

**SUB-PROJETO VINTAGEING 65+ - GONDOMAR. OUTUBRO A DEZEMBRO DE 2017**

**LOCAL QUINTA DA AZENHA**

| <b>ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE ABERTA A TODA COMUNIDADE (INSCRITOS E NÃO INSCRITOS)</b> | <b>DIA</b> | <b>DATA</b> | <b>PERÍODO</b>   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|------------------|
| <b>SESSÃO DE EDUCAÇÃO : “ PROBLEMÁTICA SOBRE VIOLÊNCIA E ABUSO DO IDOSO”</b>                | 5ª feira   | 26/10/2017  | 10:30h às 11:30h |
| <b>SESSÃO DE EDUCAÇÃO: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL”</b>                                           | 3ª feira   | 07/11/2017  | 16:00h às 17:00h |
| <b>SESSÃO DE EDUCAÇÃO: “TOMA DE MEDICAÇÃO SEGURA”</b>                                       | 3ª feira   | 21/11/2017  | 16:00h às 17:00h |
| <b>SESSÃO DE EDUCAÇÃO: “SEGURANÇA EM CASA E NA COMUNIDADE”</b>                              | 3ª feira   | 28/11/2017  | 16:00h às 17:00h |
| <b>SESSÃO DE EDUCAÇÃO “PREVENÇÃO DE QUEDAS NO IDOSO”</b>                                    | 3ª feira   | 19/12/2017  | 16:00h às 17:00h |

**SUB-PROJETO VINTAGEING 65+ - GONDOMAR. OUTUBRO A DEZEMBRO DE 2017**  
**LOCAL QUINTA DA AZENHA**

| ATIVIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO COM FISIOTERAPIA E AVALIAÇÕES PARA OS INSCRITOS NO PROJETO | DIA      | DATA       | PERÍODO          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|------------------|
| Primeira avaliação de fisioterapia                                                        | 3ª feira | 24/10/2017 | 15:00h às 16:00h |
| Classe de exercício físico (1)                                                            | 5ª feira | 26/10/2017 | 9:30h às 10:30h  |
| Primeira avaliação de enfermagem                                                          | 2ª feira | 30/10/2017 | 15:00h às 16:00h |
| Classe de exercício físico (2)                                                            | 3ª feira | 31/10/2017 | 15:00h às 16:00h |
| Classe de exercício físico (3)                                                            | 3ª feira | 07/11/2017 | 15:00h às 16:00h |
| Classe de exercício físico (4)                                                            | 5ª feira | 09/11/2017 | 9:30h às 10:30h  |
| Classe de exercício físico (5)                                                            | 3ª feira | 14/11/2017 | 15:00h às 16:00h |
| Classe de exercício físico (6)                                                            | 5ª feira | 16/11/2017 | 9:30h às 10:30h  |
| Classe de exercício físico (7)                                                            | 3ª feira | 21/11/2017 | 15:00h às 16:00h |
| Sessão de educação "TIC"                                                                  | 5ª feira | 23/11/2017 | 9:30h às 10:30h  |
| Classe de exercício físico (8)                                                            | 3ª feira | 28/11/2017 | 15:00h às 16:00h |
| Classe de exercício físico (9)                                                            | 5ª feira | 30/11/2017 | 9:30h às 10:30h  |
| Classe de exercício físico (10)                                                           | 3ª feira | 05/12/2017 | 15:00h às 16:00h |
| Classe de exercício físico (11) + Focus Group                                             | 3ª feira | 12/12/2017 | 15:00h às 16:00h |
| Classe de exercício físico (12)                                                           | 5ª feira | 14/12/2017 | 9:30h às 10:30h  |
| Encerramento Reavaliação de enfermagem e fisioterapia                                     | 5ª feira | 21/12/2017 | 9:30h às 10:30h  |