



Programação Semana do Idoso 2016 Regional Leste

	<i>Segunda feira 03/10</i>	<i>Terça feira 04/10</i>	<i>Quarta feira 05/10</i>	<i>Quinta feira 06/10</i>	<i>Sexta feira 07/10</i>
<i>UBS Aparecidinha</i>	Atividade Lúdica para o grupo da melhor idade	Miss Aparecidinha melhor idade			Roda de Conversa sobre prevenção de quedas (grupo de doentes crônicos)
<i>UBS Barcelona</i>				Café da manhã saudável	
<i>UBS Brigadeiro Tobias</i>	13 h Palestra "Saúde Bucal na terceira idade"	14 h Palestra "Alimentação Saudável na terceira idade" Alunas do Curso de Nutrição da Unip	14h Palestra "Prevenção de Queda e Acidentes domésticos na terceira idade"	14 h Massoterapia 14h Prática e Teoria "Atividade física e relaxamento na terceira idade"	15 h Fechamento com baile da terceira idade Todas as atividades serão realizadas na Unidade 2.

<i>UBS Cajuru</i>		13:30h - Atividade Lúdica com a melhor idade	7h às 8h - Alongamento		7:00h às 8:00h - Atividade física
<i>UBS Éden</i>		Orientações em sala de espera sobre prevenção de quedas e acidentes domésticos, no período da manhã.	Orientações em sala de espera sobre prevenção de quedas e acidentes domésticos, no período da manhã.		08h00 - Café da manhã com o grupo de caminhada
<i>UBS Escola</i>	11:00h Prevenção de Acidentes	14:00h Palestra PUC Metodologia Ativa		08:00h Palestra PUC Metodologia Ativa	
<i>UBS Haro</i>	Caminhada junto com a GM no SESC				
<i>UBS Hortência</i>	11:00h Acidentes domésticos	8:00h Caminhada no Zoo em parceria com o Clube do Idoso.	14:00h- Oficina de pintura solidária(a confirmar). 14:00h- Oficina de ervas medicinais (andar superior da UBS).A confirmar.	8:00h às 12:00h - Quick massagem + acupuntura (ONG) 14:00h Nutrição e alimentação saudável	8:00h - Importância dos cuidados com os pés

<i>UBS Sabiá</i>		14h - Alimentação saudável na 3º idade (Nutrição UNIP)	9h - Sala de Espera prevenção de quedas (Residentes de Enfermagem)		9h - Sala de Espera prevenção de quedas (Residentes de Enfermagem)
<i>UBS Santana</i>			8:00 - Alongamento 8:15 -Caminhada 9:00 - Café da manhã	9:00 - Orientação sobre "Qualidade de vida e diretos dos idosos"	