



# Semana do Idoso 2020

Se reinventando com a nova tecnologia

Saúde física e mental: o papel relevante do Centro de Convivência



## Acompanhe pelo [www.youtube.com/crinorte](http://www.youtube.com/crinorte)

### Segunda-feira 28 de Setembro

09h Abertura Semana do Idoso 2020

09h10 Live de Ginástica

Prof. Paulo dos Anjos

09h50 Live de Lian Gong

Profa. Luzia Komatsu

10h30 Oficina de Memória

Arteterapeuta Ana Maria S. Rebolla

(Facebook/Instagram )

14h Teatro Corpo & Alma

Minissérie "O mundo parou... mas eu não quero descer"

1º Capítulo

### Terça-feira 29 de Setembro

09h Live de Lian Gong

Profa. Luzia Komatsu

09h30 "Querer bem não tem barreiras"

Dr. Ivan Ho

10h30 Sua Camiseta na Moda: aprenda a pintar com a técnica do momento

Profa. Luzia Komatsu

14h Teatro Corpo & Alma

Minissérie "O mundo parou... mas eu não quero descer"

2º Capítulo

15h Live de Ginástica

Prof. Paulo dos Anjos

### Quarta-feira 30 de Setembro

09h Padaria Artesanal Especial

Humor e Comida - Dicas e Orientações

para não cair em armadilhas

Convivência, Nutrição e Psicologia

09h40 Live de Lian Gong

Profa. Luzia Komatsu

10h30 Live de Dança Contemporânea

Profa. Micheli Nicoli - Instituto Pinheiro

11h Aula de Pilates

Prof. Alexandre Correa - Instituto Pinheiro

14h Teatro Corpo & Alma

Minissérie "O mundo parou... mas eu não quero descer"

3º Capítulo

### Quinta-feira 01 de Outubro

09h Live de Lian Gong

Profa. Luzia Komatsu

09h30 "Querer bem não tem barreiras"

Dr. Ivan Ho

14h Teatro Corpo & Alma

Minissérie "O mundo parou... mas eu não quero descer"

4º Capítulo

15h Live de Ginástica

Prof. Paulo dos Anjos

### Sexta-feira 02 de Outubro

09h Live de Ginástica

Prof. Paulo dos Anjos

09h40 Live de Lian Gong

Profa. Luzia Komatsu

10h30 Café Virtual com os voluntários

(atividade exclusiva para o voluntariado do CRI Norte) - Google Meet

14h Teatro Corpo & Alma

Minissérie "O mundo parou... mas eu não quero descer"

5º Capítulo - Final

