



UM PROJETO PARA SENHORES E SENHORAS  
CHAMADOS AVÓS!

## OBJETIVOS GERAIS

- Promover o bem-estar social dos utentes, numa convivência sã e num ambiente saudável, minimizando o efeito dos problemas afetos às pessoas idosas;
- Melhorar as condições de vida dos idosos, para que se sintam física e mentalmente capazes de viverem numa certa autonomia e independência;
- Diminuir o sentimento de solidão e abandono;
- Favorecer e desenvolver as relações interpessoais ao nível da terceira idade e outros grupos etários;
- Proporcionar momentos de lazer, por forma à manutenção do bem-estar global;
- Ajudar o idoso a sentir-se útil e válido no conjunto sociocultural em que vive.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estimular a memória;
- Desenvolver a criatividade;
- Favorecer a integração no grupo;
- Potenciar a introspeção;
- Aumentar a autoconfiança;
- Potenciar o auto e hétero conhecimento;
- Capacitar para o falar em grupo;
- Desenvolver os vários sentidos;
- Ir ao encontro das memórias antigas;
- Estimular a motricidade fina e grossa;
- Desenvolver a comunicação assertiva;
- Fomentar o trabalho em grupo

| ATIVIDADES TODAS AS SEGUNDAS, TERÇAS E QUINTAS FEIRAS |  
| 10H30 - 12H30 | RUA DE SÃO MIGUEL, N.º7 JUNCAL | 914957508 |  
| PARTICIPAÇÃO GRATUITA | POSSIBILIDADE DE TRANSPORTE |