



PROGRAMAÇÃO MENSAL CASA DO IDOSO NORTE – SETEMBRO 2025

Segundas-feiras	01	08	15	22	29
------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

- 08h15 às 09h00 – Alongamento em cadeira
08h15 às 09h00 – *Alongamento Postural – Sala Multiuso Matheus
08h15 às 09h00 – *Fisioterapia Preventiva – Sala Fisioterapia Bernadete
09h15 às 10h00 – *Oficina do Movimento
09h15 às 10h00 – *Fortalecimento do Joelho – Sala Fisioterapia Bernadete
09h15 às 10h00 – Ritmos
09h30 às 10h00 – Plantão de Dúvidas Informática
10h15 às 11h00 – Dança de Salão
10h00 às 12h00 – Oficina de Teatro – Sala T.O
11h15 às 12h00 – *Prevenção de queda e equilíbrio - Sala Fisioterapia Bernadete e Matheus
11h30 às 12h00 – Plantão de Dúvidas Informática
13h00 às 13h45 – Alongamento em cadeira
14h00 às 16h00 – Artesanato – Oficina de Decoração
14h00 às 14h45 – Fortalecimento Muscular
14h00 às 14h45 – Grupo Diabetes e Pressão Arterial – Sala T.O
14h30 às 15h00 – Plantão de Dúvidas Informática
14h50 às 15h50 – Aula de violão para iniciantes – Sala de Aula
15h00 às 15h45 – Peteca
15h00 às 15h45 – Relaxamento – Sala Multiuso
16h00 às 16h45 – Dança Coreografada - Sala Multiuso
16h20 às 16h50 – Plantão de Dúvidas Informática

Terças-feiras	02	09	16	23	30
----------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

- 08h15 às 09h45 – Oficina de Violão – Sala Multiuso
08h15 às 09h00 – *Estimulação Cognitiva
08h15 às 09h00 – Alongamento em cadeira
08h15 às 09h00 – *Fisioterapia Preventiva – Sala Fisioterapia Bernadete
08h30 às 11h30 – Artesanato – Oficina de Feltro
09h15 às 10h00 – *Fisioterapia Respiratória - Sala Fisioterapia Bernadete
09h15 às 10h00 – Ginástica Calistênica
09h15 às 10h00 – *Oficina de Jogos – Sala T.O
09h30 às 10h00 – Plantão de Dúvidas Informática
10h15 às 11h00 – *Oficina da Memória
10h15 às 11h00 – *Alongamento Postural – Sala Multiuso Bernadete
10h15 às 11h00 – Peteca
10h00 às 12h00 – Oficina de Canto Coral – Sala Fisioterapia
11h15 às 12h00 – Vôlei
11h30 às 12h00 – Plantão de Dúvidas Informática
13h00 às 13h45 – Alongamento Preventivo Esporte e Fisioterapia (Matheus)
13h30 às 16h00 – Artesanato - Oficina de Feltro
14h00 às 14h45 – Aula Country
14h00 às 14h45 – Treinamento Funcional - Sala Multiuso
14h00 às 14h45 – *Fisioterapia Preventiva - Sala Fisioterapia Matheus
14h30 às 15h00 – Plantão de Dúvidas Informática
15h00 às 15h45 – *Alongamento Postural – Sala Multiuso Matheus
15h00 às 15h45 – Ritmos
16h00 às 16h45 – Dança de Salão
16h20 às 16h50 – Plantão de Dúvidas Informática



Quartas-feiras	03	10	17	24
-----------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

- 08h15 às 09h00 – *Terapia para as Mãos
08h15 às 09h00 – Alongamento em cadeira
08h15 às 09h00 – *Alongamento Postural – Sala Multiuso Matheus
08h15 às 09h00 – *Fisioterapia Preventiva – Sala Fisioterapia Bernadete
09h15 às 10h00 – *Oficina da Memória
09h15 às 10h00 – Ritmos
09h15 às 10h00 – Grupo Primeiro a Mente Psicóloga Caroline - Sala Multiuso
09h15 às 10h00 – *Fortalecimento do joelho – Sala Fisioterapia Bernadete
09h30 às 10h00 – Plantão de Dúvidas Informática
10h15 às 11h00 – Fortalecimento muscular
10h15 às 11h00 – *Alongamento Postural - Sala Multiuso Bernadete
11h15 às 11h45 – Chute à gol
11h30 às 12h00 – Plantão de Dúvidas Informática
13h00 às 13h45 – Alongamento em cadeira
13h30 às 16h00 – Artesanato - Oficina de Bordado e Pintura em Tecido
14h00 às 14h45 – Fortalecimento Muscular
14h00 às 14h45 – Dança Carimbó - Sala Multiuso
14h30 às 15h00 – Plantão de Dúvidas Informática
15h00 às 15h45 – Peteca
15h00 às 16h00 – *Yoga – Sala Multiuso
15h00 às 15h45 – *Aero Dance – Sala Fisioterapia
16h00 às 16h45 – *Step – Sala Fisioterapia
16h20 às 16h50 – Plantão de Dúvidas Informática
16h00 às 17h00 – *Yoga – Sala Multiuso

Quintas-feiras	04	11	18	25
-----------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

- 08h15 às 09h00 – Alongamento em cadeira
08h15 às 09h00 – Grupo Refletir Psicóloga Hebbilyn Sala Fisioterapia
08h15 às 09h00 – *Fisioterapia Preventiva – Sala Multiuso Bernadete
08h30 às 11h30 – Artesanato – Oficina de Feltro e Pintura em Tecido
09h15 às 10h00 – *Oficina da Memória
09h15 às 10h00 – Primeiros passos para uma alimentação saudável – (Dia 11)
09h15 às 10h00 – Grupo Reeducação Alimentar (Dia 18)
09h15 às 10h00 – *Prevenção Incontinência Urinária - Sala Multiuso Bernadete
09h15 às 10h00 – Treinamento Funcional
09h30 às 10h00 – Plantão de Dúvidas Informática
10h15 às 11h00 – Lian Gong – Sala Fisioterapia
10h15 às 11h00 – *Alongamento Postural – Sala Multiuso Bernadete
10h15 às 11h00 – Peteca
11h15 às 12h00 – Vôlei
11h15 às 11h55 – *Prevenção de queda e equilíbrio – Sala Multiuso Bernadete
11h30 às 12h00 – Plantão de Dúvidas Informática
13h00 às 13h45 – Alongamento em cadeira
13h00 às 13h45 – *Fisioterapia Respiratória - Sala Fisioterapia Matheus
13h30 às 16h00 – Artesanato – Oficina de Fuxico e Feltro
14h00 às 16h00 – Grupo Primeiro a Mente Psicóloga Caroline - Sala de Aula
14h00 às 14h45 – Dança em Cadeira
14h00 às 14h45 – Mobilidade Articular – Sala Multiuso
14h30 às 15h00 – Plantão de Dúvidas Informática
15h00 às 15h45 – Ginastica Calistênica
15h00 às 15h45 – *Fisioterapia Preventiva - Sala Fisioterapia Matheus
15h00 às 15h45 – Ginástica Solo – Sala Multiuso
16h20 às 16h50 – Plantão de Dúvidas Informática
16h00 às 16h45 – Dança de Salão (Coreografada)



Sextas-feiras	05	12	19	26
----------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

08h15 às 09h00 – Alongamento Preventivo Esporte e Fisioterapia (Matheus)

08h15 às 09h00 – *Fisioterapia Preventiva – Sala Multiuso Bernadete

08h15 às 09h15 – Plantão de Dúvidas Informática

09h15 às 10h00 – *Estimulação Cognitiva

09h15 às 10h00 – *Alongamento Postural – Sala Multiuso Bernadete

09h15 às 10h00 – *Fortalecimento do joelho – Sala Fisioterapia Matheus

09h15 às 10h00 – Passinhos Flashback

09h30 às 10h30 – Atividade Multidisciplinar Inglês e Informática

10h15 às 11h00 – Fortalecimento Muscular

10h15 às 11h00 – Dança Cigana – Sala Multiuso

10h45 às 11h45 – Plantão de Dúvidas Informática

11h15 às 12h00 – Dança do Ventre – Sala Multiuso

11h15 às 11h45 – Basquete

13h00 às 13h45 – Alongamento em cadeira

14h00 às 14h45 – Treinamento Funcional

14h00 às 14h45 – Fortalecimento Muscular - Sala Multiuso

14h00 às 15h00 – Oficina de Jogos Informática

15h00 às 15h45 – Peteca

15h15 às 16h15 – Plantão de Dúvidas Informática

15h00 às 16h00 – *Yoga – Sala Multiuso

16h00 às 16h45 – *Step – Sala T.O

16h00 às 17h00 – *Yoga – Sala Multiuso

***ATIVIDADES FÍSICAS SINALIZADAS EM AMARELO
SÃO CONSIDERADAS
LEVES E MODERADAS**

**Poderão participar somente quem estiver com atestado
médico entregue;**

*

**–
Chegar antes para retirada de senha;**



DESTAQUES SETEMBRO 2025

DATA	HORÁRIO	LOCAL	EQUIPE	EVENTO
03	9h	PARQUE DA CIDADE	C.I. NORTE	MOVIMENTE A VIDA
05	18h	AUDITÓRIO	C.I. NORTE	BAILE DA PRIMAVERA DUPLA KLAYTON & ADRIANO
11	14h	SALA MULTIUSO	INFORMÁTICA SOCIAL	CINE PIPOCA FILME "NONNAS"
17	10h	AUDITÓRIO	ARTES ESPORTE INFORMÁTICA SOCIAL	MANHÃ DANÇANTE "BANDA DA POLÍCIA MILITAR"
23	9h30	AUDITÓRIO	C.I. NORTE	VIVÊNCIA GAÚCHA "TRADIÇÃO QUE INSPIRA"
25	9h30	AUDITÓRIO	C.I. NORTE	DIA DO RÁDIO
26	9h30	COZINHA EXPERIMENTAL	NUTRIÇÃO	OFICINA DE CULINÁRIA "PRIMAVERA NO POTE"
30	9h30	AUDITÓRIO	ENFERMAGEM INFORMÁTICA PSICOLOGIA SOCIAL	SETEMBRO AMARELO "VALORIZANDO A VIDA"

APRESENTAÇÕES ARTÍSTICAS – SARAU (sábado a partir das 15h)

Marcela Santos (voz e violão)

Data: 20/09/2025