

Atividades:

- aulas de ginástica e sessões de fisioterapia, como forma de evitar a doença física e mental;
- aulas de Inglês e TIC, a fim de aprender um novo idioma e aprender ou melhorar as suas competências na área das novas tecnologias;
- reuniões e sessões de esclarecimento com técnicos especializados em diferentes áreas temáticas, tais como: Saúde Física e Mental; Alzheimer; Fisioterapia; Parkinson; Prevenção da Diabetes; Prevenção de acidentes domésticos...

**«ANO EUROPEU INTERGERACIONAL
E ENVELHECIMENTO ATIVO»**



Education and Culture
Lifelong learning programme
GRUNDTVIG

Público alvo:
adultos, com idade igual ou superior a 45 anos.



Education and Culture
Lifelong learning programme
GRUNDTVIG

Projeto Grundtvig 2012-2014
Promover hábitos de saúde na idade adulta

Parceiros

- CEFAE, Lda./EPFA, Portugal;**
- HERMES COMUNITAS 2007, da Roménia;**
- Susehri Directorate of National Education, da Turquia;**
- ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO G. DE GEMMIS, da Itália;**
- LEB - Ländliche Erwachsenenbildung Niedersachsen e. V., da Alemanha.**

Objetivos gerais:

- integrar uma cooperação europeia na área da educação de adultos, de modo não formal, num contexto de formação ao longo da vida;
- fomentar e partilhar boas práticas junto da população adulta, na área da educação para a saúde;
- promover a melhoria da condição física de pessoas adultas, com idade a partir dos 45 anos;
- aumentar a consciência da população sobre formas de prevenção de doenças, incentivando a prática de hábitos saudáveis e modos de atuação, a fim de melhorar as suas competências sociais e cívicas e conhecimentos na área da saúde, preparando assim os participantes para enfrentarem os desafios do envelhecimento de forma consciente, ativa e responsável.

**"Não se acostume com o que não o faz feliz,
revolte-se quando julgar necessário.
Alaque seu coração de esperanças, mas não
deixe que ele se afogue nelas.
Se achar que precisa voltar, volte!
Se perceber que precisa seguir, siga!
Se estiver tudo errado, comece novamente.
Se estiver tudo certo, continue.
Se sentir saudades, mate-a.
Se perder um amor, não se perca!
Se o achar, segure-o!>>**

Fernando Pessoa

Objetivos específicos:

- criar um conjunto de atividades para ocupação de tempos livres;
- prevenir doenças mentais e físicas na vida adulta e aprender a lidar com problemas de saúde já detetados;
- promover a troca de experiências entre os participantes, as relações interpessoais, evitando, desta forma, o isolamento social;
- estimular o uso das redes sociais, de forma a facilitar o processo de aprendizagem dos formandos e integrá-los na vida social/cultural;
- adquirir conhecimentos sobre outras culturas, tradições e modos de atuação/trabalho;
- promover uma integração ativa e o respeito por outras culturas, bem como estimular a comunicação entre pessoas de diferentes países, alargando os horizontes e expectativas de todo o pessoal envolvido, staff e formandos.