

Cuidar de alguém acarreta exigências físicas e emocionais



Procure-nos, estamos disponíveis para o ajudar



ÉVORA

AGENDA DO CUIDADOR INFORMAL

O *Cantinho do Cuidador* é uma resposta gratuita da equipa da comunidade do Centro de Saúde de Évora

Edifício Portas de Aviz
Rua Ferragial do Poço Novo

969352761

cuidador.evora@alentejocentral.min-saude.pt

 Cantinho do Cuidador – Évora

Guia de oferta de atividades gratuitas para cuidadores informais



cuide de si

-  Pratique atividade física
-  Beba muita água
-  Faça uma alimentação saudável
-  Vigie a sua saúde
-  Crie objetivos pessoais
-  Descanse e cuide do sono
-  Invista em atividades prazerosas

Uma iniciativa:

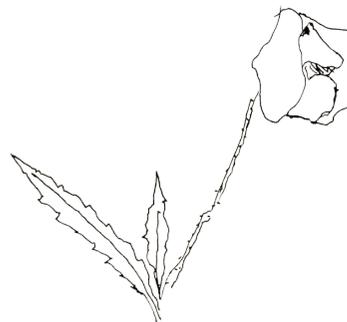


Organização e apoio:



Ilustrações:
Susana Coelho

Programação
jun – dez 2023



Apoia pessoas que cuidam de familiares ou amigos, em situação de dependência

Sessões temáticas de suporte e capacitação

Sessões lúdicas para convívio e alívio de sobrecarga

Atendimento individual para responder às necessidades de cada cuidador.

 Data	 Hora	 Atividade	 Morada	 Contactos	 Inscrição
28 junho	18H	Prevenção de quedas em idosos	Edifício Bombeiros de Évora Sala Comendador Nabeiro	Associação Icon Jiu-Jitsu Évora 963003750	Sim
3 julho	10H30	Visita guiada ao Teatro Garcia de Resende	Teatro Garcia de Resende	C.M.E Teatro Garcia de Resende 266 703 112 ou cme.dcp@cm-evora.pt	Sim (até 25 pessoas)
4 setembro	15H – 16H	Visita guiada ao Centro Histórico de Évora	Posto Turismo Praça Giraldo	C.M.E 266 777 071 / DCP_TUR Filomena Aranha postodeturismo@cm-evora.pt	Sim (até 30 pessoas)
10 setembro	10H	Hidroginástica	Piscinas Municipais	C.M.E 963 108 371	Não
23 setembro	14H	Curso capacitação para Cuidadores Informais (presencial e online)	Unidade de Saúde Portas de Aviz Rua Ferragial do Poço Novo	Cantinho do Cuidador 969 352 761 cuidador.evora@alentejocentral.min-saude.pt	Sim
6 outubro	17H30	Caminhada Alto de S. Bento e Visita guiada ao moinho	Piscinas Municipais	C.M.E pedrosilva@cm-evora.pt	Não
12 outubro	10H30	Visita guiada ao Museu Nacional Frei Manuel do Cenáculo	Largo Conde Vila Flor	geral@mnfmc.dgpc.pt cuidador.evora@alentejocentral.min-saude.pt	Sim
19 outubro	15H	Visita guiada Palácio D. Manuel	Palácio D. Manuel	C.M.E 266 777 033 cme.dcp@cm-evora.pt	Sim (até 6 outubro)
20 outubro	9H	Seminário "Cuidar do Eu, do Outro e do Tempo"	Évora Hotel	C.M.E 266 777 000 – DEIS / Isalina Pereira cme.deis@cm-evora.pt UCC Évora 963 557 918	Sim
4 novembro	14H30	História do Cuidar	Biblioteca Pública de Évora Largo Conde de Vila Flor	bpevora@bpe.bnportugal.gov.pt	Não
5 novembro		Comemorações do Dia do Cuidador	a definir	Cantinho do Cuidador 969 352 761 cuidador.evora@alentejocentral.min-saude.pt	Não
7 novembro	11H	Acesso ao circuito de hidroterapia – massagem localizada (10 min)	Satsanga SPA – Hotel Villa Galé Av. Túlio Espanca	266 758 100 cuidador.evora@alentejocentral.min-saude.pt	Sim
9 novembro	10H30	Visita guiada ao Museu Nacional Frei Manuel do Cenáculo	Largo Conde Vila Flor	geral@mnfmc.dgpc.pt cuidador.evora@alentejocentral.min-saude.pt	Sim
25 novembro	14H	Curso capacitação para Cuidadores Informais (presencial e online)	Unidade de Saúde Portas de Aviz Rua Ferragial do Poço Novo	Cantinho do Cuidador 969 352 761 cuidador.evora@alentejocentral.min-saude.pt	Sim
28 e 29 novembro	21H	Noite de Fados	a definir	C.M.E 266 777 000 – DEIS / Isalina Pereira cme.deis@cm-evora.pt UCC Évora 963 557 918	Sim
Sem dia definido		Aulas de pintura, cante alentejano, viola e dança	Rua do Eletricista 8 PITE	Armazém 8 associarte.aca@gmail.com 266 043 090	Sim
Dias úteis		EuSouDigitalFEA – Promoção de competências digitais através de mentores voluntários	Rua Vasco da Gama, 13	Centro de Inovação Social da FEA CSI@fea.pt 266 748 300 961 521 344	Sim
6as-feiras	21H30	Espectáculos culturais (excepto agosto) Consultar programa próprio	Rua do Eletricista 8 PITE	Armazém 8 associarte.aca@gmail.com 266 043 090	Sim
6as-feiras	18H30	Gigabombos	Estrada Bº Almeirim, arm 1-4	Do Imaginário	Não
1º e 3º sábados de cada mês	11H30	Com quantos pontos se conta um conto (interrompe no verão)	Rua da Corredoura, 8	É Neste País nestepais@gmail.com 266 731 500	Não
4º sábado cada mês	10H	Café Memória Évora	Restaurante Cafeteria Salsa Verde Rua do Raimundo, 93A	Alzheimer Portugal 935 044 787 www.cafememoria.pt	Não