

IV ENCONTRO LOCAL SOBRE A 3ª IDADE

**O ISOLAMENTO E A SAÚDE:
Com/Viver Bem Com a Idade**

24 outubro de 2013

Das 9:00H às 12:30H

Biblioteca Municipal Bento de Jesus Caraça | MOITA

www.cm-moita.pt



Destinatários:

Idosos e Familiares
Técnicos da área da Saúde
Serviço Social
Intervenção Comunitária
3ª Idade, Cuidadores
Comunidade em geral



MOITA
CÂMARA MUNICIPAL

PROGRAMA

9:00H | SESSÃO DE ABERTURA

Eleito da Câmara Municipal da Moita

9:15H | ENQUADRAMENTO TEMÁTICO

Moderadora: **Ana Sofia Nobre** – Fisioterapeuta na Unidade de Cuidados Continuados Integrados - Santa Casa da Misericórdia de Alhos Vedros

9:20H | O ISOLAMENTO E A SAÚDE MENTAL NA 3ª IDADE

Oradora: **Dr.ª Ana Sofia Faria** – Diretora Técnica do CRIVA - Centro de Reformados e Idosos do Vale da Amoreira

9:40H | AUTO ESTIMA E MOTIVAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Oradora: **Dr.ª Cláudia Russo** – Diretora Técnica do Lar S. José Operário - Santa Casa Misericórdia de Alhos Vedros

10:00H | ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Oradora: **Dr.ª Sofia Martins** - Nutricionista do ACES Arco Ribeirinho

10:20H | PAUSA PARA CAFÉ

10:40H | A ATIVIDADE FÍSICA E OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Orador: **Professor José Luís Lopes** – Docente no Agrupamento de Escolas D. João I - Baixa da Banheira (a confirmar)

11:00H | DEBATE

11:30H | TESTEMUNHOS – PERCURSOS DE VIDA

11:45H | COMUNICAÇÃO DAS CONCLUSÕES DO ENCONTRO

12:00H | ATIVIDADE COLETIVA: “COM/VIVER BEM COM A IDADE”

Dinamizador: **Professor José Luís Lopes**

12:30H | ENCERRAMENTO DO ENCONTRO

Eleito da Câmara Municipal da Moita