



UM PROGRAMA PARA PESSOAS EM ISOLAMENTO E SOLIDÃO

NOVAS ATIVIDADES – JULHO E AGOSTO:

| 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|--|--|--|---|---|
| | | | 10h-11h Ginástica com Caminhada (Jardim Paço de Arcos) | 10h-11h Ginástica com Caminhada (Jardim Paço de Arcos) |
| 11h-12h Dança (Salão Igreja Paço de Arcos) | 11h-12h30 Curso Inglês Básico 28Jun a 26Jul | 11h-12h15 Informática Tablet/Telemóvel (Turma 2) | 11h-12h15 Informática (Turma 3) 30Jun a 28Jul | |
| | | | | Almoço Convívio (Mensal) |
| 15h-16h30 Workshop de Teatro (Salão Igreja Paço de Arcos) 25Jul a 26Ago | 14h30-15h45 Informática (Turma 1) 28Jun a 26Jul | | 15h-17h30 Espaço de Pintura e Desenho | |
| | | 15h45-17h15 Clube de Leitura | | |

INSCRIÇÕES E CONTACTOS:

21 803 66 50 / 91 056 59 74

aproximaroeiras@misericordia-oeiras.pt

Av. Marquês de Pombal, s/n – Jardim de Paço de Arcos



**Passe a
palavra!**

Vamos falar dos benefícios da atividade física?

A prática regular de atividade física traz vários benefícios, que podem ser visíveis em cerca de um mês após o início da atividade, entre os quais:

1. Combate o excesso de peso
2. Reduz a tensão arterial
3. Ajuda a controlar a glicémia
4. Fortalece ossos e articulações
5. Aumenta a força e a resistência muscular
6. Promove a sensação de bem-estar
7. Diminui o stress
8. Melhora a disposição
9. Fortalece o sistema imunológico

Cuidados ao praticar atividades físicas:

- Escolher atividades físicas que são adequadas à condição física de cada um para não fazer esforço excessivo que prejudique a saúde;
- Respeitar os limites do próprio corpo;
- Aumentar a intensidade da atividade física gradualmente ao longo do tempo de acordo com os objetivos de saúde.

Venha experimentar a aula de ginástica com caminhada:

5ª e 6ª feira, das 10h às 11h

A INICIAR EM BREVE...

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE OEIRAS

APROXIMAR
Programa da SCMO, com o apoio CMO

2€ **WORKSHOP**
MÚSICA E RITMO
O CORPO COMO INSTRUMENTO MUSICAL
COM PROFESSOR DE MÚSICA

5 de agosto - 16:30
SALÃO IGREJA
PAÇO DE ARCOS

INSCRIÇÕES: 910 565 974
VAGAS LIMITADAS

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE OEIRAS

APROXIMAR
Programa da SCMO, com o apoio CMO

AGOSTO
Tardes de poesia

Autores portugueses e estrangeiros



Quartas
15h30 às 17h

910 565 974
aproximaroeiras@misericordia-oeiras.pt

Curso Intensivo de Teatro

O workshop de Teatro vai decorrer entre 25 de julho e 22 de agosto e será dinamizado por um professor da Universidade de Manchester, com um método inovador chamado Yoga da Atuação.

Pretende libertar obstáculos e capacitar a pessoa a partir da sua experiência, sendo que a prioridade é a respiração, como no Yoga. O Yoga da Atuação utiliza um sistema de três camadas que permite à pessoa, independentemente da sua experiência, explorar os desafios da arte da representação.

CURSO INTENSIVO TEATRO

PROFESSOR DE TEATRO
UNIVERSIDADE DE MANCHESTER

SEGUNDAS-FEIRAS
25 JUL. - 22 AGO.
15H ÀS 16H30

5€

SALÃO IGREJA DE PAÇO DE ARCOS

INSCRIÇÕES: 910 565 974
VAGAS LIMITADAS

HISTÓRIAS DE “TUDO E MAIS ALGUMA COISA”...



Entrevista a Bernardo Solipa

Professor de Educação Física do Aproximar

1. Porquê exercício físico depois dos 55 anos?

Com o avançar da idade é normal que percamos algumas das nossas capacidades físicas, se não realizarmos exercício ou tivermos uma vida fisicamente ativa. Com isto também se perde qualidade de vida e podem existir certos movimentos ou ações que não conseguimos fazer devido a essa inatividade. O exercício é recomendável para todas as idades, tenhamos 8 ou 80 anos e os benefícios são sempre numerosos, indo além da vertente física. Com a idade perdemos velocidade de movimentos e alguma velocidade de reação ou de execução, por isso é importante o exercício para atrasar esse declínio e até mesmo inverter, de forma a permitir que as pessoas possam ser autónomas, capazes de executar as tarefas do dia-a-dia sem dificuldades e ter uma vida com qualidade.

2. Enquanto professor de Educação Física, como é trabalhar com pessoas mais velhas?

Trabalhar com pessoas mais velhas exige um conhecimento diferente e uma adaptabilidade do professor devido às diferentes condições de cada um. Tentamos individualizar o exercício da melhor forma possível às características e condições de saúde de cada uma das pessoas. Diria que o melhor disso é ajudar as pessoas a conseguirem ficar mais independentes e permitir que possam fazer uma vida sem limitações. É através do exercício que tentamos melhorar essas capacidades para, exatamente, poderem viver tranquilamente e superar os problemas físicos que possam ter.

3. De que forma o exercício impacta para além da saúde física?

Estão comprovados cientificamente os benefícios do exercício físico, para além da componente física. Podemos começar pela parte mental, onde a atividade física ajuda a nível hormonal, mantendo os níveis de humor e bem-estar, que são conseguidos através do exercício físico adequado. Com tanto que se fala em saúde mental hoje em dia, a prática de exercício é recomendável para ajudar neste aspeto. Existe também a parte do convívio e da interação social, que é essencial para uma vida equilibrada, permitindo combater a solidão, que tem tendência a crescer, com tanto incentivo para ficar em casa a consumir programas de TV, através da tecnologia disponível. Temos que voltar a simplificar em alguns momentos e o exercício é algo simples, que traz grandes vantagens não só individualmente mas depois a nível de grupo.

FELIZ ANIVERSÁRIO!

Maio:

Luiz Felipe Gomes – 7/Maio
 M^ª Helena Fernandes – 7/Maio
 M^ª Graça Rodrigues – 8/Maio
 Olívio Moura – 16/Maio
 M^ª Isilda Martins – 20/Maio
 Francisco Charneca – 21/Maio
 M^ª do Céu Pinto – 24/Maio

Junho:

Alice Ramos – 1/Junho
 José Martins – 1/Junho
 M^ª Teresa Neto – 5/Junho
 Carolina Oliveira – 6/Junho
 M^ª Amélia Pereira – 17/Junho
 M^ª Joaquina Candeias – 20/Junho

