

**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 Ramos (especialista em Medicina Geral e Familiar, Coordenador 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.*