

+Idade +Movimento + Exercício Físico

PREDISC

Modelo inovador para a prevenção da dependência em idosos: do Hospital às áreas rurais

05 de junho de 2025

Centro Náutico de Montemor-o-Velho

09h00 - 13h00



09h00 – Boas Vindas

09h05 - Avaliação Funcional

Uma equipa de Médicos/as, Enfermeiros/as, Fisioterapeutas e Nutricionistas estarão presentes para uma avaliação funcional e de aconselhamento.

10h30 – Palestra Saúde e Exercício Físico

11h00 - Pausa

Distribuição de água e lanche saudável para os participantes.

11h30 - PREDISC - +Idade +Movimento + Exercício Físico

Sessão de Exercícios.

12h00 - Sessão de Relaxamento

Técnicas de respiração e relaxamento para finalizar as atividades com bem-estar.

12h15 - Encerramento

Almoço partilhado

EVENTO GRATUITO

VENHA PARTICIPAR E APRENDER A FAZER EXERCÍCIO COM SAÚDE!

Com o apoio da Câmara Municipal de

