

Caro Associado,

A Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares- ADEB programou dar continuidade e desenvolver, durante o 1.º semestre de 2016, as atividades no campo do convívio e lazer no âmbito da sua Unidade Sócio Ocupacional.

Propõe-se, ainda, fomentar a promoção de atividades socioculturais e desportivas em articulação com as autarquias, associações culturais, desportivas e recreativas e outras estruturas da comunidade. Temos como objetivo a Promoção da Participação Artística, Cultural e Desportiva dos nossos associados.

Pretendemos incentivar e valorizar as suas competências criativas, artísticas e intelectuais, através da dinamização do ESPAÇO D'AR-TE, onde além de estimular as suas funções cognitivas e executivas, poderá também usufruir de bons momentos de partilha e convívio.

Se lhe apetecer venha, se não lhe apetecer venha na mesma, porque a diferença entre o possível e o impossível depende, em grande parte, da determinação de cada um.

Contamos consigo!

Inscrições nos Serviços Administrativos da ADEB- Sede Nacional. Para mais informações contactar:

Telf: 218540740

Telm: 968982150

e-mail: luisoliveira@adeb.pt

Fique atento(a) durante as próximas semanas. Como tem sido habitual, iremos realizar várias atividades externas. Estamos abertos a sugestões e aguardamos o seu contributo.

o Associado deverá ter as quotas em dia para participar nas atividades.

Projeto co-financiado pelo Programa de Financiamento pelo Programa de Financiamentos a Projetos pelo INR,



INR instituto nacional para a **reabilitação**

Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde

ADEB

ESPAÇO D'ARTE



Programação 1.º Semestre 2016

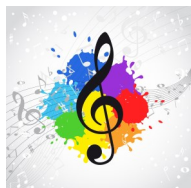


Sede Nacional

Quinta do Cabrinha, Av. de Ceuta, n.º 53, Lojas F/G, H/I e J
1300-125 LISBOA

Tel: 21 854 07 40 / 8 • Fax: 21 854 07 49 • Tlm: 96 898 21 50 • adeb@adeb.pt

Grupo Musical



Gosta de cantar? Sabe ou quer aprender guitarra, cavaquinho, percussão? Quer apenas partilhar os seus gostos musicais? Venha fazê-lo connosco. Traga o seu instrumento musical, um poema, uma música.

Venha estimular a sua atenção e memória.

A partir de 17 de Fevereiro.

Todas as quartas-feiras

14:30h — 16:00h

Todas as quartas-feiras

Sessões de Relaxamento, Ioga e Exercício Físico



Este estímulo pode ser um impulso para o seu bem-estar e para a alteração da rotina. Iremos abordar várias técnicas de relaxamento, posturas de ioga e formas de promover a performance física e mental. Porque o exercício aumenta a neuro plasticidade do cérebro que é fundamental para uma boa performance física e mental.

A partir de 17 de Fevereiro.

Todas as quartas-feiras

16:30h — 17:30h

Workshops Temáticos

Com o intuito de partilhar experiências e saberes, terão lugar dois workshops.

Fique atento a mais pormenores!



Sessões de cinema

Irão ser realizadas duas sessões no Fórum da sede Nacional da ADEB:

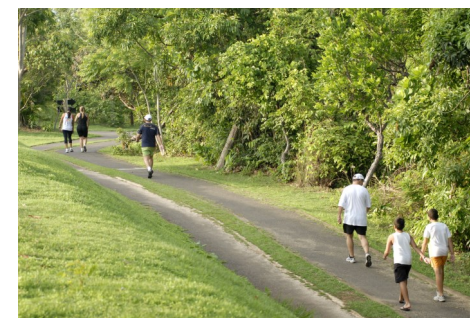
1º sessão: Dia 3 de Março

2º sessão: Dia 17 de Março



Atividades Externas

Estamos a planear várias atividades, como idas ao teatro, visitas a museus e caminhadas. Estamos recetivos às suas sugestões e aguardamos o seu contributo.



Contamos consigo!

