

### Informação adicional...

**Local:** contexto institucional e domiciliário;

**Modalidade:** individual e/ou grupal

Participação e  
Transporte

GRATUITO



### Parcerias:

- Rede Social de Espinho
- Respostas Sociais Concelhias

### Contactos:



22 731 90 61



[capacitarmais@cerciespinho.org.pt](mailto:capacitarmais@cerciespinho.org.pt)



<http://www.cerciespinho.org.pt>



<http://www.facebook.com/cerci.espinho>



**CAPACITAR MAIS**

BPI SENIORES

**CAPACITAR MAIS**



## O que é o Capacitar Mais?

O Projeto Capacitar Mais, financiado pelo BPI Seniores 2017, dirige-se a cuidadores informais e a idosos com quadro demencial.

Participar neste programa melhora a qualidade de vida do cuidador, do recetor de cuidados e dos idosos.

A intervenção é realizada em três níveis:

- Reabilitação cognitiva e psicomotora;
- Snoezelen; e
- Programas Psicoeducativos.

É um projeto inovador e que responde às necessidades atuais da comunidade.

**Se é cuidador ou idoso, não hesite e contacte-nos!!**

## Objetivos do Capacitar Mais:

Este projeto vem trazer aos beneficiários:

- autoconhecimento,
- valorização pessoal,
- autoestima,
- aprendizagem,
- bem-estar físico e psicológico,
- favorecendo o seu funcionamento ótimo.



## A quem se destina?

A qualquer pessoa, que esteja a cuidar de um familiar, amigo ou vizinho com algum grau de dependência. Residentes no concelho de Espinho ou apoiados por uma resposta social concelhia.

A qualquer pessoa idosa, porque:

O envelhecimento é uma etapa marcada por mudanças e transformações físicas, emocionais, comportamentais e psicológicas.

A idosos que apresentem patologias como:

- Demências;
- AVC;
- Artrite Reumatoide;
- Traumatismo crânio-encefálico;
- Tremor de repouso;
- Entre outras...