



WhatsApp de Contato: 61-999895808  
Email: [filhasdamãecoletivo@gmail.com](mailto:filhasdamãecoletivo@gmail.com)

## SETEMBRO ROXO 2023

**Mês mundial de conscientização sobre Alzheimer e outras demências**

Atividades informativas e acadêmicas, culturais e de prevenção de saúde

### 1ª Semana

**CULTURA** - 03/09, domingo, das 10 às 12h – **ABERTURA SETEMBRO ROXO**

Piquenique no Parque Olhos D'Água, na Quadra 414 Sul. Parceria Coletivo Café com Chorinho

**ATIVIDADE CIENTÍFICA** – 04/09, segunda-feira, das 9 às 11h

Oficina Oficina Interdisciplinar Amigabilidade Urbana Estudantes da UnB e pessoas idosas do SESC em diálogo criativo. Coordenação: Leides Moura, no SESC da 913 Sul. Parceria: UnB e SESC-DF

**CUIDADO** – 06/09, quarta-feira, das 19 às 20h

Roda de Conversa sobre Cuidados Especial SETEMBRO ROXO. Coordenação: Manoela Dias, do Coletivo Filhas da Mãe. Convidada: Geriatra Marina Barichello, ONLINE

### 2ª Semana

**CUIDADO** – 11/09, segunda-feira, das 14 às 15h

Palestra: Combate e Prevenção ao Alzheimer com Ana Castro para Grupo Mais Vividos (GMV) no SESC Taguatinga Norte, Teatro Paulo Autran. Parceria: SESC-DF, presencial.

**AUTOCUIDADO** – 12/09, terça-feira, das 15h30 às 17h

Oficina de Leitura e Escrita Criativa, na Biblioteca Demonstrativa do Brasil (BDB), , na Quadra 506 da W3 Sul. Coordenação: Valéria Nunes. Parceria: BDB e Coletivo de Literatura Travessias (Inscrições no Instagram do Coletivo Filhas da Mãe @blocofilhasdamãe)

**AUTOCUIDADO** – 14/09, quinta-feira, das 15h30 às 17h

Oficina de Leitura e Escrita Criativa, na Biblioteca Demonstrativa do Brasil (BDB), na Quadra 506 da W3 Sul. Coordenação: Valéria Nunes. Parceria: BDB e Coletivo de Literatura Travessias. (Inscrições no Instagram do Coletivo Filhas da Mãe @blocofilhasdamãe)

**3ª Semana**

**ATIVIDADE CIENTÍFICA** – 20/09, quarta-feira, das 20 às 21h - TRANSFERIDA PARA 26/09

Programa Terceiras Intenções no canal do YouTube do Coletivo Filhas da Mãe.  
Convidada: geriatra Andrea Prates, São Paulo. ONLINE

**CUIDADO/ AUTOCUIDADO** – 24/09,domingo, das 8 às 12h

Caminhada da Memória 2023, das quadras 504 à 510 na W3 Sul

**Saída:** da frente do SESC-DF na 504 Sul até a frente da Fundação Athos Bulcão na 510 Sul. **Retorno para** o SESC-DF, na Quadra 504.

\* Vão ser realizadas atividades pós-caminhada até às 12h (**Ver programação específica do dia abaixo**)

**AUTOCUIDADO** – terça-feira, dia 26/09, das 15 às 17h - Cancelada. Ocorrerá em outubro

Oficina de Caixas de Papel (15 vagas). Coordenação Raquel Flores, na Fundação Athos Bulcão, Quadra 510, na W3 Sul. Parceria: Fundação Athos Bulcão (inscrições na Fundação Athos)

**POLÍTICAS PÚBLICAS** - quarta-feira, dia 27/09, às 10h

Reunião Pública sobre a Implementação da Lei 6926/2021, na Câmara Legislativa do Distrito Federal. Coordenação: Deputado Gabriel Magno, presidente da Comissão de Educação, Saúde e Cultura da CLDF

**CULTURA** – 29/09, sexta-feira, a partir das 18h

### **FECHAMENTO SETEMBRO ROXO**

Cinema no Beco, com apresentação de mini documentário e *happy hour* com apresentação especial do grupo de choro das Mulheres, na Colabora/Beco da Inclusão, Quadra 507 da W3 Sul. Parceria: Colabora e Grupo Choro das Mulheres (aberto ao público)

### CAMINHADA DA MEMÓRIA 2023

#### **PROGRAMAÇÃO ESPECÍFICA**

#### **CAMINHADA DA MEMÓRIA NO CIRCUITO CULTURAL DA ASA SUL - 24/09, domingo pela manhã**

Das 8h às 9h30 - Caminhada, sendo 8h - concentração e 8h30 - saída

9h30 até às 12h - atividades nas tendas e instituições culturais pós-caminhada

De 12 às 13h – desmontagem das tendas e atividades

Público: intergeracional, diferentes idades

Inscrições gratuitas - (Liberação de formulário eletrônico para inscrições a partir de 15/09)

*“A ocupação da Cidade é um direito de toda população em todas as idades”*

| <b>Dia 24 de setembro – DOMINGO</b> |                                                                     |                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Evento</b>                       | <b>Local</b>                                                        | <b>Horário</b>                          |
| Caminhada da Memória                | W3 Sul<br>Das quadras 504 a 508<br>com retorno<br>ao ponto de saída | Concentração<br>8h<br><br>Saída<br>8h30 |

|                                                                   |                                                            |              |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|
| Lanche após caminhada (somente pessoas inscritas no Sympla)       | 504/505                                                    | 9h30 às 9h50 |
| Informações sobre demências e autocuidado                         | 505<br>Tenda Coletivo Filhas da Mãe                        | 8h às 11h45  |
| Prevenção de saúde<br><br>Temperatura, pressão, peso, glicemia    | 505<br><br>Tenda Amor e Cuidado                            | 9h às 11h45  |
| Instituto Tocar e Rede Consciência<br><br>Meditação, automassagem | 505<br><br>Tenda<br><br>Instituto Tocar e Rede Consciência | 10 às 11h45  |
| Técnica de Redução do Estresse<br><br>Raquel Flores e equipe      | 507<br><br>Beco Colabora                                   | 10h às 10h45 |
| Projeto Escuta na Rua (Terapeutas voluntárias)                    | 506<br><br>Praça das Avós/ Infinu                          | 10 às 11h45  |
| Circuito do Equilíbrio<br><br>Educação Física GEPAFI/UnB          | 505/506<br><br>local ao lado da parada de ônibus           | 10 às 11h45  |

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>Superlidade</p> <p>Exercícios<br/>para cuidadoras</p> <p>Exercícios<br/>para pessoas<br/>com demências</p>                                                                           | <p>505/506</p> <p>Tenda UnB</p>                                                         | <p>10 às<br/>11h45</p>  |
| <p>Roda de<br/>Conversa<br/>Envelhecimento,<br/>Cuidado e<br/>Demências</p> <p>UnB<br/>Fórum em Defesa<br/>dos<br/>Direitos da<br/>Pessoa Idosa,<br/>Coletivo<br/>Filhas<br/>da Mãe</p> | <p>508</p> <p>Auditório de Bolso</p> <p>Espaço Renato Russo</p>                         | <p>10 às<br/>1h30h</p>  |
| <p>Grupo de Trabalho<br/>Envelhecimento<br/>Saudável e<br/>Participativo</p> <p>UnB</p> <p>Informações<br/>Roda de Conversa<br/>sobre<br/>envelhecimento<br/>saudável</p>               | <p>504/505</p> <p>Tenda UnB</p>                                                         | <p>10 às<br/>11h45</p>  |
| <p>Jogo de<br/>Pickleball</p> <p>gratuito</p>                                                                                                                                           | <p>As quadras para<br/>aprender a<br/>jogar estarão localizadas<br/>a partir da 506</p> | <p>10h às<br/>11h45</p> |

|                                                                                                                                     |                                             |                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Prática de<br>Ti Kung/<br>Tai Chi Chuan<br>Prof. Vitor Borysow                                                                      | 508<br>Praça Central<br>Espaço Renato Russo | 11h às<br>11h45                                                    |
| Automassagem e<br>Medicina Chinesa<br>Dr. Marcos Freire                                                                             | 504<br>Em frente ao SESC-DF                 | 11h20 às<br>11h45                                                  |
| <b>Fechamento</b><br>da Manhã<br>de atividades<br>da Caminhada<br>Memória 2023<br><br>Dança Circular<br><br>Prof.<br>Carla Ferreira | 505<br>Em frente as tendas                  | 11h45 às<br>12h                                                    |
| Instalação/<br>Exposição<br>de Áudio<br><br>Pequeno<br>Roteiro da<br>Memória                                                        | 506<br>Beco das Avós/Infinu                 | A partir<br>das 12h<br><br>(após o<br>projeto<br>Escuta<br>na Rua) |