

## Aulas de Treino Cognitivo e Atividade Física Adaptada Inscrições para Grupo +65 anos

A Direção do SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, através do Pelouro Recreativo e Cultural, vem informar que estão abertas as inscrições para as aulas de Treino Cognitivo e Atividade Física Adaptada.

### VALORES MENSAIS

Associados do SBN **35 €**

Não Associados do SBN **38 €**

acresce o seguro de acidentes pessoais conforme preçário em vigor

**Horário:** terça-feira às 11h

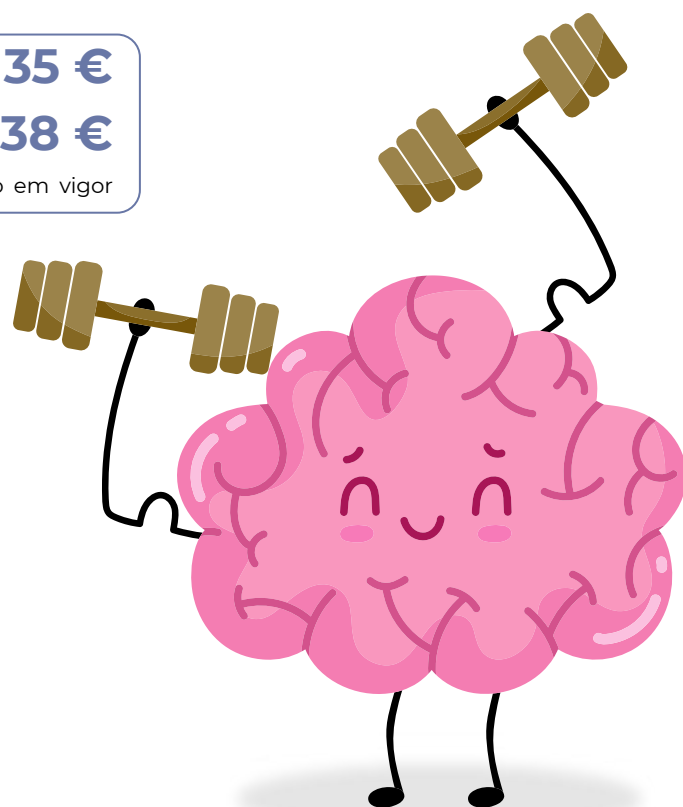
**Local:** Auditório SBN SAMS  
(rua de S. Brás n.º 444, 4049-049 Porto)

**Duração:** 1 hora e 15 minutos  
Esta atividade só será realizada com o número mínimo de quatro pessoas inscritas por sessão (confirmação prévia).

**Horário:** quinta-feira às 10h

**Local:** Life - Clínica de Reabilitação Integrativa  
(rua Avelino Barros n.º 18, 4490-479 Póvoa de Varzim)

**Duração:** 1 hora e 15 minutos  
Esta atividade só será realizada com o número mínimo de quatro pessoas inscritas por sessão (confirmação prévia).



As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN (Rua Cândido dos Reis, 130-2º, 4050-151 Porto)

Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através do telefone 223 398 843 ou sag@sbn.pt.

[WWW.SBN.PT](http://WWW.SBN.PT)

**IMPORTANTE:** Consulte, no verso desta Circular, as INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO bem como SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

Saudações Sindicais  
A DIREÇÃO  
V.S.f.f. →



### Aulas de Treino Cognitivo e Atividade Física Adaptada Inscrições para Grupo +65 anos

Inscrição N.º

Nome Associado(a)  Associado N.º

Telemóvel  E-mail  Ativo  Reformado

**Inscribe:**  
Nome completo  Familiar  Acompanhante

Data Nascimento  N.º Contribuinte

Nome completo  Familiar  Acompanhante

Data Nascimento  N.º Contribuinte

Assinatura  Data

O preço por participante acresce o Seguro de Acidentes Pessoais, conforme preçário em vigor na Caravela Seguros. Para menores de 14 anos não se aplicará a garantia de morte. Para maiores de 70 anos não é garantida a cobertura de invalidez permanente. Limite máximo de idade das pessoas seguras 80 anos.

## Sabia que muitas das nossas doenças físicas vêm do descuido com a nossa Mente?

Tal como o nosso corpo, o cérebro precisa diariamente de estímulo, treino e atenção. Conhecermos e dominarmos algumas das estratégias para proteger a nossa mente é o desafio que propomos aos nossos associados e respetivas famílias.

Com o novo programa, que disponibilizamos através do protocolo com a clínica **Life – Clínica de Reabilitação Integrativa**, vamos aprender a fazer treino cognitivo e estimulação mental, utilizando as mais variadas ferramentas capazes de promover o funcionamento do cérebro e o aumento da nossa reserva cerebral.

Também vocacionado para os “mais crescidos”, disponibilizamos um programa de **Atividade Física Adaptada**, que permitirá desenvolver um conjunto de exercícios adaptados a cada um dos participantes e à sua condição física específica.

Os benefícios são comprovados, principalmente ao nível do funcionamento do sistema cardiovascular e respiratório, controlo da nossa postura e, ainda, um eficaz treino de concentração e meditação.



**Aviso importante:** Esta actividade divulgada de forma antecipada poderá sofrer alterações ou ser adiada, por motivos alheios à nossa vontade. Do facto, daremos informação a todos os inscritos, via telefone ou email.

### INSTRUÇÃO DE PAGAMENTO

Não são aceites inscrições sem o respetivo **COMPROVATIVO DE PAGAMENTO** que poderá ser efetuado por débito direto (mediante autorização do Associado), presencialmente nos nossos serviços, ou ainda através de transferência bancária para a nossa conta de NIB 0033 0000 0388 0164 34039, e ainda o **envio de confirmação de pagamento para [sag@sbn.pt](mailto:sag@sbn.pt)**.

**A falta às aulas implica o pagamento das mesmas, salvo motivo de força maior, nomeadamente, questões de saúde.**

### SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

Ao preço por participante acresce o **Seguro de Acidentes Pessoais**, conforme preçário em vigor na **Caravela Seguros**. Para menores de 14 anos não se aplicará a garantia de morte. Para maiores de 70 anos não é garantida a cobertura de invalidez permanente. Limite máximo de idade das pessoas seguras 80 anos.

Para informações sobre as condições gerais e particulares da apólice, consulte os serviços ou [sag@sbn.pt](mailto:sag@sbn.pt)