

Guia Livi

# Checklist para uma saída leve

Um apoio simples para planejar a saída, anotar o que surgiu e guardar próximos passos.

## Passeios para idosos: como sair de casa com leveza e autonomia

PARA  
MARCAR

- Escolher um passeio que a pessoa 60+ queira fazer
- Confirmar horário, transporte e tempo de permanência
- Separar documento, contato útil e itens pessoais
- Prever uma pausa no caminho
- Anotar compras, consultas ou recados que surgirem depois

### COMO USAR

Marque o que ajuda antes, durante e depois do passeio.

### PRÓXIMO PASSO

Anote compras, recados, documentos ou datas que ficaram para resolver.