

COMEMORAÇÕES
25 DE ABRIL 2023

PEDDY PAPER SOLIDÁRIO

ÀS 15:30 NA CASA DA CULTURA DE AVINTES



INSCREVA A SUA EQUIPA!

AS EQUIPAS DEVERÃO SER CONSTITUÍDAS ENTRE 2 A 4 ELEMENTOS



FORMAS DE INSCRIÇÃO:

-SECRETARIA DA JUNTA DE FREGUESIA DE AVINTES;
-ATRAVÉS DO EMAIL ATIVIDADES@AVINTES.NET;
-NO LOCAL DA PARTIDA NO PRÓPRIO DIA;



PARTICIPE E AJUDE ESTA CAUSA!

VALOR DE PARTICIPAÇÃO 2,50€
(Valor por pessoa)



AVINTES
FREGUESIA



AÇÕES DE CAPACITAÇÃO PARA CUIDADORES INFORMAIS ABERTO AO PÚBLICO

MANHÃS DE 3ª FEIRA - QUINZENAL
DAS 10H ÀS 12H

11/04/2023

MEDIDAS DE APOIO AO CUIDADOR INFORMAL

O Estatuto do Cuidador Informal
Regime do Maior Acompanhado
Complementos e Outros Apoios

26/04/2023

O PAPEL DO CUIDADOR INFORMAL

O ato de cuidar
O conceito de Cuidador Informal
Aceitação e Consciencialização

09/05/2023

SAÚDE PSICOLÓGICA DO CUIDADOR INFORMAL

Conceito de Saúde Psicológica: Sinais de
Alerta
Gestão do Stress e Ansiedade

23/05/2023

PRÁTICAS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

A importância da Estimulação Cognitiva
Exemplos Práticos

06/06/2023

BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA DO CUIDADOR INFORMAL

Equilíbrio Ocupacional e importância da
rotina
Autocuidado
Adaptação do contexto habitacional e
produtos de apoio (ajudas técnicas)

20/06/2023

BEM ESTAR E EXERCÍCIO FÍSICO

Transferências
A importância da atividade física
Flexibilidade e alongamentos

EM TODAS AS SESSÕES: PARTILHA DE INFORMAÇÕES E EXPERIÊNCIAS

INSCRIÇÃO OBRIGATORIA PARA : lachgaia@gmail.com ou 914 717 690

LOCAL: SEDE DA LIGA DOS AMIGOS

Dinamizado por:



CAPACITAR
OS CUIDADORES INFORMAIS
NA ÁREA DA DEFICIÊNCIA
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DEFICIENTES
DELEGAÇÃO DISTRICTAL DO PORTO

Investidores Sociais



GRATUITO

Cofinanciado por

