

Inscrição e local

Mail para envio de inscrição

ginasiocerebral.csi@irmashospitaleiras.pt

Localização

- Ginásio Cerebral Sénior Comunitário
Praceta Duque de Saldanha, parcela 6
Bloco B, loja 4
2735- 330 Cacém

Horário de Funcionamento

- Terças e quintas-feiras, das 09h às 17h

Contactos do Ginásio Cerebral

ginasiocerebral.csi@irmashospitaleiras.pt

Telefone: 925 204 715

A participação nas aulas de ginástica cerebral é gratuita.

Entidade Promotora

CASA DE SAÚDE DA IDANHA

A Casa de Saúde da Idanha foi fundada em 1894 por S. Bento Menni e é o primeiro Centro Assistencial do Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus em Portugal. Situa-se na Idanha - Belas e a sua área de abrangência são os Concelhos da Amadora e Sintra. A sua Missão é a prestação de cuidados diferenciados e humanizados em saúde, sobretudo em saúde mental e psiquiatria, de acordo com as melhores práticas clínicas, com qualidade e eficiência, respeito pela individualidade e sensibilidade do utente, numa visão humanista e integral da pessoa.

Este estabelecimento de Saúde tem 17 unidades de internamento que perfazem um total de 525 camas e presta cuidados diferenciados de saúde nas seguintes áreas: psiquiatria; psicogeriatrics; demências; deficiência intelectual e duplo diagnóstico; reabilitação psicossocial; cuidados paliativos e reabilitação física. Presta ainda serviços em contexto de ambulatório, tais como consulta externa em diversas áreas, unidade sócio ocupacional para crianças e adolescentes e outras intervenções especializadas.

Contactos da Casa de Saúde da Idanha

Rua Bento Menni nº8, Idanha
2605 077 BELAS
Tel: 214339401
Fax: 214339413
Site: www.irmashospitaleiras.pt/csi

Área de Demências

Ginásio Cerebral Sénior Comunitário



**Vamos
exercitar a
sua Mente!**

Ginásio Cerebral Sénior Comunitário

O Ginásio Cerebral Sénior Comunitário pretende ser uma resposta local de reabilitação/estimulação cognitiva para pessoas idosas.

O plano de treino deste ginásio contempla sessões inovadoras de reabilitação/ estimulação cognitiva, que pretendem prevenir e/ ou retardar o processo de degeneração do cérebro associado ao envelhecimento.

Parcerias:

Este projeto é uma parceria entre a Fidelidade Comunidade, a Casa de Saúde da Idanha e a Câmara Municipal de Sintra.

A implementação do projeto é da responsabilidade da equipa técnica do Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus - Casa de Saúde da Idanha.

Objetivos do Projeto:

- Melhorar o desempenho cognitivo global e funcional dos beneficiários;
- Melhorar a qualidade de vida dos beneficiários;
- Diminuir o nível de isolamento social percebido dos beneficiários.

Público-alvo:

Seniores, com idade igual ou superior a 65 anos, residentes no concelho de Sintra,.

Etapas da Intervenção:

- Avaliação inicial (cognitiva, funcional e social);
- Definição do plano de treino individual;
- Implementação das sessões de ginástica cerebral;
- Avaliação final (cognitiva, funcional e social).

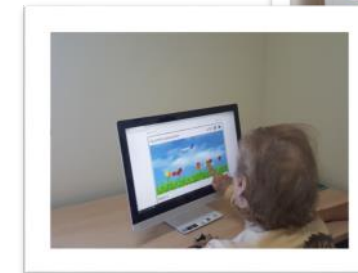
Os Planos de Treino Assentam:

- Nos conceitos de neuróbica, neurofitness e reabilitação/ estimulação cognitiva;
- Princípios de outras intervenções no âmbito da terapia não farmacológica no envelhecimento ativo, nomeadamente terapia de orientação para a realidade e terapia da reminiscência.



Modalidades de intervenção em Grupo

- Sessões de estimulação cognitiva;
- Treino cognitivo: técnicas de papel e lápis/computorizado;
- Wii Terapia.



Organização do Plano de Treino

- Tem uma duração de 17 sessões por participante (cerca de 2 meses);
- As sessões são bissemanais e tem a duração de 1h;
- A primeira e última sessão destinam-se às avaliações iniciais e finais;
- As sessões são sempre realizadas em grupo previamente selecionado.