

Plano de Actividades Colectivas na Comunidade

As actividades vão decorrer de quinze em quinze dias nos seguintes horários:

Terça Feira: 11h00
Quarta-Feira: 15h00

Data	Hora	Actividades
15-05-2012	11H	Avaliação Inicial
16-05-2012	15H	
22-05-2012	11H	Alimente-se com Gosto!
30-05-2012	15H	
05-06-2012	11H	Cinesiterapia Respiratória. Técnicas de relaxamento. Higiene do sono.
13-06-2012	15H	
19-06-2012	11H	Hidrate-se: Tem boas opções! Exercício de tonificação muscular do membro superior.
27-06-2012	15H	
03-07-2012	11H	Refeições Diárias. Exercício de tonificação muscular do membro inferior.
11-07-2012	15H	
17-07-2012	11H	Viver com Calor: problemas frequentes. Treino do Equilíbrio e de Coordenação.
25-07-2012	15H	
31-07-2012	11H	Educação Postural. Tonificação Muscular.
08-08-2012	15H	
14-08-2012	11H	Continuar a Cuidar de Mim. Auto-estima.
22-08-2012	15H	
28-08-2012	11H	Cinesiterapia Respiratória. Técnicas de Relaxamento.
05-09-2012	15H	
11-09-2012	11H	Exercícios: equilíbrio, tonificação, coordenação.
19-09-2012	15H	
25-09-2012	11H	Actividade de Estimulação Cognitiva.
03-10-2012	15H	
09-10-2012	11H	Educação Postural. Higiene do sono.
17-10-2012	15H	
23-10-2012	11H	Viver com o Frio: problemas frequentes. Prevenção de acidentes relacionados com o frio.
31-10-2012	15H	
06-11-2012	11H	Exercícios: equilíbrio, tonificação, coordenação.
14-11-2012	15H	
20-11-2012	11H	Caminhos Saudáveis. Caminhada pelo Jardim das Virtudes.
28-11-2012	15H	
04-12-2012	11H	Reavaliações.
12-12-2012	15H	

Inscriva-se e saiba mais em:

SAOM - Rua das Virtudes nº 11 4050 - 630 Porto

Projeto *Terceira (C)Idade* - 935636055