

MÊS do IDOSO



3ª CAMINHADA DA PESSOA IDOSA

26 de Setembro - 15 HORAS

GUIA DE ATIVIDADES

de 26 de setembro a 28 de outubro de 2016

A Velhice é pensada, quase sempre, como um processo degenerativo; como se nessa etapa da vida, fosse o início de um processo para desistência de viver.

O estereótipo tradicional da velhice é o de pessoas doentes, incapazes, dependentes, desatualizadas, rabugentas, impotentes... Um problema e ônus à sociedade.

Envelhecer faz parte da vida e é uma realidade inerente a todos os seres humanos. Vencedores podem ser considerados àqueles que conseguem passar por todas as etapas da vida e chegar a velhice!

Porto Alegre, através da Secretaria Adjunta do Idoso e de seus parceiros, vem trabalhando para romper com todas as formas de preconceitos e estereótipos que, por vezes e de diferentes formas, afetam os quase 240 mil idosos da Capital gaúcha; através de políticas públicas, compromissos assumidos no plano municipal do idoso em execução, campanha contra violência a pessoa idosa, lançamento de cartilhas com dicas de segurança e distribuição do estatuto do idoso, promovendo a transversalidade com a sociedade civil e compromisso com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Com um trabalho complexo, envolvendo diferentes setores organizacionais e sociedade civil, busca-se promover a Cidade, como um município acolhedor e amigável ao idoso. Porém, esse trabalho, que avança gradativamente, não pode parar; pois, pesquisas mostram o crescimento contínuo de cidadãos com mais de 60 anos, vivendo em nossa Cidade e, conseqüentemente, com necessidade peculiares ao perfil, que demandando políticas públicas e gestores específicos e, cada vez mais atentos à evolução demográfica e particularidades para prestação de serviços, assistência e acolhimento à esse público.

Sendo assim, celebrar importância desses cidadãos e promover a consciência de que a melhor idade é sinônimo de vida, destacamos o Mês do Idoso.

Viva o mês do idoso, viva a Vida!!!

André Canal
Secretário Adjunto do Idoso



GARANTIA DE POLITICAS PUBLICAS PARA A PESSOA IDOSA DE PORTO ALEGRE

GRUPO DE TRABALHO

CARRIS: Núbia Pinheiro Vargas

COMUI: Adão Alcides Zanadrea

CRDH/SMDH: Maria Helena de Castilhos

EPTC: Jorge Heleno Santana Brasil

FASC: Maria da Graça Furtado

PGM/SMDH: Carlos Pires

PREVIMPA: Deise Fusiger Coferi

SAID/SMDH: Melissa Trombini Pedroso

SEDA: Fabiane Tomazi Borba

SMACIS: Grace Maria de La Rocha

SMC: Angela Regina da Cruz Walbrohel

SME: Ana Luisa Madruga de Rodrigues

SMED: Nedli Magalhães Valmorbida

SMGL: Rodrigo Rodrigues Rangel, Elizabeth Corbetta

SMOV: Rita Cássia Spengler

SMPEO: Lorecinda Ferreira Abrão

SMS: Sibeles Freitas Fuentes

SMSEG: Carla dos Santos Belmonte

SMTE: Airton Luiz Braga Moraes

21**de Setembro**
Quarta-feira**8h30 - VIVÊNCIA DE YOGA**

Local: Centro de Saúde Modelo

Av. Jeronimo de Ornelas, 55 – Santana

Realização: Grupo Com Viver

24**de Setembro**
Sábado**15h – DESFILE DE CUSTOMIZAÇÃO**

Local: CMET Paulo Freire

Rua Santa Terezinha, 572 - Santana

Realização: Atelier da Rampa CRIARTES

26**de Setembro**
Segunda-feira**ATIVIDADE DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E OFICINA DE ARTES:
TAPEÇARIA**

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita

Rua Sarmento Leite, 175

Realização Santa Casa de Misericórdia

9h - MOSTRA FOTOGRÁFICA "O IDOSO TRABALHADOR"

Local: Saguão da Assembleia Legislativa do RS

Praça Marechal Deodoro, 101 – Centro

Realização: GEAD Envelhecimento Humano

**12h – Concentração na PRAÇA DA ALFANDEGA, com atividades culturais
e de lazer****15h – SAIDA DA 3ª CAMINHADA DA PESSOA IDOSA**

Trajeto: Praça da Alfandega, Rua dos Andradas, Esquina Democrática, Av. Borges de Medeiros, Largo do Paço Municipal.

Realização: Secretaria Adjunta do Idoso / SMDH

27**de Setembro
Terça-feira****9h - MOSTRA FOTOGRÁFICA "O IDOSO TRABALHADOR"**

Local: Saguão da Assembleia Legislativa do RS

Praça Marechal Deodoro, 101 – Centro

Realização: GEAD Envelhecimento Humano

15h – BAILE DA TERCEIRA IDADE

Local: Clube dos Sgts e SubTen. da BM

Rua Manoel Vitorino, 220 - Partenon

Realização: Assoc. de Maturidade Chão de Estrelas

14h 30 – MEDIAÇÃO DE LEITURA PARA IDOSOS

Local: Biblioteca Comunitária do Cristal

Rua Curupaiti, 915 - Cristal

Realização: Biblioteca Comunitária do Cristal

28**de Setembro
Quarta-feira****OFICINA DE ARTE - FUXICO, CROCHÊ E TRICÔ E CUIDADOS PESSOAIS - CORTE DE CABELO**

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita

Rua Sarmento Leite, 175

Realização Santa Casa de Misericórdia

8h30 - BIODANÇA

Local: Centro de Saúde Modelo

Av. Jeronimo de Ornelas, 55 – Santana

Realização Grupo Com Viver

9h - MOSTRA FOTOGRÁFICA "O IDOSO TRABALHADOR"

Local: Saguão da Assembleia Legislativa do RS

Praça Marechal Deodoro, 101 – Centro

Realização: GEAD Envelhecimento Humano

14h - PROJETO FOTO MEMÓRIA

Propõe a realização de encontros periódicos com público idoso com o intuito de receber a colaboração de pessoas que vivenciaram a cidade das décadas passadas, auxiliando na identificação de acervo com mais de 9 mil fotografias da cidade dos séculos XIX e XX, de locais com pouca ou nenhuma informação. Ao mesmo tempo, busca estimular a narrativa de memórias vividas nos cenários de Porto Alegre de ontem e de hoje.

Realização: Museu de Porto Alegre Joaquim Felizardo e Fototeca Sioma Breithman

Participantes por edição: 15 pessoas

14h – FESTA DOS ANVERSÁRIANTES DO MÊS

Local: ASCOPIB

Rua Cel. João Correa, 210 – Jardim Ipiranga

Realização: Grupo de Longevidade Viva a Vida

14h – PALESTRA “IDOSO, QUALIDADE DE VIDA”

Local: LBV

Av. São Paulo, 722 – São Geraldo

Realização: LBV / SMS / SAID

Palestrante: Dr. Milton Humberto S. dos Santos

16h - REUNIÃO DO GEAD ENVELHECIMENTO HUMANO

Local: Sala Dep. Adão Pretto da Assembleia Legislativa do RS

Praça Marechal Deodoro, 101 – Centro

29

de Setembro
Quinta-feira

PALAVRA AMIGA - RODA DE BATE-PAPO E OFICINA DE ARTES

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita

Rua Sarmiento Leite, 175

Realização Santa Casa de Misericórdia

9h - MOSTRA FOTOGRÁFICA "O IDOSO TRABALHADOR"

Local: Saguão da Assembleia Legislativa do RS

Praça Marechal Deodoro, 101 – Centro

Realização: GEAD Envelhecimento Humano

12h30 – GRUPO DE VOZES DA PMPA

Apresentação em Homenagem ao dia do Idoso

Local: Auditório da PMPA

Rua Siqueira Campos, 1300 – 14º andar

14h30 – TARDE DE INTEGRA-AÇÃO

Local: LAR DA AMIZADE

Av. Eduardo Prado, 349 - Cavallhada

Realização: Grupo de Maturidade Vivendo e Aprendendo e Lar da Amizade.

30

de Setembro
Sexta-feira

9h - MOSTRA FOTOGRÁFICA "O IDOSO TRABALHADOR"

Local: Saguão da Assembleia Legislativa do RS

Praça Marechal Deodoro, 101 – Centro

Realização: GEAD Envelhecimento Humano

12h15 - Ensaios: música ao meio dia na Biblioteca – Edição Especial “Grandes

Temas do Passado” Em homenagem ao Dia do Idoso

Local: Biblioteca EGP/SMA

Av. Siqueira Campos, 1300 – 14º andar – Sala I – Centro Histórico

14h – ATIVIDADE INTERGERACIONAL

Local: CRAS Hípica

Rua Geraldo Tollens Linck 235, atrás do PSF da Hípica

Realização: CRAS Hipica

14h - SHOW DE TALENTOS DA MATURIDADE

Local: SESC Campestre

Av. Protásio Alves, 6220 – Petrópolis

Inscrições até 15/09 - *Atividade aberta a todos os interessados (vagas limitadas)

Realização: SESC

14h30 - EM BUSCA DA FELICIDADE

Local: CIEE – Centro Integração Empresa Escola

Rua Borges de Medeiros, 328 / sala 84

Mediador: Paulo Kroeff

35 vagas – informações c/ Sheila Grazielle – fone: 3284.7108

01**de Outubro**
Sábado**9h - SEMINÁRIO DIA INTERNACIONAL DO IDOSO**

Local: Teatro Dante Barone da Assembleia Legislativa do RS

Praça Marechal Deodoro, 101 – Centro

Realização: GEAD Envelhecimento Humano

9h e 13h30 – TORNEIO DE CÂMBIO E ALMOÇO DE CONFRATERNIZAÇÃO

Local: SESC Navegantes

Av. Brasil, 483 - Navegantes

Realização: SESC

10h - DISTRIBUIÇÃO DE PANFLETOS E JORNAIS EM HOMENAGEM AO DIA DO IDOSO

Local: Parque Farroupilha (Redenção) – Centro

Realização: SINDINAPI

17h – SARAU POÉTICO MUSICAL – Homenagem ao dia do Idoso

Local: Rua Eng. Ary de Abreu Lima, 390 - Vila Ipiranga

Realização: Clube Literário Jardim Ipiranga / ASMOJI

03**de Outubro**
Segunda-feira**ATIVIDADE DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E OFICINA DE ARTES: TAPEÇARIA**

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita

Rua Sarmiento Leite, 175

Realização Santa Casa de Misericórdia

10h30 - OFICINA DE RITMOS

com LAUREN HARTZ, licenciada em dança

Local: SINAPERS

Av. Borges de Medeiros, 410 - Centro Histórico.

Realização: SINAPERS

14h30 – RODA DE SAMBA

Local: Asilo Padre Cacique

Av. Padre Cacique, 1178 – Menino Deus

Realização: Asilo Padre Cacique

04

de Outubro Terça-feira

15h – BAILE DA TERCEIRA IDADE

Local: Clube dos Sgts e SubTen. da BM

Rua Manoel Vitorino, 220 - Partenon

Realização: Assoc. de Maturidade Chão de Estrelas

14h – OFICINA DE DANÇAS CIRCULARES

Com Prof. Maria Luiza Menin (Malu)

Local: GRUPAL

Rua dos Andradas, 1332 / 6º

Realização: GRUPAL – Grupo de Pacientes Artríticos de Porto Alegre

05

de Outubro Quarta-feira

OFICINA DE ARTE - FUXICO, CROCHÊ E TRICÔ E CUIDADOS PESSOAIS - CORTE DE CABELO

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita

Rua Sarmiento Leite, 175

Realização Santa Casa de Misericórdia

8h30 – CANTIGAS DE RODA

Local: Centro de Saúde Modelo

Av. Jeronimo de Ornelas, 55 – Santana

Realização GRUPO Com Viver

9h - SERVIÇOS DE SAÚDE PARA IDOSOS

Local: ABRASUS

Rua dos Andradas, 1560 / sala 1704 – Centro

Realização: SMS e ABRASUS

14h – PALESTRA “QUALIDADE DE VIDA NO SECULO XXI”

Local: AMPARO SANTA CRUZ

Estr. Costa Gama, 719 - Belém Velho

Palestrante: Dr. Jurandy Silva

Realização: Amparo Santa Cruz

14h - OFICINA DE DANÇA CIGANA

com NEUZINHA QUINTERO

Local: SINAPERS - Av. Borges de Medeiros, 410 - Centro Histórico.

Realização: SINAPERS

14h - TORNEIO DE CANASTRA

Inscrições até 06/10-Atividade aberta a todos os interessados (vagas limitadas)

Local: SESC Campestre

Av. Protásio Alves, 6220- PETROPOLIS

Realização: SESC

14h – SESSÃO PIPOCA – EXIBIÇÃO DE FILME

Local: BIBLIOTECA COMUNITÁRIA JARDIM IPIRANGA

Rua Ary de Abreu lima, 390 – Vila Ipiranga

Realização: ASMOJI

14h30 - DIABETES: O QUE É? COMO PREVENIR E TRATAR?

35 vagas – informações c/ Sheila Grazielle – fone:3284.7108

Local: CIEE – Centro Integração Empresa Escola

Rua Borges de Medeiros, 328 / sala 84

Mediador: Sandro. R. V. Pinto

16h - REUNIÃO DO GEAD ENVELHECIMENTO HUMANO

Local: Sala Dep. Adão Pretto da Assembleia Legislativa do RS

Praça Marechal Deodoro, 101 – Centro

06 de Outubro
Quinta-feira

PALAVRA AMIGA - RODA DE BATE-PAPO E OFICINA DE ARTES

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita

Rua Sarmiento Leite, 175

Realização Santa Casa de Misericórdia

14h - AULA DE DANÇA DO VENTRE

com ALINE MESQUITA

Local: SINAPERS

Av. Borges de Medeiros, 410 - Centro Histórico

Realização: SINAPERS

14h - OFICINA DE CONTOS BRASILEIROS

com CAMILA BECKER, psicóloga e especialista em gerontologia e ELISA DORIGON, jornalista.

Local: SINAPERS

Av. Borges de Medeiros, 410 - Centro Histórico

07

de Outubro
Sexta-feira

13h – OFICINA DE DANÇA CONTEMPORANEA E AEREA

Com Prof. Marilice Bastos - Vagas Limitadas – informações fone: 3289.2062/2065

Local: Espaço Cultural DCDA

Av. Protásio Alves, 3150 - Petrópolis

Realização: DCDA

14h30 – OFICINA DE CAPOEIRA

Com Contramestra DIDI (Adelia Atti) - Vagas Limitadas – informações fone: 3289.2062/2065

Local: Espaço Cultural DCDA

Av. Protásio Alves, 3150 - Petrópolis

Realização Grupo Herança Cultural

08

de Outubro
Sábado

10h – INTERVENÇÃO POÉTICA NA FEIRA

Com Grupo do Clube Literário jardim Ipiranga

Local: Feira Livre

Rua João Simplício de Carvalho – Jardim Ipiranga

Realização: ASMOJI

15h – BINGO DO BEM

Local: Vida Centro Humanístico

Av. Baltazar de Oliveira Garcia, 2132 – Area 8 – sala 820

Realização: AFINCO

09

**de Outubro
Domingo**

12h – ALMOÇO SOLIDÁRIO

Local: AMPARO SANTA CRUZ

Estr. Costa Gama, 719 - Belém Velho

Valor R\$ 25,00

10

**de Outubro
Segunda-feira**

ATIVIDADE DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E OFICINA DE ARTES: TAPEÇARIA

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita

Rua Sarmiento Leite, 175

Realização Santa Casa de Misericórdia

15h – PALESTRA “ESCLARECENDO A AIDS NA 3ª IDADE E CANCER DE PROSTATA

Local: SINDINAPI

Av. Borges de Medeiros 343/30 Centro

Realização: SINDINAPI

14h - PROJETO FOTO MEMÓRIA

15 Participantes por edição

Propõe a realização de encontros periódicos com público idoso com o intuito de receber a colaboração de pessoas que vivenciaram a cidade das décadas passadas, auxiliando na identificação de acervo com mais de 9 mil fotografias da cidade dos séculos XIX e XX, de locais com pouca ou nenhuma informação. Ao mesmo tempo, busca estimular a narrativa de memórias vividas nos cenários de Porto Alegre de ontem e de hoje.

Realização: Museu de Porto Alegre Joaquim Felizardo e Fototeca Sioma Breiman

14h – PROCISSÃO A NOSSA SENHORA

Local: Amparo Santa Cruz

Estrada Costa Gama, 719 - Belém Velho

Mediadora: Enfermeira Carolina D.

11

**de Outubro
Terça-feira**

15h – BAILE DA TERCEIRA IDADE

Local Clube dos Sgtos e Subten. da BM

Rua Manoel Vitorino, 220 - Partenon

Realização: Assoc. de Maturidade Chão de Estrelas

13

**de Outubro
Quinta-feira**

PALAVRA AMIGA - RODA DE BATE-PAPO E OFICINA DE ARTES

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita

Rua Sarmiento Leite, 175

Realização Santa Casa de Misericórdia

XIII - CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOMOTRICIDADE

Local: Centro de Eventos da PUCRS

Av. Ipiranga, 6681

Informações: www.congressopsicomotricidade.com.br

14h - OFICINA DA MEMÓRIA

com Camila Becker - psicóloga especialista em gerontologia

Local: SINAPERS

Av. Borges de Medeiros, 410 - Centro Histórico

Realização: SINAPERS

14h30 – BAILE

Local: Asilo Padre Cacique

Av. Padre Cacique, 1178 – Menino Deus

Realização: Asilo Padre Cacique

14h30 – GRUPO VIVENDO E APRENDENDO SE VIRA NOS 60

Local: Beco do Paladino, 350, Campo Novo

Realização: Grupo Vivendo e Aprendendo do Campo Novo

14

de Outubro
Sexta-feira

XIII - CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOMOTRICIDADE

Local: Centro de Eventos da PUCRS

Av. Ipiranga, 6681

Informações: www.congressopsicomotricidade.com.br

15h – PROJETO SEXTA BÁSICA – FALANDO DE ANTIGOS CARNAVAIS

Local: Biblioteca Comunitária Jardim Ipiranga

Rua Ary de Abreu Lima, 390 – VILA IPIRANGA

Realização: ASMOJI / Assoc. Maturidade Chão de Estrelas

15

de Outubro
Sábado

XIII - CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOMOTRICIDADE

Local: Centro de Eventos da PUCRS

Av. Ipiranga, 6681

Informações: www.congressopsicomotricidade.com.br

15h – CHÁ BENEFICENTE

Local: Centro Cultural da Lomba

Estrada João de Oliveira Remião, 5450

Realização: Clube de Mães da Lomba do Pinheiro

16

de Outubro
Domingo

12h – GALETO BENEFICENTE

Local: Asilo Família Gustavo Nordlund

Rua Dezenove de Fevereiro, 426 - Rubem Berta

Realização: Asilo Família Gustavo Nordlund

17

**de Outubro
Segunda-feira**

**ATIVIDADE DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E OFICINA DE ARTES:
TAPEÇARIA**

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita
Rua Sarmento Leite, 175
Realização Santa Casa de Misericórdia

14h – TARDE ZEN DA MATURIDADE

*Atividade aberta a todos os interessados (vagas limitadas)

Local: SESC Campestre
Av. Protásio Alves, 6220 - Petroplis
Realização: SESC

10h30 - OFICINA DE RITMOS

com LAURA HARTZ - Licenciada em dança
Local: SINAPERS
Av. Borges de Medeiros, 410 - Centro Histórico
Realização: SINAPERS

18

**de Outubro
Terça-feira**

14h30 – TARDE DE JOGOS

Local: Asilo Padre Cacique
Av. Padre Cacique, 1178 – Menino Deus
Realização: Asilo Padre Cacique

15h – BAILE DA TERCEIRA IDADE

Local: Clube dos Sgtos e SubTen. da BM
Rua Manoel Vitório, 220 - Partenon
Realização: Assoc. de Maturidade Chão de Estrelas

15h – CONHECENDO O MUSEU – Mediação

Turmas limitadas (25 Pessoas) – Infomações fone: 3289.2062 / 2065
Local: Rua João Alfredo, 582 – Cidade Baixa
Realização: Museu Joaquim José Felizardo

19

de Outubro
Quarta-feira

OFICINA DE ARTE - FUXICO, CROCHÊ E TRICÔ E CUIDADOS PESSOAIS - CORTE DE CABELO

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita

Rua Sarmento Leite, 175

Realização Santa Casa de Misericórdia

8h30 – APRESENTAÇÃO CORAL DO PADRE CACIQUE

Local: Centro de Saúde Modelo

Av. Jeronimo de Ornelas, 55 – Santana

Realização Grupo Com Viver

15h – SERENATA NA TARDE

Local: ASCOPIB

Rua Cel. João Correa, 210 – Jardim Ipiranga

Realização: ASMOJI / Grupo de Longevidade Viva a Vida

20

de Outubro
Quinta-feira

PALAVRA AMIGA - RODA DE BATE-PAPO E OFICINA DE ARTES

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita

Rua Sarmento Leite, 175

Realização Santa Casa de Misericórdia

9h - XV JOGOS MUNICIPAIS DA TERCEIRA IDADE DE PORTO ALEGRE

Local: Ginásio Tesourinha

Av. Erico Veríssimo, s/n – Menino Deus

Realização: SME

14h - OFICINA DE GERENCIAMENTO DOMÉSTICO

Com Michele Clos - Assistente Social

Local: SINAPERS

Av. Borges de Medeiros, 410 - Centro Histórico.

14h – OFICINA DE CHÁ

Local: Vida Centro Humanístico

Av. Baltazar de Oliveira Garcia, 2132 – Área 8 – sala 820

Realização: AFINCO

21

de Outubro
Sexta-feira

9h - XV JOGOS MUNICIPAIS DA TERCEIRA IDADE DE PORTO ALEGRE

Local: Ginásio Tesourinha

Av. Erico Veríssimo, s/n – Menino Deus

Realização: SME

15h – FESTA TIPICA “ANOS 60”

Local: Espaço Cultural DCDA

Av. Protásio Alves, 3150

Realização DCDA

15h – CONHECENDO O MUSEU – Mediação

Turmas limitadas (25 Pessoas) – Informações fone: 3289.2062 / 2065

Local: Rua João Alfredo, 582 – Cidade Baixa

Realização: Museu Joaquim José Felizardo

14h30 – ESTATUTO DO IDOSO

Local: CIEE – Centro Integração Empresa Escola

Mediador: Gisele Varani

Rua Borges de Medeiros, 328 / sala 84

35 vagas – informações c/ Sheila Grazielle – fone: 3284.7108

24**de Outubro
Segunda-feira****ATIVIDADE DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E OFICINA DE ARTES:
TAPEÇARIA**

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita

Rua Sarmento Leite, 175

Realização Santa Casa de Misericórdia

14h – OFICINA DE RITMOS

Prof. Rucieli da Silva Ignacio

Local: GRUPAL

Rua dos Andradas, 1332 / 6º

Realização: GRUPAL – Grupo de Pacientes Artríticos de Porto Alegre

14h – TARDE ZEN DA MATURIDADE

Local: SESC Campestre

Av. Protásio Alves, 6220 - Petrópolis

- Atividade aberta a todos os interessados (vagas limitadas)

14h - PROJETO FOTO MEMÓRIA

Propõe a realização de encontros periódicos com público idoso com o intuito de receber a colaboração de pessoas que vivenciaram a cidade das décadas passadas, auxiliando na identificação de acervo com mais de 9 mil fotografias da cidade dos séculos XIX e XX, de locais com pouca ou nenhuma informação. Ao mesmo tempo, busca estimular a narrativa de memórias vividas nos cenários de Porto Alegre de ontem e de hoje.

Realização: Museu de Porto Alegre Joaquim Felizardo e Fototeca Sioma Breitman

Participantes por edição: 15 pessoas

25**de Outubro
Terça-feira****9h – FEIRA DE SERVIÇOS PARA PESSOA IDOSA DE PORTO ALEGRE**

Local: Largo Glênio Peres – Frente ao Mercado Público – Centro Histórico

Realização: Secretaria Adjunta do Idoso / SMDH

10h30 – ABERTURA II GINCANA PAPS SAÚDE

Local: Largo Glênio Peres – Frente ao Mercado Público – Centro Histórico

Realização: ANAPPS

15h – BAILE DA TERCEIRA IDADE

Local: Clube dos Sgts e SubTen. da BM

Rua Manoel Vitório, 220 - Partenon

Realização: Assoc. Maturidade Chão de Estrelas

26

de Outubro
Quarta-feira

OFICINA DE ARTE - FUXICO, CROCHÊ E TRICÔ E CUIDADOS PESSOAIS - CORTE DE CABELO

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita

Rua Sarmiento Leite, 175

Realização Santa Casa de Misericórdia

8h – ENVELHE SER – 2ª Roda de Conversa

Local: PUCRS - Av. Ipiranga, 6681 – Prédio 81 – 5º

Inscrições: pelo site www.fijo.org.br

8h30 – MOSTRA DE TALENTOS E APRESENTAÇÃO DE MUSICA

Local: Centro de Saúde Modelo

Av. Jeronimo de Ornelas, 55 – Santana

Realização Grupo Com Viver

9h30 – MATINÉ COM PIPOCA

Local: Amparo Santa Cruz

Estr. Costa Gama, 719 - Belém Velho

12h15 - Oficina de Xadrez na Biblioteca

Local: av. Siqueira Campos, 1300 – Centro Histórico – 14º andar – Sala I
inscrições a partir do dia 17 de outubro, com vagas limitadas.

Informações através do email biblioteca@sma.prefpoa.com.br ou telefone 3289-1019.

14h30 – ATIVIDADE FISICA MODERADA

Local: CIEE – Centro Integração Empresa Escola

Mediador: Carolina Mendonça

Rua Borges de Medeiros, 328 / sala 84

35 vagas – informações c/ Sheila Grazielle – fone: 3284.7108

27

de Outubro
Quinta-feira

10h30 – ENCERRAMENTO II GINCANA PAPS SAÚDE

Caminhada pela Rua dos Andradas, Rua Gen. Camara e Rua Sete de Setembro até o Paço

Local: Largo do Paço Municipal

Realização: ANAPPS

PALAVRA AMIGA - RODA DE BATE-PAPO E OFICINA DE ARTES

Local: Centro de Convivência do Hospital Santa Rita

Rua Sarmiento Leite, 175

Realização Santa Casa de Misericórdia

14h30 – KARAOQUE CORAL

Local: LAR DA AMIZADE

Av. Eduardo Prado, 349 - Cavahada

Realização: LAR DA AMIZADE

14h – OFICINA DE ALONGAMENTO

Com Fisioterapeuta Aline Breunig zANELLA

Local: GRUPAL

Rua dos Andradas, 1332 / 6º

Realização: GRUPAL – Grupo de Pacientes Artríticos de Porto Alegre

28

de Outubro
Sexta-feira

14h – OFICINA DE GERAÇÃO DE RENDA E CULTURA

Local: ASMOBRAS

Rua Ernestina Amaro Torelly, 211 - Jardim Carvalho

14h – BAILE DE DEBUTANTES DA ANAPPS

Local: Clube dos Namorados

Av. Carlos Barbosa, 739 – Medianeira

Realização: ANAPPS

30

**de Outubro
Domingo**

12h – ALMOÇO DANÇANTE

Local: Clube Ypiranguinha

Av. Princesa Isabel, 795

(Para sócios e familiares)

Realização SINDINAPI

29/11/2016 – terça-feira

29

**de Novembro
Terça-feira**

13h – XXXII SEMANA DO IDOSO DA FASC

Apresentações Culturais e Palestra

Local: Casa do Gaúcho - Parque da Harmonia

Realização: FASC

30

**de Novembro
Quarta-feira**

14h – XXXII SEMANA DO IDOSO DA FASC

Mostra Cultural - Baile de Encerramento

Local: Casa do Gaúcho - Parque da Harmonia

Realização: FASC

DICAS

Quem foi que disse que ao chegar a terceira idade as pessoas preferem ficar reclusas em casa? O fato é que, essa hipótese nem sequer é cogitada por muitos idosos. Após o encerramento das obrigações trabalhistas, a maioria deles aproveita para usufruir a aposentadoria com diferentes maneiras de entretenimento e descontração. Essa busca por uma rotina mais divertida, não se resume apenas a atividades como partidas de dominó, jogos de tabuleiro, baralho, caça-palavras, bordado, tricô e crochê. Nos dias atuais, quem passou dos sessenta anos procura alternativas de entretenimento que variam desde a visitação de museus ou á realização de uma viagem nacional ou internacional.

DICAS

1. Jogar cartas e fazer palavras cruzadas ou sudoku mantém o cérebro ativo.
2. Cantar - O exercício respiratório que fazemos quando cantamos é saudável e combate o stress
3. Busque conhecimento, não tenha preconceitos.
4. Desenvolva permanentemente seus potenciais, descubra novos!. Encontre prazeres nas coisas simples, desfrute da família, da natureza e de boas companhias, tenha atividades de lazer, namore, “pinte e borde”
5. O hábito de ler ajuda na atividade cerebral melhorando a capacidade da memória e contribuindo para um aumento de atenção. Além de estimular o lado lúdico, quem lê aprende a compreender melhor mundo e o que acontece ao seu redor. Adquire minimização de distúrbios da memória.

DICAS PARA IDOSOS - SAÚDE

1. Permanecer ao ar livre o máximo possível. A vitamina D, muito importante para os ossos e dentes é proporcionada pelo sol (use protetor solar).
2. Quando sair ao sol, use protetor solar, óculos escuro, chapéu ou boné.
3. Caminhar e manter-se fisicamente ativo é bom para o coração e para as pernas.
4. Comer frutas e vegetais diariamente proporciona melhor saúde e vitalidade para melhor qualidade de vida.
5. A casa tem que ser segura e livre de riscos (degraus, objetos soltos, etc). Estas pequenas, mas importantes atenções evitam machucados, escorregões, quedas e fraturas.
6. Não espere ter sede para beber água, beba regularmente 5 a 6 copos por dia, ou sucos de frutas naturais coados.
7. Evite sair em jejum.
8. Faça várias pequenas refeições durante o dia, alimente-se em horários regulares, evite excesso de gorduras, bebidas alcoólicas e doces.
9. Se você fuma, converse com seu médico sobre o assunto, é recomendável cessar o tabagismo.
10. Nunca utilize medicamentos sem prescrição médica.
11. Tome cuidado com a poli farmácia (uso concomitante de vários medicamentos ao dia), conforme envelhecemos são comuns efeitos colaterais e interações medicamentosas perigosas à nossa saúde.
12. Escolha de preferência um médico responsável pela sua prescrição e peça sua orientação para eventuais mudanças nas doses e tipos de medicamentos.

13. Vá ao oftalmologista pelo menos uma vez ao ano.
14. Envelhecer faz parte da condição de estar vivo. Desde o nascimento, nosso corpo e mente passam por transformações as quais nos adaptamos a fim de crescer e amadurecer, sem perder o nosso EU essencial.
15. As doenças crônicas (ex: hipertensão, diabetes, osteoartrite) e déficits sensoriais (ex: visual, auditivo) comumente aparecem após os 40-50 anos, mas atualmente são facilmente contornadas, podendo se prevenir e evitar danos permanentes que prejudiquem nossa liberdade e bem estar no decorrer dos anos.
16. É perfeitamente possível chegar aos 90, até 100 anos ou mais, sem grandes limitações preservando nossa vitalidade e autonomia. Para isso, nada tem maior comprovação científica até o momento do que a prática de atividade física regular e uma alimentação saudável.
17. Faça calendários semanais para você lembrar de todas suas atividades.

Alterações auditivas no idoso

A **PRESBIACUSIA** é definida como diminuição auditiva relacionada ao envelhecimento, por alterações degenerativas, sendo consequência do processo geral da maturidade.

A perda auditiva relacionada a este processo pode trazer diminuição da capacidade auditiva, alterações cognitivas, além de sentimentos como isolamento social, frustração e depressão.

Estudos revelam que a perda auditiva não tratada pode acelerar o declínio cognitivo, demência ou Alzheimer nos idosos.

Sendo assim, se você sofre de três ou mais sintomas,

abaixo citados, consulte seu otorrinolaringologista e faça sua avaliação com um fonoaudiólogo:

- Você pede para as pessoas repetirem freqüentemente o que falaram?
- Você tem dificuldade para falar e entender ao telefone?
- Você tem que concentrar bastante e esforçar-se para acompanhar um diálogo?
- Quando há várias pessoas falando ao mesmo tempo você entende parte da conversa ou não acompanha, não entendendo o que foi dito?
- Você tem dificuldade de compreender em ambiente ruidoso?
- Tem dificuldade de identificar de onde vêm os sons?
- Refere que ouve “barulhos, chiados ou campainhas (zumbido)” que outras pessoas não ouvem?
- Você acha que “ouve, mas não entende” na maior parte das suas conversas?

Dicas para cuidar de sua audição:

- Vá ao otorrinolaringologista regularmente e/ou sempre que perceber alguma dificuldade ou alteração auditiva.
- Faça exames para avaliar a sua audição (audiometria), principalmente a partir dos 50 anos, se trabalha exposto a ruídos excessivos e/ou tem predisposição à perda auditiva.
- Cuidado ao usar fones de ouvido. Você pode aumentar o volume além do permitido e acabar prejudicando a sua audição
- Pessoas que trabalham expostas ao ruído devem usar abafadores de som, para não absorver barulhos excessivos

Fonte: Audibel Aparelhos Auditivos

HABITOS SAUDAVEIS

- Alimente-se de forma saudável e beba bastante água.
- Compareça as consultas no horário e com um acompanhante para poder esclarecer as suas dúvidas
- Busque realizar atividades simples no seu dia a dia como

ler, jogar jogos de memória etc.

- Faça calendários semanais para você lembrar de todas suas atividades.

DICAS IMPORTANTES PARA A SEGURANÇA DA PESSOA IDOSA

Em casa:

- Lembre sempre de trancar portas e janelas quando for sair e de mantê-las fechadas e trancadas quando estiver em casa, mesmo de dia;

- Jamais abra a porta sem ter certeza de quem bate;
- Nunca aceite serviços que não pediu solicitou;
- Desconfie de ligações oferecendo empréstimos consignados.
- Evite andar em pisos escorregadios
- Instale luzes noturnas nos banheiros
- Coloque corrimão nos dois lados das escadas e dos corredores
- Retire as trancas de portas de banheiros e quartos
- Não deixe tapetes e tacos de madeira soltos

No banco:

- Não entregue sua senha e seu cartão magnético a estranhos e nunca peça ajuda de estranhos, existem solicite a ajuda a de funcionários treinados para lhe ajudar;
- Ao sacar dinheiro oculte suas ações o máximo possível;
- Se o cartão magnético ficar preso no caixa automático,

peça ajuda imediatamente ao funcionário mais próximo e não se afaste daquele caixa até reavê-lo.

- Cartão bancário não é brinquedo, é dinheiro. Por isso, nunca forneça o seu cartão ou senha do banco para ninguém.
- Nem deixe Não entregue o cartão bancário com a outra pessoa em garantia de alguma coisa.

Nas ruas:

- Nunca não reaja quando for abordado por um delinquente;
- Evite portar joias ou bens de valor, quando sair só;
- Procure sempre andar acompanhado (a), principalmente quando levar bens de valor, como no dia de ir ao banco ou às compras;
- Sempre esteja atento(a) ao que acontece ao seu redor;
- Nunca aceite a ajuda de estranhos;
- Sempre deixe sua bolsa à vista, de preferência junto ao corpo;
- Evite abrir bolsas ou carteiras em locais com aglomeração de pessoas.

GOLPES MAIS FREQUENTES CONTRA A PESSOA IDOSA

Falso sequestro:

Alguém liga chorando desesperadamente, gritando por ajuda e dizendo ser seu filho ou filha, ou dizendo que tem uma pessoa da família como refém exigindo dinheiro (querendo

que seja depositado em uma conta bancária).

****O que fazer:** Não atenda a essas exigências, por mais violentas que sejam as ameaças. Tente fazer contato com a pessoa que o delinquente diz ter sido sequestrado, pedindo ajuda à família ou amigos para isso. Comunique à polícia imediatamente através do 190, ainda que o criminoso exija que não o faça.*

Falsos prestadores de serviços:

Uma pessoa se apresenta dizendo ser de uma empresa prestadora de serviços de luz, água, telefone, gás ou outra, e que está fazendo vistorias ou serviços gratuitos, para reduzir a conta ou melhorar a segurança. Muitas vezes usam algum tipo de documento falso, como crachá ou identidade funcional.

****O que fazer:** Nunca Não aceite serviços que não solicitou pediu, ainda que sejam gratuitos; Se tiver interesse em tal serviço, procure uma empresa ou profissional da área, em quem possa confiar.*

Bilhete de loteria premiado:

Alguém aborda a vítima afirmando ter um bilhete de loteria premiado e que troca esse bilhete por qualquer dinheiro que ela tenha consigo.

****O que fazer:** Jamais aceite este tipo de oferta ou outras de pessoas que lhe abordam na rua e oferecem “chances únicas” ou “oportunidades maravilhosas”. Recuse e siga seu caminho ou*

permaneça caminhando, sem parar para falar com essa pessoa; Se ela insistir, entre numa loja ou banca de revistas e peça ajuda.

Passaporte Especial do Idoso de 60 a 64 anos (Cartão TRI)



Requisitos:

- Idade - De 60 a 64 anos inclusive
- Renda - No máximo 03 Salários Mínimos Nacionais (quando o Idoso fizer declaração de IR - Imposto de renda -, deverá apresentar o respectivo Recibo e Folhas da Declaração, para verificação da renda pessoal).
- Residir em Porto Alegre

Documentos necessários:

- Carteira de Identidade (original)
- CPF (original)
- Comprovante de renda atual
- Comprovante de residência atual (residência em Porto Alegre)
(Atualizados máximo 90 dias)

Passaporte Especial do Idoso acima de 65 anos (Cartão TRI)

Documentos necessários:

- RG e CPF original.

Onde fazer:

Endereço: Rua Uruguai, 45

Fone: (51) 3289-4472

Horário: de segunda a sexta das 8h30min às 17h30min.

**Direitos dos idosos – Estatuto do idoso – lei
10.741/2003**

- Atendimento preferencial em bancos, cinemas, supermercados, rodoviárias, teatros, etc.
- fornecimento de medicamentos pelo poder público.
- de permanecer com acompanhante durante internação hospitalar.
- a reserva de 5% das vagas de estacionamento.

ATENDIMENTO PREFERENCIAL

Não significa necessariamente oferecer caixas ou filas exclusivas, mas sim atendimento mais rápido e boas condições de conforto, como assentos para espera e facilidade de acesso aos prédios e banheiros.

Gestantes, pessoas com deficiência ou com criança de colo devem receber o mesmo tipo de tratamento.

ATENÇÃO

Discriminar idosos , impedindo ou dificultando seu acesso a Operações bancárias e aos meios de transporte.	Reclusão de 6 meses a 1 ano e multa.
Aumenta em um terço a pena se a vítima estiver sob os cuidados do infrator.	Detenção de 6 meses a 1 ano e multa.
Deixar de prestar assistência a idosos ou recusar, retardar, dificultar sua assistência à saúde.	Detenção de 6 meses a 3 anos e multa.
Maus tratos, expondo a perigo a integridade e a saúde de idosos .	Detenção de 2 meses a 1 ano e multa.
Maus tratos que resultem em lesão corporal grave.	Reclusão de 1 a 4 anos.
Expor idosos a situação que resulte em morte.	Reclusão de 4 a 12 anos.
Negar emprego ou o acesso a cargo público por motivo de idade.	Reclusão de 6 meses a 1 ano e multa.
Deixar de cumprir, retardar ou frustrar a execução de ordem judicial quando idosos forem parte do processo.	Detenção de 6 meses a 1 ano e multa.

COMUI – Conselho Municipal do idoso	3289.6693
Secretaria Adjunta do idoso	3289.2062

TELEFONES ÚTEIS

Aeroporto	3358.2000
CEEE	0800.721.2333
Corpo de Bombeiros	193
Defesa Civil	199
Delegacia do Idoso	3288.2390
DETRAN	800.510.3311
Disque Previdência Social	135
DMAE	3289.9000
EPTC	118 / 156
FASC – Fund. de Assis. Social e Cidadania	3289.4937
Ônibus Turismo	3289.0176
Polícia Civil	197
Polícia Federal	194
Polícia Militar	190
Polícia Rodoviária Federal	191
PROCON	3289.1774
Rodoviária	3210.0101
SAMU	192
Hospital de Pronto Socorro	3289.7999
Defensoria Pública	3211.2233
OAB – Ordem dos Advogados do Brasil	3287.1800

Apoio:



**Prefeitura de
Porto Alegre**

Secretaria Municipal de Direitos Humanos
Secretaria Adjunta do idoso
Secretaria Municipal da Cultura
Secretaria Municipal de Esporte
Secretaria Municipal de Governança Local
Secretaria Municipal da Saúde
Secretaria Municipal da Educação

Caminhada do Idoso 2015



Expediente:

Secretário:
André Canal

Equipe:
Fábio Zanatta;
Melissa Trombini e
Silvio Leal

Estagiárias:
Amanda Rocha;
Caroline Vianna;

Diagramação e Arte:
Klayton Cordeiro

SAID - Secretaria Adjunta do Idoso / SMDH
Rua dos Andradas, 1643 – conj. 502 – Centro
Fone: 51 3289-2062 / 2065