

## INSCRIÇÕES NOS ATELIERES

### Selecionar duas opções por ordem de preferência

**Atividade física** – Seniores Ativos/CME

**Automaquilhagem** – Suzi Isabel Silva, Formadora na área da Estética

**Agulha e Dedal, Do Velho se Faz Novo** – Marta Ricardo, Designer de Moda

**Relaxamento** – Professora Maria de Fátima Marques, Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus, Universidade de Évora

**Música : Jogos Musicais e Improvisação** – Plablo Vidal, Músico e Musicoterapeuta

**Da horta Para o Prato: Cozinha Mediterrânea** – CME e IEFP

### Parceiros:



Cuidar do EU  
OUTRO  
TEMPO  
5ª edição

21 de outubro 2022

Évora | EvoraHotel

Saúde Mental – Envelhecer com Qualidade

Organização:



## PROGRAMA

- 09.30h** | Receção dos participantes
- 10.00h** | Sessão de abertura – CME/ARS Alentejo/ACES AC/UCC de Évora
- 10.30h** | Projeto “PRÓXIMOS” CLDS de Mértola – Maria do Rosário Fernandes, Coordenadora do Projeto
- 11.50h** | “Lar Doce Lar” Suão, Associação de Desenvolvimento Comunitário de S. Miguel de Machede
- 11.10h** | Pausa para Café – CLICK TO CLICK, Animação pelo Palhaço Diogo Duro
- 11.40h** | “Ginásio da Memória” Unidade de Rede de Saúde Mental, CLAS Évora - Enfermeira Manuela Cruz – UCC de Évora
- 12.00h** | “Saúde Mental pós-COVID – desafios e oportunidades” Dr. Vasco Nogueira, médico psiquiatra, coordenador da equipa de Psiquiatria geriátrica da ULSBA, membro da Coordenação Regional da Saúde Mental
- 12.20h** | Debate
- 13.00h** | Almoço
- 14.30h** | Ateliers (a participação requer inscrição prévia)
- 16.00h** | Pausa para Café
- 16.30h** | Desfile de Chapéus – seniores das instituições aderentes e participantes no Atelier da Agulha e Dedal
- 17.00h** | Em jeito de Despedida – **Baile** com animação musical
- 18.00h** | Encerramento



## INSCRIÇÕES (ATÉ AO DIA 13 DE OUTUBRO)

Através do site: [www.arsalentejo.min-saude.pt](http://www.arsalentejo.min-saude.pt) (eventos) ou na Câmara Municipal de Évora, DEIS, sita no Edifício de S. Pedro, Pátio do Salema, Évora.



### Dados Pessoais:

Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Localidade: \_\_\_\_\_

Contacto telefónico: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

### Almoço Convívio:

Valor do almoço 12,50 € (Pagar no local até às 10h do dia)

Sim

Não