

## Programa de actividades

### Mês de Maio

**Dia 7 - 9:30 - Visita à Quinta dos Loridos**  
- Budha Éden em Bombarral

**Dia 13 - 15h30 - Visita à Feira do Livro**  
no Parque Eduardo VII



**Dia 17 - 15h00 - Dia da Informática**, com o apoio da DAVAP  
Sala de informática em IC

**Dia 27 - 15h30 - Chá dançante, Festa da Dança** - Salão Alexandre Ferreira em IC

### Mês de Junho

**Dia 2 - 13:30 às 17:30 Visita ao Monte Selvagem** em Lavre-Ciborro

**Dia 9 - 13:30 às 17:30 - Passeio à Ericeira**

**Dia 19 - 15h30 - Festa de Verão em IC**  
Espaço do coreto

**Dia 24 - 15h00 - Arraial Popular**  
Quinta das Conchas - Actividade promovida pela Junta de Freguesia do Lumiar

**Dia - Campeonato de Boccia** no espaço do coreto em IC (data a definir)

## ALMOÇO COMEMORATIVO DOS 80 ANOS



## Inválidos do Comércio

### Boletim Informativo

N.º 4 Maio/Junho, 2009

**ALMOÇO COMEMORATIVO DOS 80 ANOS**  
UMA FESTA COM ILUSTRES CONVIDADOS, DEDICADA  
AOS SÓCIOS, AOS UTENTES E AOS TRABALHADORES DE  
INVÁLIDOS DO COMÉRCIO



Artigos para publicação, sugestões e opiniões podem ser enviadas para: [cavalheiro@invalidos.org](mailto:cavalheiro@invalidos.org) ou entregues no Secretariado da Instituição.

Responsabilidade editorial da Direcção de Inválidos do Comércio

## Resumo das actividades realizadas no mês de Março

### >Seminário “O Impacto da Longevidade no Séc. XXI”

Auditório do Laboratório Nacional de Engenharia Civil



### >Baile da Primavera

Salão Alexandre Ferreira de IC

### >Actuação da Tuna do IDS

Auditório de IC

### >Festival de música e dança

Actividade promovida pela Junta de Freguesia do Lumiar - Auditório de IC



### >Passeio a Almeirim

Inválidos do Comércio agradece às Entidades que colaboraram nas actividades referidas o apoio prestado

## Resumo das actividades realizadas no mês de Abril

### >Romagem ao jazigo do fundador de IC, Alexandre Ferreira, no cemitério do Lumiar

### >Festa de aniversário. Sessão Solene com presença de Ilustres Convidados

Instalações de IC

### >Passeio a Peniche e Quinta dos Loridos - Budha Eden



### >Chá dançante“ Anos 80”, com música ao vivo - Salão Alexandre Ferreira de IC



### >Concerto musical enquadrado no Aniversário de IC - Instalações de IC

## ANIMAÇÃO, OCUPAÇÃO E VIDA ACTIVA

Temos vindo a alertar os nossos utentes para a importância de participarem nas actividades que lhes propomos todos os meses, quer sejam fora ou dentro das instalações da Instituição.

Essa é a opinião de médicos e de especialistas que estudam o melhor modo de ocupar o tempo de quem já trabalhou ou teve uma vida mais activa e que, devido à idade, precisa e merece uma vida mais calma. Mas, calma não significa parada. Por isso, é importante que, de acordo com as suas capacidades, procure fazer exercício, físico, mental ou simplesmente distrair-se, como sugere o Dr. Luís Jacob nas figuras seguintes, apresentadas no Seminário “O Impacto da Longevidade no Séc. XXI”, realizado por Inválidos do Comércio, em Abril.

Senhor Utente, escolha algumas actividades, participe como puder, mas... Participe.



**Animação física ou motora (animação motora sensorial).**  
(Ginástica, dança, caminhadas, motricidade fina e grossa, etc.)

**Animação cognitiva ou mental.**  
(Jogos de atenção, memória, linguagem, compreensão)

**Animação através da expressão plástica.**  
(Pintura, bordados, escultura, desenho, etc.)

**Animação através da expressão e da comunicação.**  
(Teatro, música, expressão dramática, escrita, fotografia, etc.)

**Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social.**  
(Auto-conhecimento, histórias de vida, dinâmica de grupos, etc.)

**Animação lúdica.**  
(Festas, passeios, rúbulas, jogos de tabuleiro, etc.)

**Animação comunitária.**  
(Voluntário sénior, desenvolvimento comunitário, guias de museus, etc.)