MARK MADEIRA WANDERERS

1ª EDIÇÃO 2021

4 SET
HOTEL JARDIM ATLÂNTICO PRAZERES

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO CULTURAL E DE SOLIDARIEDADE RAQUEL LOMBARDI

ACSS RAQUEL LOMBARDI

9H ABERTURA
INSCRIÇÕES DE ÚLTIMA HORA. ENCONTRO

9H30 INFORMAÇÃO & MEDIÇÕES
MEDIÇÃO DE PARÂMETROS VITAIS: TEMPERATURA, PULSO, PRESSÃO SANGUÍNEA, FREQUÊNCIA RESPIRATÓRIA, OXIMETRIA E TESTE COVID

9H45 MOMENTO ARTÍSTICO

10H WARM UP

10H10 MARK MADEIRA WANDERERS
ESTAÇÃO DE EXERCÍCIOS NA PISCINA INTERIOR. EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS INDICADOS PELA WCPT

11H STRETCHING

11H20 MOMENTOS DE RELAXAMENTO

11H30 PILATES CLÍNICO

12H MOMENTO MUSICAL

12H30 SESSÃO DE ENCERRAMENTO

LEVAR
ROUPA DESPORTIVA CONFORTÁVEL, FATO DE BANHO VESTIDO PARA A PISCINA. LEVAR MUDA DE ROUPA, TOALHA E CHINELOS

TESTE COVID
PARA OS INTERESSADOS: CLÍNICA MÉDICA MACHICO, TESTAGEM GRATUITA COM MARCAÇÃO PRÉVIA: +351 291652999 OU WWW.FACEBOOK.COM/CLINICA.M.MACHICO

INSCRIÇÃO: 5€
INCLUI TODAS AS ATIVIDADES, SNACK, ÁGUA E INSCRIÇÃO DE SÓCIO NA ACSS RAQUEL LOMBARDI. 1€ REVERTE PARA A ASSOCIAÇÃO KITTY CAMP (AJUDA ANIMAIS DE RUA)
INSCREVER: HTTPS://FORMS.GLE/QCNDYHUWK1TQNXKW5
NIB PT50 0038 0000 4116 8739 7712 0
ENVIAR COMPROVATIVO: RAQUEL.LOMBARDI.ACSS@GMAIL.COM
TRANSPORTE: PREÇO ESPECIAL FUNCHAL/CALHETA P/3 CADEIRAS MANUAIS/ELÉTRICAS - LIGAR +351918133503 OU WWW.MADEIRAACESSIVELBYWHEELCHAIR.COM
RESERVAR: ESTADIA/ALMOÇO HOTEL JARDIM DO ATLÂNTICO 4 SETEMBRO, CAMINHO LOMBO DA ROCHA 1, 9370-612 +351 291820220 FACEBOOK.COM/HOTELJARDIMATLANTICO

OBJETIVO
OFERECER UM EVENTO REGULAR QUE ATRAIA A POPULAÇÃO MADEIRENSE E ESTRANGEIRA RESIDENTE, QUE SE SENTEM ISOLADOS PELA SITUAÇÃO EM QUE SE ENCONTRAM, DECORRIDA DE CALAMIDADES OU DESASTRES, ORIGINANDO INSTABILIDADES FÍSICAS OU MENTAIS QUE AFETAM PESSOAS/FAMÍLIAS. PARA TODOS OS QUE QUEIRAM DESFRUTAR DE UM MOMENTO LÚDICO.

REALIZAR
CORRIDA E CAMINHADA COM EXERCÍCIOS E TAREFAS TERAPÊUTICOS AO LONGO DE UM DETERMINADO PERCURSO E UMA BREVE PALESTRA

EXCELENTE
PARA INTERAGIR COM OUTRAS PESSOAS, ESTAR AO AR LIVRE, EM AMBIENTE SAUDÁVEL E CONHECER UM LUGAR CHEIO DE PAISAGEM NATURAL

DESFRUTAR
DA PISCINA INTERNA DO HOTEL, DE TODOS OS JARDINS/ESPAÇOS EXTERIORES E DE UMA EXCELENTE VISTA SOBRE O ATLÂNTICO

DESCONTOS
ESPECIAIS PARA ALMOÇO E ESTADIA NO HOTEL

O FOCO
DO DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA DO ANO (8 SETMBRO) É A LONG COVID, A REABILITAÇÃO, BEM COMO O PAPEL DO FISIOTERAPEUTA NO TRATAMENTO E GESTÃO DE PESSOAS AFETADAS POR ESTA CONDIÇÃO.

O PRINCIPAL
OBJETIVO DESTE EVENTO SERÁ TENTAR OFERECER UM LEQUE DE ATIVIDADES QUE PERMITA ENFATIZAR E DINAMIZAR O DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA, COMO COMEMORAÇÃO REGULAR E DE ACORDO COM AS ORIENTAÇÕES MUNDIAIS DA WCPT E AS NACIONAIS DA APFISIO, SEMPRE SUBLINHANDO A RELEVÂNCIA DESTES PROFISSIONAIS DE SAÚDE E O SEU IMPORTANTE PAPEL NA SOCIEDADE ATUAL.

NUMA PERSPETIVA
DE INTEGRAÇÃO E MOBILIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL, MOSTRANDO A RELEVÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DA LONG COVID, ESTE ANO ASSOCIAMO-NOS À MARK MADEIRA WANDERERS.

PARCEIROS:

GRUPO DE FISIOTERAPEUTAS HOSP. DR. NÉLIO MENDONÇA

FISIOTERAPEUTA CAROLINA CALDEIRA

CONTACTOS:
966731178 / 963239096
962497252
/ASSOCIACAO.RAQUELLOMBARDI
RAQUEL.LOMBARDI.ACSS@GMAIL.COM

UM EVENTO:

APOIOS