



Programação Mês do Idoso

● 1º/10

9h - 17h | Abertura Mês do Idoso e Multiatividades
Praça Lampadosa (Av. 21 de Abril, 792 - Sarandi)

19h30 | A beleza do tempo, com Zezé Mota (SESC)

Link: www.youtube.com/sescrs

● 2/10

10h | Webinário A vida da pessoa idosa pós pandemia (TJ/RS)

Link: <https://youtu.be/xT-lWcaVnUc>

19h30 | Baile da Maturidade Ativa (Sesc)

Link: www.youtube.com/sescrs

14h | Sarau literário virtual (Clube literário Jardim Ipiranga Asmoji)

link a ser divulgado

● 3/10

9h - 13h | Multiatividades

Esplanada da Restinga

Av. João Antônio Silveira – Restinga

● 4/10

República de Idosos- FASC- Dia do Embelezamento - uma voluntária que fará os Corte de cabelo, manicure e pedicuro nos idosos da casa

14h30 | Oficina para o cérebro, com dra. Rochele Paz Fonseca (Sesc)

Link: www.youtube.com/sescrs

17h | Palestra Organizando a vida com o celular (UFRGS)

Link: <https://www.facebook.com/SMDSPOA>

● 5/10

14h | Formação sobre projetos (Conselho Municipal do Idoso)
inscrições e link a ser divulgado

14h- República de Idosos- FASC- Oficina de Primeiros Socorros ministrada pela Liga de Voluntários Medicina da PUCRS

14h30 | Nutrição com o coração, com João Motarelli (Sesc)

Link: www.youtube.com/sescrs

● 6/10

10h | Ação Intergeneracional - Promovendo empatia e cuidado no trânsito (EPTC)



Programação Mês do Idoso

ACM Restinga (Av. João Antônio Silveira, 4065 - Restinga)

14h | Palestra da OPAS/OMS sobre a década do envelhecimento-3º Seminário de Articulação do VII Fórum Social Mundial da População Idosa – 2022

Link:

<https://municipiopoa.webex.com/municipiopoa-pt/j.php?MTID=mbbcc61d794402938dc0411dc5cf64b6d>

14h30 | Oficina prática do bem viver, com Caroline Mello (Sesc)

Link: www.youtube.com/sescrs

17h | Palestra E agora, isso é golpe digital? (UFRGS)

Link: <https://www.facebook.com/SMDSPOA>

● 7/10

10h | Palestra Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (SMS)

Link: <https://www.facebook.com/SMDSPOA>

República de Idosos-FASC – Roda de Chimarrão - Seguindo os protocolos do Covid-19, serão utilizadas cuias e bombas individuais - O objetivo da atividade é o fortalecimento dos vínculos entre os idosos.

19h30 | Talkshow Velhos, não. Jovens há mais tempo, com Rogério Beretta e Suzi Martinez (Sesc) - Link: www.youtube.com/sescrs

● 8/10

República de Idosos – FASC- Comemoração de 01 (um) ano de aniversário da República do Idoso- SÓ para os idosos da casa

17h | Você sabe o que é fakenews? (UFRGS)

Link: <https://www.facebook.com/SMDSPOA>

● 9/10

16h | Sarau poético musical (Clube de Mães do Cristal Fazendo Arte)

link a ser divulgado

● 13/10

10h | Vídeo Prevenção de quedas - parte 1 (SMELJ)

Link: <https://www.facebook.com/SMDSPOA>

14h | Palestra para as idosas do Clube de Mães (EPTC)

Clube Lions Bento Gonçalves (Rua Luis de Camões, 337 –Clube Geraldo Santana)

● 14/10

10h | Vídeo Prevenção de quedas - parte 2 (SMELJ)

Link: <https://www.facebook.com/SMDSPOA>



Programação Mês do Idoso

16h | Projeto Funcionalidade: Socialização de informações nutricionais e de exercícios terapêuticos para idosos (Banco de Alimentos)- link a ser divulgado

● 15/10

10h | Palestra Nutrição e Segurança Alimentar (SMDS)

Link: <https://www.facebook.com/SMDSPPOA>

14h | Ação Intergeracional - Promovendo empatia e cuidado no trânsito (EPTC)

ONG Renascer da Esperança (Av. Macedônia, 199 - Restinga)

● 16/10

Lançamento do livro Quartzos de Cristal (Clube de Mães do Cristal)

link a ser divulgado

● 18/10

17h | Webinário: projeto de autocuidado chamado Assumindo o Controle de Sua Saúde (Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS)

Link: <https://www.facebook.com/SMDSPPOA>

● 19/10

14h | Roda virtual de música e poesia (Conselho Municipal do Idoso)

link a ser divulgado

● 20/10

14h | Palestra sobre benefícios da atividade física para deslocamentos seguros no trânsito e aula de biodança (EPTC)

Conselho Regional de Educação Física – endereço a ser divulgado

17h Webinário: Nova contextualização de moradias e espaços para idosos - Ideias e Práticas de Porto Alegre a Espanha

Local a definir

● 21/10

15h30 às 17h | Roda de conversa para mediação de conflitos com a Casa Mediação da OAB/RS

Auditório Ana Terra, Câmara de Vereadores (Av. Loureiro da Silva, 255 - Centro Histórico)

● 22/10



Programação Mês do Idoso

20h | Teatro Quem deve morrer?, texto de Agatha Christie (Clube de Mães do Cristal)

link a ser divulgado

Websérie Dignidade + (Parceiros Voluntários)

Link: <https://bit.ly/WebserieDignidade>

● 7 a 21/10

Mostra de filmes Musicais na Cinemateca (SMC). Entrada gratuita para todos com mais de 65. Apresentar a identidade e carteirinha de vacinação -

Programação: www.capitolio.org.br