



S. João de Deus, patrono dos hospitais, doentes e enfermeiros

No mês de Março, recordamos a obra de S. João de Deus e também a mensagem que nos deixou, a da hospitalidade. Vamos celebrar, dinamizando a 2.ª edição do Diário Espiritual, uma visita guiada ao antigo Convento de S. João de Deus e através da realização de um evento de angariação de fundos, em prol do Hospital de Montemor-o-Novo. Que possamos, todos os dias, trazer em nós a motivação para uma vida mais hospitaleira!

Dia de São João de Deus | 8 de Março

## SEGUNDA EXERCÍCIO FÍSICO NA (C)IDADE

**2,23**

15H30-16H30  
gratuito

Exercícios de alongamentos

Com Ana Paula Teixeira e Licínia Fernandes. Com a Primavera a chegar, vamos retomar a actividade física na Fundação. Venha equipado/a com roupa e calçado confortável e preparado/a para fazer alongamentos e aumentar a sua flexibilidade. Esperamos por si!



## TERÇA

**3**

15H30-17H00  
gratuito

### MUSEU DA ELECTRICIDADE

Pela rota dos museus e igrejas de Lisboa

“Pela rota dos museus e igrejas de Lisboa” vai levar-nos este mês ao Museu da Electricidade, um marco arquitectónico da cidade de Lisboa. Venha descobrir connosco mais um museu que foi um verdadeiro pioneiro no seu tempo no domínio da produção de electricidade! Inscreva-se e apareça!



## QUINTA

**5,26**

15H30-16H30  
gratuito

### RECEITAS COM MEMÓRIA

Bolo de côco e de caneca, no microondas!

Com Ana Paula Teixeira e Licínia Fernandes. Este mês vamos preparar receitas que ajudam a memória! No dia 5, vamos aprender a confeccionar um bolo de côco no microondas e no dia 26, vamos fazer um bolo na caneca em apenas 3 minutos! Nesse dia, só lhe pedimos para trazer a sua caneca e um ovo! Nós tratamos de tudo e servimos o chá!



## DOMINGO FORMAS SUAVES PARA LIDAR COM A NEGATIVIDADE EMOCIONAL | Oficina formativa

# 08

20H00-21H28 **8€**

Com Daniela Toscano. Programa da formação: A relação que construímos entre o pensamento e as emoções. O que significa ampliar a realidade e escolher de forma consciente. Treinar a mente para a calma, positividade e paz. Este mês a oficina MIV é imperdível! Informações e inscrições: [geral@miv.com.pt](mailto:geral@miv.com.pt)



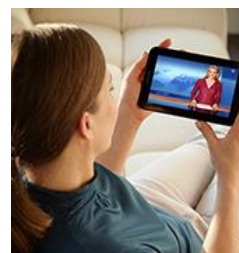
## SEGUNDA COMO UTILIZAR O TABLET

e falar com quem está longe!

# 09

10H30-12H30  
**gratuito**

Com Ion Cracium. Aproveite para aprender a utilizar o seu tablet e a aplicação Skype, para que possa estar em contacto e mais próximo dos seus familiares e amigos mais distantes. Com o apoio da Fundação PT, nós aumentamos as suas competências e reduzimos distâncias! Inscreva-se já!



## TERÇAS OFICINA DE CROCHÉ DAS MARIAS

Flores em croché

# 10,17,24

17H30-19H30

**7€**

Partilhamos o nosso saber com a sua vontade de fazer croché. Escolha a cor da lã, a agulha e junte-se a nós durante 2 horas. No mês que em que inicia a Primavera, propomos fazer flores em croché para começar em pleno os nossos dias! Informações e inscrições: 969 539 534 (Maria José Marcelino).



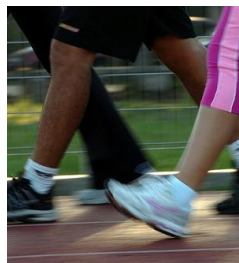
## QUARTA CAMINHADA NA (C)IDADE

Pela freguesia das Avenidas Novas

# 11

15H00-16H00  
**gratuito**

Caminhar acompanhado/a faz tão bem à saúde! Convidamos todos e todas a juntarem-se à nossa caminhada mensal pela Freguesia das Avenidas Novas, sempre em família e na companhia da PSP e do Ginásio Varequipe. Venha com roupa e calçado confortáveis e traga um amigo ou uma amiga!



## QUINTA DÊ CORDA À SUA MEMÓRIA

Sessões de estimulação cognitiva

# 12

15H45-17H00  
**gratuito**

Com Cláudia Valentim e Rita Estanislau. Sabia que o cérebro é o órgão mais fantástico do ser humano? Funciona 24 horas por dia, 365 dias por ano. Dirigido a pessoas mais velhas e bem dispostas e para todos os que queiram aprender e também ensinar! Atreva-se e dê mais corda à sua memória!



## SÁBADO FADO & ALENTEJO

# 14

17H00-20H00

15€

Evento de angariação de fundos

Está convidado/a para um fim de tarde na emblemática Casa do Alentejo. Vamos ter fado com Hélder Moutinho & Vânia Conde, nas vozes, Marco Oliveira, na Viola Fado e Ricardo Parreira, na Guitarra Portuguesa. Vamos ser encantados pelo Cante Alentejano e pela poesia popular e vamos saborear sabores do Alentejo. Partilhe o convite e traga amigos!



## SEGUNDA CINEMA EM CASA

# 16

14H30-16H45

gratuito

Os gatos não têm vertigens

De António-Pedro Vasconcelos. Venha conhecer uma história incomum sobre o amor e a amizade entre duas pessoas que, contra todas as probabilidades, se completam nas suas diferenças. Um filme para ser visto em família!



## QUINTA CICLO DE CONVERSAS SAUDÁVEIS

# 19

15H45-16H45

gratuito

A alimentação, a principal fonte de saúde

Com a médica de saúde pública, Manuela Santos Pardal. O nosso equilíbrio de saúde, física e mental, é o resultado do nosso compromisso com os estilos de vida mais adequados. Estamos dedicados às questões de como envelhecer com saúde! Comprometa-se com a sua saúde e apareça!



## SEXTA DIA INTERNACIONAL DA FELICIDADE

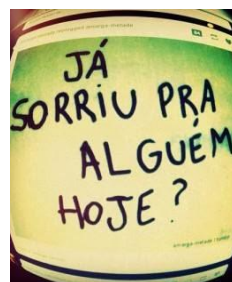
# 20

16H00-19H30

gratuito

Com o Projecto MIV – Manual de Instruções para a Vida

Vamos celebrar o Dia Internacional da Felicidade! Das 16h às 19h30 dinamizamos diversas actividades que têm como objectivo despertar os participantes para uma vida mais positiva, optimista e feliz. Vamos experimentar o Poder da Gratidão, os Efeitos Mágicos do Riso e muito mais. Contamos com a sua presença e participação!



## SÁBADO CONVENTO-HOSPITAL DE S. JOÃO DE DEUS (actual Centro Clínico da GNR)

# 21

10H00-11H30

gratuito

Sabia que o Centro Clínico da GNR, sito nas Janelas Verdes (actual Rua Presidente Arriaga), foi desde 1629 a 1834 o Convento Hospital de S. João de Deus? Venha descobrir connosco um pouco da história dos irmãos hospitaleiros em Portugal. Visita guiada, com inscrição obrigatória.





## SEG A SEX FEIRA SOLIDÁRIA DA PRIMAVERA

### 23-27

11H30-15H00  
gratuito

A Primavera chega à Av. Júlio Dinis!

Vamos dar as boas-vindas à Primavera com licores, compotas, bolos e bolachas caseiras e brindar os transeuntes com artesanato elaborado pelas nossas voluntárias. As flores são o tema da feira e estamos todos à sua espera na Av.<sup>a</sup> Júlio Dinis!



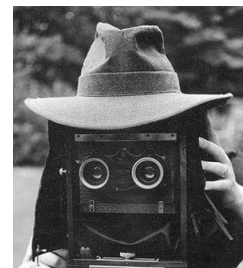
## TERÇA

### 24

15H30-17H00  
gratuito

## WORKSHOP DE FOTOGRAFIA CRIATIVA: M(EU)

Com Catarina Mendes. Traga um objecto com importância na sua vida (qualquer um serve desde que contenha um significado para si) e participe numa série de retratos fotográficos com o mesmo, onde se tornará modelo e também fotógrafo por um dia! As fotos serão depois expostas com legendas feitas por cada um dos participantes. Aceita o desafio?



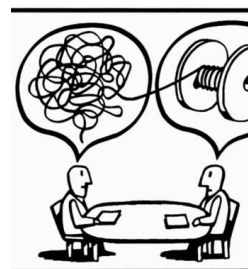
## QUARTAS FORMAÇÃO EM COACHING

### 25

1 e 8 de ABRIL  
9H00-19H00  
10€

Acção de formação | 30 horas

Com Evelin Menezes. Se tivesse um treinador (Coach) a “puxar” por si, até onde acha que conseguiria chegar? E se esse seu Coach fosse você mesmo... Venha descobrir, de forma prática e divertida, técnicas que podem ajudar-lhe a tomar as rédeas da sua vida e ainda ajudar outros!



## SEXTA

### 27

15H00-16H00  
gratuito

## DIÁRIO ESPIRITUAL

2.<sup>a</sup> edição

No mundo moderno e hiperactivo em que actualmente vivemos, vimos convidá-lo/a para um momento de pausa e de reflexão, orientado por um Irmão de São João de Deus, Padre Mariano. Convidamos todos/as a reflectir sobre si e aprofundar a própria caminhada espiritual!



## SEGUNDAS INFORMÁTICA PARA TODOS/AS

### QUARTAS

10H30-12H30  
gratuito

Máximo de 3 pessoas, por sessão!

Com Maria José. As sessões de informática são 100% personalizadas, decorrem todas as segundas e quartas-feiras. Aproveite a oportunidade para tirar as suas dúvidas e para aprender a tirar o melhor partido do (seu) computador.



## QUINTAS

19H00-20H00  
gratuito

## INICIAÇÃO AO INGLÊS

Aulas de Inglês?! Claro que sim!

Com Ana Catarina Estevão. Sabia que aprender uma segunda língua, pode beneficiar o cérebro? Junte-se a nós, uma vez por semana, para aprender a falar inglês, num ambiente informal, descontraído e em família!



## SEXTAS ENCONTRO MANTINHAS SOLIDÁRIAS

Se tem lãs e/ou sabe tricotar, junte-se a esta causa!

10H30-12H30  
gratuito

Iniciámos estes encontros em finais de 2013 e as nossas voluntárias continuam comprometidas, de alma e coração! As mantinhas são feitas com lãs doadas e por voluntárias que disponibilizam o seu tempo e a sua arte para fazer uma mantinha de um novelo de lã, que depois entregam a famílias com bebés, em situação de carência. Bem-hajam pelo vosso compromisso em levar um aconchego a quem mais necessita!



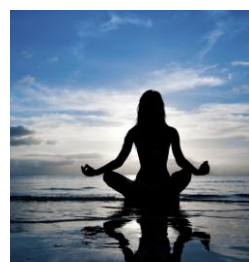
## QUINTAS PRÁTICA DE YOGA SÉNIOR

12 e 26

14H45-15H30  
6€ | 45m

11€  
2 sessões

Através da harmonização do corpo com a mente, o Yoga melhora a flexibilidade do corpo, aumenta a sua vitalidade e reduz possíveis doenças cardiovasculares. Venha experimentar e praticar! Informações e inscrições: 964 424 047/[carlashaktiyoga@gmail.com](mailto:carlashaktiyoga@gmail.com) (Carla Pinheiro)



## SEXTAS MASSAGEM EXPRESSA (SENTADA) SOLIDÁRIA

14H00-17H00  
7€ | 20m

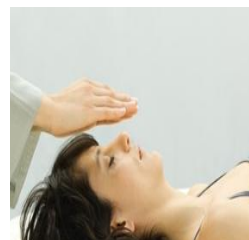
Massagem rápida, aplicada numa cadeira, para relaxamento muscular, das regiões: cervical, dorsal, e membros superiores. Melhoria imediata da dor nas costas, peso nos ombros, torcicolo, dor nos braços, dor de cabeça. Informações e inscrições: 925 722 300 (Márcia von Ancken)



## SEXTAS TERAPIA DE REIKI SOLIDÁRIO

14H00-17H00  
7€ | 30m

É uma arte japonesa de cura que ajuda na redução do stress, cuidando do organismo de dentro para fora. Técnica poderosa de tratamento natural. Benefícios do Reiki Essencial: relaxamento profundo, complementando tratamentos médicos. Informações e inscrições: 925 722 300 (Márcia von Ancken)



## QUINTAS FISIOTERAPIA SOLIDÁRIA

9H00-12H00  
15€ | 45m

A Fisioterapia actua na recuperação, reeducação, reabilitação e prevenção de incapacidades originadas por disfunções físicas, com o objectivo de desenvolver a máxima funcionalidade e qualidade de vida dos indivíduos. Possibilidade de deslocações ao domicílio.

Informações e inscrições: 967 697 799 (Renata Corradi)



## SEGUNDAS REFLEXOLOGIA SOLIDÁRIA

QUINTAS  
SEXTAS

17H00-18H30  
15€ | 1H30m

Sabia que a Reflexologia ajuda a harmonizar o organismo e é adequada para todas as idades? Reduz o stress, aumenta a energia e melhora o seu bem-estar geral. É uma excelente forma de iniciar a semana!

Informações e inscrições: 919 408 195 (José Amorim)



## TERÇAS OSTEOPATIA SOLIDÁRIA QUARTAS

09H00-17H00  
15€  
1 sessão

A Osteopatia é uma terapêutica manual que corrige e melhora o funcionamento músculo-esquelético global, eliminando dores locais. É eficaz, indolor e, para a maioria das pessoas, muito agradável! Venha experimentar!  
Informações e inscrições: 965 442 026 (Bernardo Antunes)



## AJUDE-NOS, É GRÁTIS!

CONSIGNE 0,5% DO SEU IRS À FUNDAÇÃO S. JOÃO DE DEUS.

## NÃO PAGA MAIS. NÃO RECEBE MENOS.

NO QUADRO 9 DO ANEXO H, SÓ TEM DE ASSINALAR COM UM X **INSTITUIÇÕES PARTICULARES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL OU UTILIDADE PÚBLICA** E PREENCHER COM O **NIPC** DA FUNDAÇÃO:

# 507 807 987



FUNDAÇÃO  
S. JOÃO DE DEUS