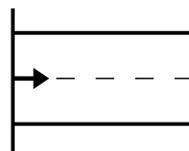
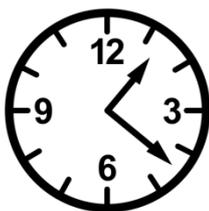


AGENDA

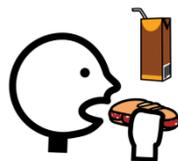


Workshop 5 – Eu quero sentir-me bem! (DETA 5)

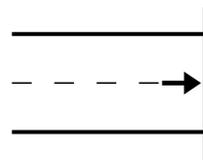
Horário



Início–14h00



Pausa



Fim– 15h30



AGENDA

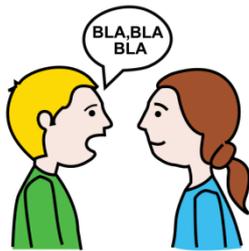
- Acolhimento**

- Workshop 5 – Eu quero sentir-me bem!**
 - Vamos cozinhar juntos!**

- Fim do Workshop**



AGENDA



REGRAS DE COMUNICAÇÃO NO GRUPO

Usar os cartões de comunicação:

-  - Use o verde para falar e mostrar que concorda;
-  - Use o amarelo para fazer uma pergunta;
-  - Use o vermelho para mostrar que não concorda.

Permitir que todos se expressem à sua maneira;

Escutar enquanto os outros falam;

Respeitar as diferentes opiniões;

Ajudar os outros se pedirem e pedir ajuda se precisar.

**EU QUERO SENTIR-
ME BEM!**



Objetivos

- O que é um estilo de vida saudável?
- Alimentação saudável
- Preparação de alimentos saudáveis