

Contato de emergência:



[www.dementiawellnesscanada.com](http://www.dementiawellnesscanada.com)

Para mais informações e formação sobre inclusão da demência, visite:

Quero ser fisicamente ativo e  
posso precisar da sua ajuda.  
**Tenho demência.**



**O meu nome é:**

**Quero ser ativo, porque...**

**O desporto e as atividades físicas que gosto são...**

**Se precisar de ajuda, pode ajudar a...**