

Caro Associado,

A Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares- ADEB irá, no 2º Semestre de 2020, vai dar continuidade às atividades culturais e recreativas na sua sede Nacional, no âmbito do projeto "Promover e estimular a participação desportiva, cultural e criativa das pessoas com patologia Unipolar e Bipolar".

Pretendemos incentivar e valorizar as suas competências criativas, artísticas e intelectuais, através da dinamização do ESPAÇO D' AR-TE. Onde além de efetuar atividades agradáveis poderá simultaneamente estimular as suas funções cognitivas, (atenção, memória) e funções executivas, (organização, Planeamento e tomada de decisão) e contribuir para um processo de reabilitação mais sustentado e dessa forma em conjunto com a equipa de reabilitação da ADEB alcançar a estabilidade e encontrar a felicidade.

Porque a diferença entre o possível e o impossível depende em grande parte da determinação de cada um!

Contamos consigo!

A Direção da ADEB

Lisboa, 1 de setembro de 2020

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

Telf: 218 540 740

e-mail: luisoliveira@adeb.pt

Fique atent@ durante as próximas semanas. Estamos abertos a sugestões e aguardamos o seu contributo

@ Associad@ deverá ter as quotas em dia para participar nas atividades.

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

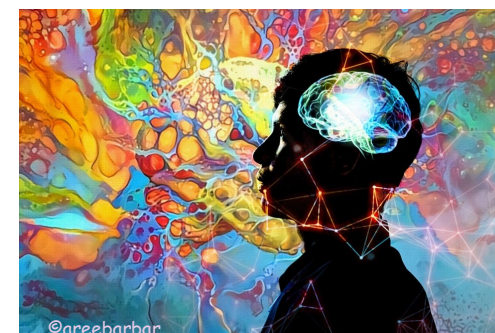


Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde

ADEB

ESPAÇO D'ARTE



Programação 2º Semestre 2020

Contactos da Sede Nacional da ADEB:

Av. de Ceuta, n.º 53, lojas D a J
1300-125 Lisboa

Tel.: 21 854 07 40/7 • Fax: 21 854 07 49
Tlm.: 96 898 21 50 • 92 411 23 44 • 96 616 57 43
adeb@adeb.pt



Grupo Musical

Formato online, através da plataforma ZOOM.

Recentemente elementos do "Nota Contranota" participaram na música Dupla Face do cantor Mário Mata em conjunto com diversos artistas consagrados, tais como: José Cid, Fausto Bordalo Dias, Né Ladeiras, entre outros.

A partir de 16 de setembro de 2020

Todas as quartas-feiras—15h00 às 16h30

www.adeb.pt/news/grupo-musical-nota-contranota

www.adeb.pt/news/dupla-face-uma-musica-um-sentimento

Clube das Histórias

Formato online, através da plataforma ZOOM.

O Clube das Histórias pretende intensificar o hobby da leitura/interpretação de textos, alargar horizontes, criar novos interesses, cultivar o espírito crítico, partilha de ideias através da leitura e interpretação de textos que serão enviados mensalmente durante o mês de outubro e novembro de 2020, a nível nacional a todos os participantes inscritos.

Datas das Sessões:

quintas-feiras: 1 de outubro; 8 de outubro; 22 de outubro; 29 de outubro; 5 de novembro; 12 de novembro; 19 de novembro ; 26 de novembro.

Workshops Temáticos

Iremos realizar 2 workshops temáticos.

Se sente vontade de transmitir os seus conhecimentos, enquadrados numa das áreas temáticas do nosso projeto, entre em contacto connosco!



Atividades Culturais e Recreativas

Fique atento durante este semestre!



Como tem sido habitual, iremos planear várias atividades externas. Teatro, cinema, visitas a museus, entre outros. Estamos abertos a sugestões, aguardamos o seu contributo!

Sessões de Relaxamento, Ioga e Exercício Físico

Formato online, através da plataforma ZOOM.

Iremos abordar várias técnicas de relaxamento, exercícios físicos diversos e formas de promover a performance física e mental!

A partir de 16 de setembro de 2020

Todas as quartas-feiras—16h30 às 17h30



Edição de Antologia Poética

Continuamos a recolher prosas, poesias e textos, para uma futura edição de Antologia Poética!

Caso pretenda participar, envie as suas poesias, prosas, contos e testemunhos para o e-mail: luisoliveira@adeb.pt

Exposição de Desenho, Pintura e Fotografia



Se tem alguma obra de Desenho, pintura ou fotografia que gostaria de ver exposta no nosso fórum da sede nacional. Entre em contacto connosco!
A Exposição irá decorrer durante todo o ano de 2020!

Venha ver as obras dos nossos associados expostos no Fórum Florbela Espancada da sede Nacional da ADEB .

www.youtube.com/watch?v=-IZDwE14hYM&t=5s.

Gosta de fotografar, compor músicas ou realizar vídeos? Envie-nos os seus trabalhos. Gostaríamos de dar voz e cor às suas emoções e sentimentos, através desta iniciativa! Pretendemos selecionar alguns dos trabalhos para divulgar junto da nossa massa associativa e da comunidade em geral.

Contamos com a sua participação!