

## REGISTRO FOTOGRÁFICO DAS OFICINAS SEMANAIS – JULHO DE 2024.

1. Oficina de Criatividade, realizada nos dias 02, 09, 16, 23 e 30 de julho de 2024:





**2. Oficina Figura de Linguagem, realizada nos dias 01, 08, 15, 22 e 29 de julho de 2024:**





**3. Oficina de Movimento, realizada nos dias 01, 03, 08, 10, 15, 17, 22, 24, 29 e 31 de julho de 2024:**







**4. Oficina Mente Ativa, realizada nos dias 03, 10, 17, 24 e 31 de julho de 2024:**







**5. Oficina Pode Falar, realizada nos dias 04, 11, 18 e 25 de julho de 2024:**







**ASMAC**  
ASSOCIAÇÃO MARIA DA CONCEIÇÃO

Centro de Convivência de Idosos

**Oficina Semanal: Pode Falar;  
Ações mensais: Roda da Cidadania, e Ação e Cidadania.  
Dia 11 de julho de 2024.**



ASMAC  
Centro de Convivência de Idosos

Questionário - Qualidade de Vida

INFORMAÇÕES GERAIS

Nome: \_\_\_\_\_ idade: \_\_\_\_\_

1 - Em geral você diria que a sua saúde é...

Existente	Muito boa	Bom	Bom	Muito ruim
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 - Pense em atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades?

ATIVIDADES	SIM, TENHO MUITA DIFICULDADE	SIM, TENHO POUCO DIFICULDADE	NÃO TENHO DIFICULDADE ATUALMENTE
Atividades que exigem muito esforço, tais como: correr, levantar objetos pesados, participar em esportes ativos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atividades moderadas, tais como: mover uma mesa, pagar uma conta, varrer casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Curvar-se, acender-se ou dobrar-se	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levantar ou carregar mantimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomar banho ou vestir-se	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Subir vários lances de escada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andar mais de 2 quilômetros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quitar-se da ASMAC ao ir ao SESC ou Gama, por exemplo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





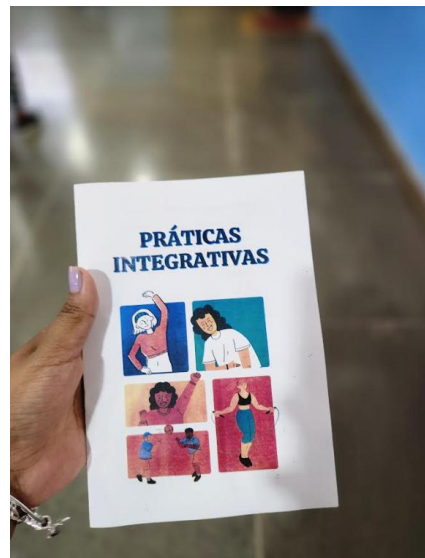


**ASMAC**  
ASSOCIAÇÃO MARIA DA CONCEIÇÃO

Centro de Convivência de Idosos



**Oficina Semanal: Criatividade;**  
**Ações Trimestrais: Longevidade e Saúde, Participação Social e Cidadania.**  
**Dia: 30/07/2024**







**ASMAC**  
ASSOCIAÇÃO MARIA DA CONCEIÇÃO

Centro de Convivência de Idosos

