



SEMANA DO ENVELHECIMENTO

ATIVO, SAUDÁVEL E PARTICIPATIVO 2024

I ENCONTRO SÉNIOR – COIMBRA 2024

1 OUTUBRO
CAVES DE COIMBRA

Destinatários: pessoas idosas residentes no Concelho de Coimbra, bem como cuidadores formais e informais.

Inscrições limitadas a 500 pessoas

Almoço no local, porém da inteira responsabilidade dos participantes.

A organização disponibiliza uma sala com todas as condições e loiças para a realização do almoço.



INSCRIÇÃO

Inscrição gratuita, mas obrigatória. Para mais informações ou inscrições:

ggea@cm-coimbra.pt ou 239 854 294

PROGRAMA

10h15 Sessão de boas-vindas

Ana Cortez Vaz – Vereadora com o Pelouro da Ação Social da Câmara Municipal de Coimbra

10h30 Sessão de ginástica sénior

Casa do Pai – Centro de Apoio Social

11h00 Peça de teatro “A farsa de Inês Pereira”, a partir de Gil Vicente

Associação de Solidariedade Social de Professores – Delegação Distrital de Coimbra

11h30 Desfile de moda sénior

Centro Comunitário de Desenvolvimento e Solidariedade Social de Coimbra

12h00 Almoço – convívio

13h30 Momento musical “Grupo de Danças e Cantares”

Associação das Cozinhas Económicas Rainha Santa Isabel

14h00 Peça de teatro “Recordar a revolução dos cravos: 50 anos do 25 de Abril”

Centro Social de S. João do Campo

14h30 Animação musical, entretenimento & espaço saúde

- Atuação de um Duo Musical
- Jogos Tradicionais
- Ativ(Mente) – Quizz de estimulação cognitiva – CASPAE
- Rastreios de Risco Cardiovascular – Delegação Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia
- Expositor “Ciência Cidadã” – Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
- Expositor “Boas Práticas para o Envelhecimento Saudável” – Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
- Expositor “Prevenção de Quedas” – Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia*

16h30 Encerramento

* Presenças a confirmar



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

GABINETE DE GERONTOLOGIA E
ENVELHECIMENTO ATIVO



REDE SOCIAL
COIMBRA