

SEMANA SÉNIOR

COMEMORAÇÕES DO
DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

1 a 4 outubro
2024

1 | Terça-Feira Teatro-Cine de Pombal

- 15h00 Abertura do Secretariado
- 15h15 Coro do Centro Educativo para Sêniiores de Pombal
- 15h30 **Sessão de abertura da Semana Sénior**
Pedro Pimpão, Presidente da Câmara Municipal de Pombal
João Paulo Pedrosa, Dir. Centro Distrital da Segurança Social de Leiria
- 16h00 **Palestra: Os Desafios da Longevidade**
João Malva | Coordenador do Consórcio Ageing@Coimbra, Centro de Referência Europeu para o Envelhecimento Ativo e Saudável
- 16h30 **Projetos na área do Envelhecimento Ativo no concelho de Pombal**
- 17h00 **Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Feliz 2024-2030**
Universidade de Aveiro
- 17h30 **Sessão de Encerramento**
Clara Marques Mendes Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão
Momento de Poesia | Universidade Sénior de Pombal

2 | Quarta-Feira

- 10h00 **Caminhada** Passadiços do Arunca | Concentração: Açude
- 11h30 Alongamentos e exercícios respiratórios para os participantes da caminhada

PRÁTICAS NA SAÚDE MENTAL DOS
PROFISSIONAIS E DOS CUIDADORES

- 14h00 Abertura do Secretariado
- 14h30 **Estratégias para Cuidar na Demência**
Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Pombal
- 15h30 **Prevenção do Burnout e Ferramentas para Lidar com o Stress**
Cláudia Santos – Facilitadora de Yoga do Riso - Mestre dos Afetos
- 17h00 Encerramento

Teatro-Cine



INSCRIÇÕES DIA 1 E 2
GRATUITAS E OBRIGATÓRIAS
ATÉ 27/09/2024
NA CÂMARA MUNICIPAL
OU FORMULÁRIO ON-LINE

3 | Quinta-Feira

- 09H00 Classe de Movimentos Pav. das Atividades Económicas
- 10h00 Pilates Sénior Pav. das Atividades Económicas
- 11h00 Yoga do Riso Pav. Eduardo Gomes
- 14h00 Pilates Sénior Pav. das Atividades Económicas
Yoga do Riso Pavilhão Eduardo Gomes
- 15h15 Pilates Sénior Pav. das Atividades Económicas
Yoga do Riso Pav. Eduardo Gomes

NOTA: Limitada à lotação máxima de cada sessão

4 | Sexta-Feira Expocentro

- 14h00 Eucaristia
- 15h30 **Chá Dançante**
com o Duo Ângelo Miguel & Anabela
- 17h00 Encerramento



INSCRIÇÕES DIA 3 E 4
GRATUITAS E OBRIGATÓRIAS
ATÉ 27/09/2024
NA CÂMARA MUNICIPAL,
JUNTAS DE FREGUESIA
OU FORMULÁRIO ON-LINE