



AÇÕES DESENVOLVIDAS 2022

Projeto: Oficina de Arte Terapia

Frequência Mensal: 12 atendimentos

Dias da semana e horário: Quarta feira – 14h30 às 16h

Descrição: A aula de Arterapia, é um modo de trabalhar utilizando a linguagem como base da comunicação da arte e da psicologia. Contribuição das atividades desenvolvidas: estimula a criatividade, potencializa a confiança, beneficia a concentração.

Projeto: Oficina de Alongamento

Frequência Mensal: 40 atendimentos

Dias da semana e horário - alongamento: sexta-feira – 14:00 às 15:00h

Exercício físico que melhora a flexibilidade muscular. Tem o objetivo de promover o estiamento das fibras musculares.

Projeto: Oficina de loga

Dias da semana e horário – loga: sexta-feira das 15:00 as 16:00

Descrição: pratica que tem o objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada.

Contribuição das atividades desenvolvidas: exercícios que auxiliam no controle do estresse, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio e promover a sensação de bem estar e disposição.

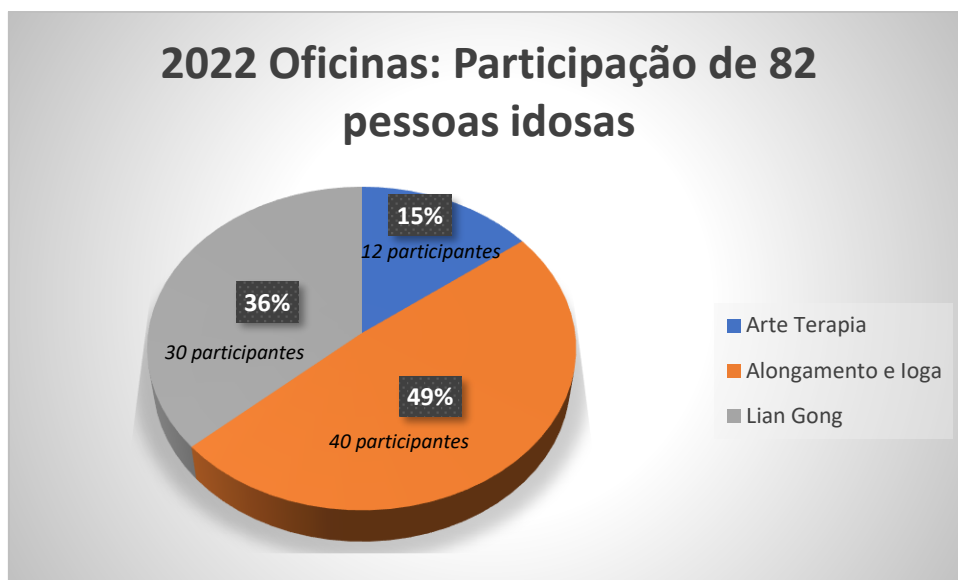
Projeto: Oficina de Lian Gong

Frequência Mensal: 30 atendimentos

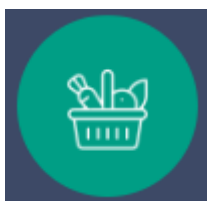
Dias da semana e horário: quarta-feira– 08:00 as 09:00 às 16h

Descrição: É uma prática chinesa composta por 18 terapias, que são exercícios, que integra a tradição milenar das artes corporais chinesas aos modernos conhecimentos da medicina oriental.

Contribuição das atividades desenvolvidas: traz benefícios tanto para a mente quanto para o corpo, ajuda no fortalecimento dos ossos e dos músculos, na melhora da resistência física do movimento das articulações, da respiração, da circulação do sangue e da energia do corpo, além da postura de forma global.



AÇÕES PONTUAIS NO COMBATE SOCIOECONÔMICO DA PANDEMIA



Em 2022 realizamos a entrega de 130 cestas básicas devido ao impacto da pandemia da covid 19.



Assim como também conseguimos entregar 120 kits de higiene pessoal, visando a proteção de todos com máscaras, álcool em gel, etc.

AÇÃO SAÚDE

Em parceria com a CRUZ VERMELHA realizamos a AÇÃO SAÚDE, que teve como proposta, noções básicas sobre primeiro socorro, aferimento de pressão arterial e reiki.

