



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**3 DE ABRIL
CENTRO COMUNITÁRIO
DE PRADO**

**6 DE ABRIL
ESCOLA PROFISSIONAL
AMAR TERRA VERDE
2009**

O Projecto *Bem Envelhecer* (2008/2010) tem por objectivo promover as práticas de envelhecimento activo nas IPSS, ao nível inter-concelhio, visando melhorar a qualidade de vida (bem-estar físico, social e mental) dos seus destinatários. Inclui actividades individuais, ou seja dinamizadas e realizadas nas próprias instituições e actividades colectivas, em que todas ou parte das entidades e seus utentes participam. Assenta numa metodologia de participação activa dos destinatários, desde o planeamento à avaliação, prevendo a aplicação de metodologias e instrumentos de avaliação de impacto.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

OBJECTIVOS

- Trabalhar de forma interactiva a temática de modo a estimular o conhecimento e promover hábitos de alimentação saudável
- Promover a interação social entre utentes de diferentes instituições/ concelhos.

TIPOS DE ACTIVIDADES

- 1º- **Individuais** (dinâmicas de grupo, utilização das TIC e realização de trabalhos).
- 2º- **Colectivas** (almoço-convívio; dinâmicas de grupo e apresentações de trabalhos).

ACTIVIDADES INDIVIDUAIS

Cronograma: Fevereiro/Março de 2009.

ACTIVIDADES COLECTIVAS

Vila Verde

3 de Abril de 2009, das 10h. às 16h., Centro Comunitário de Prado

Terras de Bouro

6 de Abril de 2009, das 10h. às 16h., Escola Profissional Amar Terra Verde

DESTINATÁRIOS

Destinatários do Projecto "Bem Envelhecer" (65 pessoas com cinquenta ou mais anos autónomos, independentes e beneficiários/clientes da Rede Solidária de respostas sociais promovidas pelas entidades parceiras, essencialmente de SAD)

CONTRIBUTOS PARA O ENVELHECIMENTO ACTIVO

- Estimular a cognição e a aprendizagem
- Promover a saúde do idoso
- Estimular redes de relações sociais

Acção desenvolvida no âmbito do Projecto



Parceiros



Centro Social e Paroquial de Moimenta

Centro Social de ChoreNSE



Centro Social de Cibões

Centro Social e Paroquial de Vilar