

AGENDA

ABRIL 2014

FUNDAÇÃO SÃO JOÃO DE DEUS



WORKSHOP INICIAÇÃO À FOTOGRAFIA DIGITAL

O primeiro módulo desta aventura pelo reino da imagem será dividido em 3 sessões de 3 horas. **Programa:** Noções básicas de fotografia; velocidades do obturador; abertura do diafragma; velocidade ISO; compensação de exposição; entre outros temas. Traga a sua máquina fotográfica com controlo manual e aproveite para tirar as melhores fotografias da Primavera!

1, 8, 17

10h00 – 13h00

9 horas

6 donativos

PNL?



COMO UTILIZAR A PNL PARA O SUCESSO PESSOAL E AS RELAÇÕES EFICAZES - MÓDULO I: CONTRIBUTOS DA PNL PARA O SUCESSO PESSOAL

A Programação Neurolinguística (PNL) permite melhorar as capacidades de comunicação, aprender a estabelecer metas e atingi-las eficazmente. **Programa:** PNL: Origem e Fundadores; Objectivos da PNL; O que influencia o estado emocional; Alinhamento com os objectivos pessoais; Crenças e Valores: Invista no seu sucesso pessoal e profissional. Inscreva-se!

5

Sábado

09h30 – 13h30

4 horas

35 donativos

COMO UTILIZAR A PNL PARA O SUCESSO PESSOAL E AS RELAÇÕES EFICAZES - MÓDULO II: CONTRIBUTOS DA PNL PARA AS RELAÇÕES EFICAZES

Programa: Modelo de percepção e comunicação em PNL; Sistemas de Representação – Como entendemos e expressamos a realidade; Ir para além da empatia – Espelhar e Criar Rapport; Lidar com comportamentos de outros que nos criam desconforto. Poupa 20 se se inscrever nos dois módulos de PNL. Mais informações e inscrições em: geral@miv.com.pt. Invista em si!

5

Sábado

14h30 – 18h30

4 horas

35 donativos

DIA MIV - RIR É UM ASSUNTO SÉRIO!

Em parceria com o MIV, nesta oficina apresentamos conteúdos e dinâmicas que se apoiam na área da Psicologia Positiva, sempre com o objectivo de disponibilizar aos participantes estratégias para a conquista de maior bem estar e felicidade nas diversas áreas da sua vida. **Programa:** A ciência do Riso; O Humor; RIR? Para quê? Porquê? Como?; Viver a gargalhada. Inscrições: geral@miv.com.pt

8

Terça-feira

20h00 – 21h30

88 minutos

8 donativos

SESSÃO DE BOKWA FITNESS I

Bokwa é um novo programa de Fitness, dirigido a participantes de todas as idades. A Fundação lança-lhe o desafio para “dançar” letras e números ao ritmo da dança africana, dança aeróbica e outras formas de dança e movimento. Venha experimentar uma aula e aproveite para viver uma vida mais feliz e saudável!

9

Quarta-feira

16h00 – 17h00

1 hora

gratuito

C.C. Apolo 70



ATELIER DE DÉCOUPAGE [TÉCNICA DO GUARDANAPO]

O Atelier de Découpage está de volta! Pretendemos promover uma dinâmica de convívio e aprendizagem, ocupando o seu tempo de forma útil e criativa. Não fique em casa, traga uma caixa de madeira e um sabonete lisos e venha aprender a fazer presentes personalizados. **Actividade gratuita para beneficiários do Programa Somos Por Si.**

10

Quinta-feira
15h00 – 17h00
2 horas
2 donativos



ACTIVIDADES A LA CARTE | CINEMA EM CASA

A sessão de Cinema em Casa correu tão bem que vamos repeti-la! Desta vez com o filme português “Amália”. O filme é a primeira biografia ficcionada da fadista Amália Rodrigues, figura incontornável da história do século XX português. Aguardamos por si!

15

Terça-feira
15h00 – 17h00
2 horas
gratuito



CAMINHADA NA (C)IDADE - DA BAIXA AO RIO

Mensalmente, dinamizamos uma caminhada urbana e damos a conhecer espaços da cidade de Lisboa, sempre acompanhados da PSP e Universidade Lusófona. Venha com roupa e calçado confortáveis, chapéu, água e disponível para conhecer pessoas e lugares novos! Este mês vamos caminhar até à Casa dos Bicos, passar pelo Terreiro do Paço, sempre na companhia do Rio Tejo.

16

Quarta-feira
15h00 – 17h00
2 horas
gratuito
Encontro: Arco da Rua Augusta



SER POSITIVO: INTRODUÇÃO À PSICOLOGIA POSITIVA

Em parceria com o MIV, durante esta oficina lançamos a cada participante o desafio de realizar exercícios práticos que lhe permitam aumentar o conhecimento de si mesmo e reforçar os seus níveis de positividade. Disponibilizamos ferramentas e estratégias que nos desafiam a olhar para a vida com um filtro mais optimista e a desenvolver uma atitude mais positiva perante os desafios do dia-a-dia. Inscrições: geral@miv.com.pt

18

Sexta-feira
18h30 – 22h00
3h30m
15 donativos



STRECHING - AULA DE ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE

Um bom dia começa com um bom alongamento! Os exercícios de stretching estão baseados no reflexo simples de espreguiçar-se e visam compensar as assimetrias produzidas pelas más posturas. Para além do alongamento de toda a musculatura, o desafio é treinar a flexibilidade articular. Aceite o desafio e inscreva-se, pela sua saúde!

23

Quarta-feira
16h00 – 17h00
1 hora
gratuito
C.C. Apolo 70



O MUNDO DAS BIRRAS

Nova edição para partilha sobre as famosas birras, com uma conversa informal, dinamizada pela psicóloga educacional Célia Gandres. A birra e as birrinhas; Porque acontecem? A importância das regras e dos limites; O que fazer? Venha partilhar connosco as dúvidas e angústias que sente com os seus filhos/ netos/ sobrinhos! 2 inscrições da mesma família com desconto. Inscrições: formacoescreativas@gmail.com

23

Quarta-feira
18h30 – 20h30
2 horas
7,50 donativos



DÊ CORDA À SUA MEMÓRIA

Mensalmente, organizamos sessões de estimulação cognitiva, onde desenvolvemos os nossos 5 sentidos e passamos uma tarde animada e divertida! Para pessoas mais velhas e bem dispostas e para todos os que queiram aprender e ensinar!

24

Quinta-feira
15h00 – 17h00
2 horas
gratuito



RE.CRIAR COM ERVAS AROMÁTICAS

As ervas aromáticas são plantas de pequeno porte, algumas muito fáceis de tratar, que devemos ter sempre em casa para uso na culinária e manutenção da saúde. Em parceria com a Wakeseed, vamos dar a conhecer diversas plantas aromáticas e como as utilizar, ao natural ou secas, em refrescos, tisanas, sal aromático, etc.. Inscrições: cris.ferreira@wakeseed.org

28

Segunda-feira
15h00 – 17h00
2 horas
7,00 donativos



SESSÃO DE BOKWA FITNESS II

Bokwa é um novo programa de Fitness, dirigido a participantes de todas as idades. Depois da primeira sessão, vamos fazer um refresh dos passos e aprender outros novos, sempre ao som de música vibrante! Junte-se a nós e venha viver uma vida mais feliz e saudável!

30

Quarta-feira
16h00 – 17h00
1 hora
gratuito
C.C. Apolo 70



CURSO DE INICIAÇÃO AO PILATES

Iniciado em Março, vamos dar continuidade ao curso de iniciação ao Pilates. No final, saberá como melhorar a sua postura corporal, reforçar e aliviar as dores nas costas; melhorar a sua flexibilidade e mobilidade; prevenir a incontinência urinária; aumentar a sua concentração, o seu bem estar físico e psicológico. Ideal para todas as idades!

4, 11

Sextas-feiras
15h00 – 17h00
14 horas
gratuito



ENCONTROS MANTINHAS SOLIDÁRIAS

Todas as sextas-feiras, encontramos-nos para fazer crochet em prol de bebés de famílias em vulnerabilidade e aproveitamos para partilhar conversas! Seja voluntário/a nesta iniciativa. Basta trazer um novelo de lã e agulha. Nós oferecemos o chá! Junte-se a nós, todas as sextas-feiras, de manhã!

4, 11, 18

Sextas-feiras
10h30 – 12h30
2 horas
gratuito

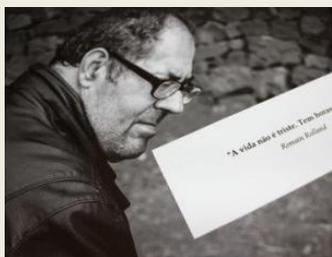


KNIT YOU | TRICOT E CROCHET COMUNITÁRIOS

Em parceria com a Associação Link, dinamizamos sessões quinzenais de tricot e crochet dirigidas a toda a comunidade. Já pensou que pode ganhar uns € extra fazendo o que gosta? Se sabe tricot ou crochet, nós precisamos de si!

10, 24

Quintas-feiras
10h30 – 12h30
2 horas
gratuito



EXPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA "OLHARES E EMOÇÕES"

Em parceria com a AFAUCSR – Açores, pretendemos quebrar o estigma da doença mental. Pela lente de Valter Alves, foram fotografadas pessoas integradas numa instituição psiquiátrica, em diversos contextos, com o objectivo de mostrar que qualquer olhar transmite sempre emoções, independentemente dos seus estados de espírito e físico. Lançamos o convite para visitar e olhar com emoção esta exposição!

ATÉ 11

de 2.ª a 6.ª feira
10h00 – 19h00
gratuito
C.C. Apolo 70

A SEGUIR...
EM MAIO

CHÁ DA QUINTA

6

SHOT DE ENERGIA POSITIVA

8

RE.CRIAR TEMPOS LIVRES

29



Informações e inscrições:

Fundação São João de Deus

Av. Júlio Dinis, 23, 1.º Esq. | Campo Pequeno | 217 983 400 | lisboa@fundacao-sjd.pt
www.fundacao-sjd.pt | <https://www.facebook.com/fundacaosaojoaodeus>