

## Sessões temáticas para inscrição:

Sessões temáticas	Nº participantes
Importância das relações interpessoais	
Seniores Bloguistas–Início do <i>blog</i>	
Futuro e tecnologia	
Sexualidade e afetos	
Religião e espiritualidade	
Idosos em segurança	
Viver saudável é viver melhor	
Despertar sentidos	
Luta contra o declínio cognitivo	
O que é o Alzheimer?	
O envelhecer e a morte	
Conhecer para prevenir	
Rir é o melhor remédio	
Massagem terapêutica	
Corpo ativo, cabeça sã	
Prevenção de quedas	
Violência e maus tratos contra idosos	
A beleza depois dos 65 anos	
A expressão na arte	
Lendas e tradições	
Podologia para seniores	
SPA sénior	
Chás e Infusões - naturalmente bem	
Seniores Bloguistas” - Encerramento	
Outra. Qual? _____	

SENIORES

BLOG UIST@S

## Objetivos

- Promover o envelhecimento ativo, de forma a melhorar a qualidade de vida, através dos relacionamentos interpessoais;
- Combater o isolamento social;
- Aumentar a interação social entre os participantes;
- Fomentar as relações sociais entre as instituições do concelho;
- Permitir aos participantes conhecer, contactar, utilizar e adquirir competências relacionadas com as novas tecnologias de informação e comunicação;
- Criar espaços de convívio;
- Proporcionar a partilha e difusão de informação para os idosos;
- Dinamizar atividades temáticas do interesse dos participantes.

Casa de Repouso

Seniores Bloguistas

Casa de Repouso Dr. António Breda e Lea Breda

Rua Dr. Mateus Pereira Pinto, n.º 26

3750-351 Barró - Águeda

Telefone: 234 690 200 Fax: 234 690 209

E-mail: [marcia.ferreira@scm-agueda.pt](mailto:marcia.ferreira@scm-agueda.pt)

Organização



Apoios



*Casa de Repouso  
Dr. António Breda e Lea Breda*



SENIORES

BLOG UIST@S

o **blog** para  
Seniores +65!



Participe nesta iniciativa.

Inscreva-se!

Esperamos por si!!!!

## Enquadramento do Projeto

### SENIORES BLOG UIST@S

O Projeto insere-se no âmbito do programa de atividades da Casa de Repouso Dr. António Breda e Lea Breda.

Tem a designação de “Seniores Bloguistas” e consiste na criação e atualização constante de um *blog*.

- Tem por base a realização de diversas sessões temáticas, onde serão abordados temas inovadores do interesse dos idosos.
- No final de cada sessão será feita uma recolha de informação entre os presentes a fim de ser introduzida *online*, no *blog*.
- Este *blog*, estará acessível às instituições participantes e comunidade (a todos os que queiram participar) e, entre cada sessão, serão feitos comentários à sessão anterior com novas opiniões ou sugestões.

### Duração

O projeto terá a duração prevista de um ano.

As sessões temáticas terão início a 3 de agosto de 2016 e terminarão a 22 julho de 2017. Com uma periodicidade quinzenal e serão realizadas na Casa de Repouso Dr. António Breda e Lea Breda, em dias e horário a definir.

- Cada atividade tem a duração aproximada de 90 minutos.
- Após a participação em cada atividade, tem de se fazer, pelo menos, um comentário no *blog*.
- Os participantes que queiram inserir a sua imagem no *blog*, têm de apresentar uma declaração de autorização de divulgação de imagem.
- A todos os participantes será entregue um certificado.

### Público-alvo/Perfil dos participantes

Dirige-se a toda a população com mais de 65 anos do concelho de Águeda, que se encontre capacitada para participar nas atividades previstas.

Pretende-se abranger a população não institucionalizada e institucionalizada (centros de dia, centros de convívio, ERPI's, SAD, entre outros).

### SENIORES BLOG UIST@S

#### FICHA DE INSCRIÇÃO “SENIORES BLOGUISTAS”

Nome /Nome da Instituição: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

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

Pessoa de contacto: \_\_\_\_\_

#### Participação Gratuita

Escolha no verso a(s) sessão(ões) temática(s) (assinalar com X) e respectivo nº de participantes.

A presente **ficha de inscrição** deve ser **enviada** até ao dia **27 de julho de 2016**, para:

**Mail:** [marcia.ferreira@scm-agueada.pt](mailto:marcia.ferreira@scm-agueada.pt);

**Morada:** Casa de Repouso Dr. António Breda e Lea Breda Rua Dr. Mateus Pereira Pinto, nº 26 3750-351 Barrô - Águeda