

laboratório 50+

O que é?

Programa de atividades especializadas, com impacto positivo no bem-estar físico, mental, emocional e social. É um espaço de partilha e de aprendizagem contínua.



A quem se destina?

Pessoas maiores de 50 anos. A participação é gratuita.

Onde decorre?

O Laboratório realiza-se na Senhora da Hora, nas instalações do Colégio EFANOR. As atividades são dinamizadas, em parceria, pela equipa Entrelaça – CASTIIS e a Associação Jogo de Negro.

Missão

Reduzir o isolamento social e promover o envelhecimento ativo, através do envolvimento comunitário.

Objetivos

Melhorar a saúde física e mental; alargar a rede relacional; estimular cognitivamente; promover emoções positivas – reduzir sintomas depressivos; promover o sentimento de pertença; atrasar a deterioração cognitiva.

AGENDA

Lab 1: Acolhimento

- Apresentação dos participantes
- Chuva de ideias: envelhecimento e bem-estar

Lab 2: Corpo são, mente sã

- Laços
- Atividade física

Lab 3: Corpo são

- Música e atividade prática

Lab 4: Mente sã

- Histórias de vida
- Chuva de ideias: sugestões para uma vida mais leve

Lab 5: Corpo são

- Música e atividade prática

Lab 6: Entrelaça

- Chuva de ideias: Somos um pouco de tudo e de todos
- Pessoas significativas
- Teia de gratidão

INSCRIÇÕES ABERTAS

Participação gratuita

Presencialmente - Universidade Sénior SER+
Contacto telefónico - 938 343 804
Email - entrelaca@castiis.pt

Promovido por:



Apoiado por:



Em parceria com:



entrelaca@castiis.pt
938343804
(chamada para rede móvel nacional)