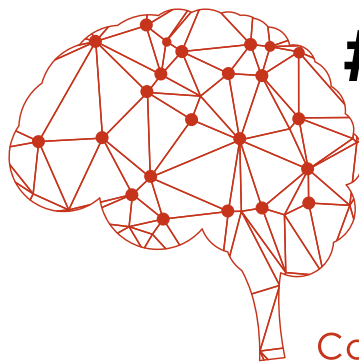




# #MESMUNDIAL ALZHEIMER VISEU SETEMBRO

Conhecer a Demência,  
Conhecer a Doença de Alzheimer

## DIA 1

**17H00** | Apresentação oficial da programação do Mês Mundial do Alzheimer em Viseu

**17H30** | Apresentação da campanha mundial “Conhecer a demência / Conhecer a doença de Alzheimer”

*Online. Transmissão em direto na página de Facebook do Centro de Apoio ao Alzheimer Viseu*

## Dia 2

**11H00** | Apresentação da Alzheimer’s Disease International, por Laura Dabas (Membership Manager & Membership Development Programme Lead)

*Online. Transmissão em direto na página de Facebook do Centro de Apoio ao Alzheimer Viseu*

## Dia 3

**17H00** | Inauguração da exposição “Sinais de Alerta: Alzheimer e Outras Demências”

*Quinta da Cruz – Centro de Arte Contemporânea (piso -1)*

| Entrada livre, sujeita à lotação do espaço

## Dia 4

**10H30** | “O que há neste lugar?” – Visita / Caminhada aos jardins da Quinta da Cruz, orientada por Pedro Ribeiro

*Jardins da Quinta da Cruz*

| Inscrição obrigatória através do e-mail [centroapoioalzheimerviseu@gmail.com](mailto:centroapoioalzheimerviseu@gmail.com).  
| Lotação máxima de 15 pessoas.

**16H30** | Apresentação do livro “Grupos de Ajuda Mútua: estratégias de intervenção psicossocial”

*Auditório da Quinta da Cruz – Centro de Arte Contemporânea*

| Inscrição obrigatória através do e-mail [centroapoioalzheimerviseu@gmail.com](mailto:centroapoioalzheimerviseu@gmail.com).  
| Lotação máxima de 15 pessoas.

Sessão dirigida a pessoas com demência, cuidadores e profissionais.

## Dia 5

**15H00** | Ação de sensibilização “Alzheimer e outras demências: a importância dos sinais de alerta”

*Online. Transmissão em direto na página de Facebook do Centro de Apoio ao Alzheimer Viseu*

## Dia 8

**15H00** | Oficina de cerâmica, orientada por Sérgio Amaral

*Quinta da Cruz – Centro de Arte Contemporânea*

| Inscrição obrigatória através do e-mail [centroapoioalzheimerviseu@gmail.com](mailto:centroapoioalzheimerviseu@gmail.com).  
| Lotação máxima de 15 pessoas.

Sessão dirigida a pessoas com demência, cuidadores e profissionais.

## Dia 9

**10H00** | Amar-se por memória – Oficina de ilustração, orientada por Carla Pinto

| Inscrição obrigatória através do e-mail [centroapoioalzheimerviseu@gmail.com](mailto:centroapoioalzheimerviseu@gmail.com).  
| Lotação máxima de 15 pessoas.

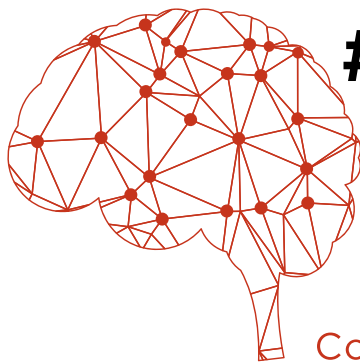
Sessão dirigida a pessoas com demência, cuidadores e profissionais.

**15H00** | Realização do Grupo de Ajuda Mútua para Cuidadores Informais

*Quinta da Cruz – Centro de Arte Contemporânea (piso -1)*

Sessão dirigida a pessoas com demência, cuidadores e profissionais.





# #MESMUNDIAL ALZHEIMER VISEU SETEMBRO

Conhecer a Demência,  
Conhecer a Doença de Alzheimer

## Dia 10

**10H30 e 15H00** | “Um jardim para guardar no bolso” - Visita / Caminhada aos Jardins da Quinta da Cruz, orientada pelo técnico Grabiél Silva (ASPEA)

*Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea*

Inscrição obrigatória através do e-mail [centroapoioalzheimer@viseu@gmail.com](mailto:centroapoioalzheimer@viseu@gmail.com).  
Lotação máxima de 15 pessoas.

Sessão dirigida a pessoas com demência, cuidadores e profissionais.

**21H00** | Sessão de Cinema + Debate - Filme “O Meu Nome é Alice”

*Largo do Arraial, em Abraveses*  
| Sujeito à lotação do espaço.

## Dia 11

**15H00** | Oficina de cerâmica, orientada por Sérgio Amaral

*Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea*

Inscrição obrigatória através do e-mail [centroapoioalzheimer@viseu@gmail.com](mailto:centroapoioalzheimer@viseu@gmail.com).  
Lotação máxima de 15 pessoas.

Sessão dirigida a pessoas com demência, cuidadores e profissionais.

## Dia 15

**17H00** | Apresentação do e-book “Demência e Covid-19: Contributos do IV Seminário Internacional Alzheimer e Outras Demências”

*Online. Transmissão em direto na página de Facebook do Centro de Apoio ao Alzheimer Viseu*

## Dia 16

**16H00** | Movimento #StopIdadismo: Uma Comunidade para todas as idades (ONU / OMS)

*Auditório da Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea, com entrada sujeita à lotação do espaço + Online, com transmissão em direto na página de Facebook do Centro de Apoio ao Alzheimer Viseu*

## Dia 17

**10H30 e 15H00** | “Olá jardim - um percurso sensorial” - Atividade exploratória para identificação das espécies vegetais do parque, orientada Serviço da Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea

*Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea*

Inscrição obrigatória através do e-mail [centroapoioalzheimer@viseu@gmail.com](mailto:centroapoioalzheimer@viseu@gmail.com).  
Lotação máxima de 15 pessoas.

Sessão dirigida a pessoas com demência, cuidadores e profissionais.

## Dia 18

**10H00** | Sessão de Yoga, orientada por Eva Santos

*Jardins da Quinta da Cruz*

Entrada livre, sujeita à lotação do espaço. Deverá fazer-se acompanhar de um tapete ou outro adequado à realização da atividade.

**15H00** | Amar-se por memória - Oficina de Ilustração, orientada por Carla Pinto

*Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea*

Inscrição obrigatória através do e-mail [centroapoioalzheimer@viseu@gmail.com](mailto:centroapoioalzheimer@viseu@gmail.com).  
Lotação máxima de 15 pessoas.

Sessão dirigida a pessoas com demência, cuidadores e profissionais.

## Dia 20

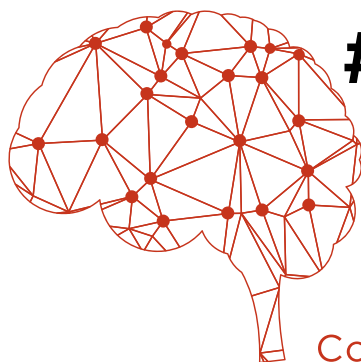
**19H00** | Debate “Estatuto do Cuidador Informal”

*Online. Transmissão em direto na página de Facebook do Centro de Apoio ao Alzheimer Viseu.*

**21H00** | Iluminação do Espaço Público (Mês Mundial Alzheimer - #WorldAlzMonth #MesMundialAlzheimer)

*Largo de Santa Cristina*





# #MESMUNDIAL ALZHEIMER VISEU SETEMBRO

Conhecer a Demência,  
Conhecer a Doença de Alzheimer

## Dia 21

### Iluminação do Espaço Público

(Mês Mundial Alzheimer - #WorldAlzMonth  
#MesMundialAlzheimer)

*Largo de Santa Cristina*

**16H00** | Dia Mundial do Alzheimer - Sinais de  
Alerta - Com apresentação por MISS Viseu

*Arquivo Distrital, Casa Amarela*

**17H00** | Inauguração da Sala de Snoezelen  
NOEZELEN

*Sede das Obras Sociais de Viseu*

## Dia 22

### Iluminação do Espaço Público

(Mês Mundial Alzheimer - #WorldAlzMonth  
#MesMundialAlzheimer)

*Largo de Santa Cristina, Casa Amarela*

## Dia 23

**10H30** | Visita ao Moinho da Tia Micas Moleira,  
orientada por Firmino Toipa

*Vildemoinhos (ponto de partida na  
Quinta da Cruz)*

| Inscrição obrigatória através do e-mail  
[centroapoioalzheimer@viseu@gmail.com](mailto:centroapoioalzheimer@viseu@gmail.com).  
| Lotação máxima de 15 pessoas.

Sessão dirigida a pessoas com demência,  
cuidadores e profissionais.

## Dia 25

**10H00** | "Café Memória" - sessão de  
BIODANZA, orientada por Magna Costa

*Quinta da Cruz - Centro de Arte  
Contemporânea*

| Entrada livre, sujeita à lotação do espaço.

**15H30** | Apresentação do livro "Pensar e  
Compreender o Envelhecimento em  
Emergência de Pandemia"

*Auditório da Quinta da Cruz - Centro de Arte  
Contemporânea AUDITÓRIO QC / CAC*

| Entrada livre, sujeita à lotação do espaço.

## Dia 28

**15H00** | A importância da capacitação dos  
cuidadores formais - Centro Alzheimer  
Viseu / ASISPA Madrid

*Online. Transmissão em direto na página de  
Facebook do Centro de Apoio ao Alzheimer  
Viseu*

## Dia 29

**15H00** | Apresentação dos projetos  
coordenados por Fernando Aguzzoli:  
"Narratives on Caring and Being Cared For" e  
"Dementia Friendly Schools"

*Online. Transmissão em direto na página de  
Facebook do Centro de Apoio ao Alzheimer  
Viseu*

\*Programa sujeito a alterações.