



UM PROGRAMA PARA PESSOAS EM ISOLAMENTO E SOLIDÃO

NOVAS ATIVIDADES - OUTUBRO

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
10h-11h Danças de Salão (Clube Desportivo P.A.)	10h-11h Ginástica com Caminhada (Clube Desportivo P.A.)	10h-11h30 Curso de Inglês Nível I		10h-11h Ginástica com Caminhada (Jardim P.A.)
11h15-12h15 Movimento e Dança Meditativa (Salão Igreja P.A.)			11h-12h Explicando a Mente	11h-12h15 Informática Nível II
14h30-17h Artes Plásticas e Costura	14h30-15h45 Informática Nível I		14h30-17h30 Curso de Pintura e Desenho	
15h30-17h Grupo de Teatro (Salão Igreja P.A.)		15h30-17h Clube de Leitura		15h-16h30 Curso de Inglês Nível II

INSCRIÇÕES E CONTACTOS:

21 803 66 50 / 91 056 59 74

aproximaoeiras@misericordia-oeiras.pt

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

**Passa a
palavra!**

WORKSHOPS

SEGURANÇA NA INTERNET

REDES SOCIAIS
PASSWORDS
FRAUDES E ACESSOS NÃO AUTORIZADOS

14 OUTUBRO
15 H

+ 65 ANOS

UNIVERSIDADE SÊNIOR DE OEIRAS

INSCRIÇÕES LIMITADAS - ATÉ 30/SETEMBRO:
91 056 59 74 / aproximaoeiras@misericordia-oeiras.pt

Logos: SANTA CASA DA MISERICORDIA DE OEIRAS, APROXIMAR, Com apoio: OEIRAS VALLEY

Em Outubro no Aproximar...

Inscreva-se gratuitamente nestes workshops, ainda vai a tempo!

MASTERCLASS

OS BENEFÍCIOS DO PILATES

PROF. MARIA LARSEN

+ 65 ANOS

11 DE OUTUBRO, 11H

CLUBE DESPORTIVO PAÇO DE ARCOS

INSCRIÇÕES LIMITADAS ATÉ 30/SETEMBRO

910 565 974
aproximaoeiras@misericordia-oeiras.pt

Logos: APROXIMAR, SANTA CASA DA MISERICORDIA DE OEIRAS, Com apoio: OEIRAS VALLEY

WORKSHOP

VIVER COM MAIS SAÚDE: NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

PROF. JOÃO CARREIRA

21 DE OUTUBRO, 15H

UNIVERSIDADE SÊNIOR DE OEIRAS

+ 65 ANOS

INSCRIÇÕES LIMITADAS ATÉ 30/SETEMBRO

910 565 974
aproximaoeiras@misericordia-oeiras.pt

Logos: APROXIMAR, APDR, SANTA CASA DA MISERICORDIA DE OEIRAS, OEIRAS VALLEY

BREVEMENTE!

Artes Plásticas e Costura

Aprenda a criar objetos úteis para o dia-a-dia com materiais reciclados e com diferentes técnicas de costura! Com início a 17 de Outubro, às 14h30.

“Explicando a Mente”

Compreenda como a mente funciona e arrisque desafiá-la! Pode ter uma surpresa! Primeira sessão a 20 de Outubro, às 11h.

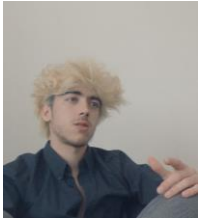
Teatro

Venha desenvolver os seus talentos e criatividade, num ambiente divertido e descontraído! A iniciar a 17 de Outubro, às 15h30.

A DECORRER...



HISTÓRIAS DE “TUDO E MAIS ALGUMA COISA”



Entrevista a Armando Gonçalves

Voluntário e Dinamizador do Grupo de Danças de Salão

1. Como desenvolveu o seu interesse pelas Danças de Salão?

As danças de salão chegaram até mim pela minha mãe, quando era mais novo dançava com ela e o bichinho ficou lá sempre. Aprendi com ela os passos básicos. Mais velho, fiquei fascinado com uma atuação que vi ao vivo, achei absolutamente genial a forma como as danças de salão combinam pujança com delicadeza, intensidade com graciosidade, e só me lembro de ficar a pensar “Não, eu TENHO de aprender a fazer isto!”.

2. Enquanto primeira experiência de voluntariado nesta área, como é trabalhar com pessoas mais velhas?

Esta experiência tem sido muito interessante para mim, porque tipicamente não costumo estar nesta posição – normalmente eu é que tenho alguma coisa a aprender com pessoas mais velhas, e não o contrário. O grupo é excelente, pessoas muito dinâmicas, muito recetivas, muito divertidas e simpáticas.

Estou a adorar trabalhar com estes senhores e estas senhoras!

3. Como é que a dança pode ajudar no bem-estar físico e mental de cada um?

Acho que a dança é um bom anti-stress; enquanto estamos a tentar sincronizar com o parceiro ou a apanhar os passos, estamos totalmente concentrados naquilo e não conseguimos pensar em mais nada. O facto de haver um grupo, uma união, toda a gente puxa toda a gente, acaba por ser uma experiência libertadora. E parece que não, mas dançar cansa! Ao fim de meia hora já estamos todos transpirados, é uma alternativa mais divertida a algumas formas de desporto mais convencionais.

Ainda para mais nestas idades, onde é muito importante combater o sedentarismo, a dança pode assumir-se como uma excelente opção para aqueles que pretendem manter-se ativos.

Para os indecisos, venham experimentar, garanto que não se vão arrepender!

FELIZ ANIVERSÁRIO!

Julho:

Joaquim Gomes – 1/Julho
Lorna Silva – 7/Julho
Vera Lúcia Santos – 10/Julho
Olga Santos - 19/Julho
Jane Leichsenring - 25/Julho

Agosto:

Manuel Sampaio – 20/Agosto
Ana Paula Luz – 29/Agosto
Pedro Sousa e Silva – 30/Agosto



Setembro:

Gaspar Curralo – 1/Setembro
Ana Gameiro – 1/Setembro
M^ª Eduarda Matos – 2/Setembro
M^ª Nazaré Adónis – 2/Setembro
Filomena Santos – 3/Setembro
M^ª Helena Dôres – 12/Setembro
M^ª Lucília Sampaio – 14/Setembro
Febo Peixoto – 20/Setembro
M^ª José Primor – 20/Setembro
Margarida Correia – 30/Setembro