

ESPASSUS 3G
OUTUBRO A DEZEMBRO DE 2024

Estão abertas inscrições para:
Academia Sénior de Carnide (várias disciplinas) e Passeio a Torres Vedras

Outras actividades:

25 outubro

Passeio a Torres Vedras

15 novembro

Magusto

18 novembro

Inscrições para Passeio de Natal

2 a 5 dezembro

Feira de Natal

12 dezembro

Festa de Natal da Academia Sénior

13 dezembro

Passeio de Natal

O programa poderá sofrer alterações, por motivos alheios à organização.

ESPASSUS BEM ESTAR

Consultas e tratamentos de Terapia Medicinal Chinesa, Psicoterapia, Coaching Nutrição Integrativa, Coaching Sistémico Circular e Psicogenealogia.

Contamos consigo.
Conte verdadeiramente connosco.
Juntos construímos mais e melhor Carnide!

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES

ESPASSUS 3G

Rua dos Táxis Palhinhas, 11
T. 931 462 215 – 210 120 837

ESPASSUS3G
JUNTA DE FREGUESIA DE CARNIDE

INICIATIVA INSERIDA NA SEMANA DOS MAIORES 2024

20ª EDIÇÃO
FÓRUM
ENTRE GERAÇÕES
ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL



18 OUT. 2024
CENTRO
CULTURAL
FRANCISCANO

INSCRIÇÕES ABERTAS

ORGANIZAÇÃO



INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES
ESPASSUS 3G

Rua dos Táxis Palhinhas, 11 (junto à piscina)
Tel. 931 462 215 | 210 120 837 | anossajunta@jf-carnide.pt

JF.CARNIDE.PT



PROGRAMA XX FÓRUM
Tema: Estilos de Vida Saudável

9h

Recepção aos participantes

9h30

Intervenção boas vindas do executivo da Junta de Freguesia de Carnide

9h45

Exibição de Vídeo sobre o Tema do Fórum

10h

1ª mesa

Conversa sobre a importância de adoptar estilos de vida saudável

com Maria João Quintela (Licenciada em Medicina, Mestre em Gerontologia, responsável pelo Projeto da Direção Geral de Saúde, do Conceito de Envelhecimento Activo e do Projeto das Cidades Amigas das Pessoas Idosas da OMS)

10h45

Momento Cultural pela Companhia Maior (Projeto de criação no âmbito das artes performativas contemporâneas, desenvolvido com artistas seniores)

11h

Pausa para Café

11h30

2ª mesa

A importância do movimento, relacionamento interpessoal de lazer, organizar uma rotina

com João Carlos Ramos (especialista em Medicina Geral e Familiar, Diretor e médico da USF Carnide Quer)

12h15

Pedalar sem Idade (Associação sem fins lucrativos que atua na área de combate ao isolamento e solidão dos seniores)

12h30

Apresentação do projeto Associação 55+ (Associação sem fins lucrativos que atua na área da prevenção da solidão e da inatividade dos maiores de 55 anos)

13h às 14h30

Almoço Livre

14h30

Exterior, nos jardins dos Franciscanos

1º grupo

Personal Trainer Thales Lopes pela Associação Nacional Futebol de Rua

2º grupo

Visita guiada aos jardins (a importância de associar estilos de vida à natureza)

3º grupo

Passeio Pedalar sem Idade (sujeito à disponibilidade dos voluntários)

15h30

Exterior, nos jardins dos Franciscanos

1º grupo

Visita guiada aos jardins (a importância de associar estilos de vida à natureza)

2º grupo

Personal Trainer Thales Lopes pela Associação Nacional Futebol de Rua

3º grupo

Passeio Pedalar sem idade (sujeito à disponibilidade dos voluntários)

17h

Momento de convívio

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todas as instituições que compõem o Grupo de Solidariedade entre Gerações, bem como aos oradores que se disponibilizaram a dar o seu contributo a este Fórum.

O programa poderá sofrer alterações por motivos alheios à organização.