

FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» ENVELHECIMENTO ATIVO

Segundo a OMS estar *ativo* significa “participar de um modo contínuo em todo o tipo de assuntos da vida, sejam eles do foro social, económico, cultural, espiritual ou cívico”. Para tal acontecer devem ser disponibilizadas ao nível da sociedade um conjunto de condições que permitem um envelhecimento saudável, mas todos nós temos também um papel a desempenhar neste processo. A presente formação pretende dar orientações claras e facilmente adaptadas à vida das pessoas tendo em vista a promoção de um envelhecimento ativo e a construção de uma atitude mais positiva face ao envelhecimento.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Cada Módulo tem a duração de 4 Horas

M1. Envelhecimento Ativo: Maria J. Azevedo & Natália Duarte
(12 de outubro)

M2. Coma bem e faça escolhas saudáveis: Odete Vicente (13 de outubro)

M3. Exercite o seu corpo: Natália Duarte
(19 de outubro)

M4. Otimize o seu bem-estar: Joana Portugal
(20 de outubro)

M5. Revitalize a sua mente: Maria J. Azevedo
(26 de outubro)

M6. Relacione-se com os outros: Lia Araújo
(27 de outubro)

M7. Explore a sua sexualidade: Cátia Pires
(2 de novembro)

M8. Sinta-se seguro: Cristina Barbosa
(3 de novembro)

OBJECTIVO GERAL

Esta ação de formação tem como principal objetivo promover a partilha de conhecimentos e experiências de práticas e orientações que visem a promoção de um envelhecimento ativo de qualidade.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reforçar os conhecimentos em matéria de promoção do envelhecimento ativo.
- Munir os profissionais que trabalham com pessoas idosas de instrumentos alternativos e inovadores passíveis de serem colocados em prática no quotidiano.
- Desconstruir estereótipos e sensibilizar para as potencialidades das pessoas idosas ao nível da sociedade em geral

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Pretende-se com esta ação promover um espaço de aprendizagem, reflexão e discussão sobre algumas das áreas centrais ao envelhecimento ativo. Esta ação será um espaço interativo, fomentando a partilha de experiências, de conhecimentos e de estratégias de forma a permitir dotar os formandos de competências e instrumentos úteis para a promoção de um envelhecimento saudável. A ação de formação apostará em metodologias participativas e dinâmicas que valorizem a aprendizagem e o desenvolvimento pessoal - método expositivo e participativo.

FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

DIAS 12 / 13 / 19 / 20 / 26 / 27 de Outubro; 2 e 3 de Novembro

HORÁRIO Sextas-feiras: 14h – 18h; Sábados: 9h - 13h

DURAÇÃO 32 horas

LOCAL Auditório da EAPN Portugal - Porto

INSCRIÇÃO Associados da EAPN Portugal: 75€ // Não associados: 120€

É possível fazer apenas alguns módulos.

Cada módulo terá o preço de 10€ para Associados da EAPN Portugal e 15€ para Não associados

PÚBLICO-ALVO Técnicos e dirigentes de organizações não-governamentais de solidariedade social e de outras entidades públicas ou privadas que trabalham com esta temática; Voluntários; Licenciados em Gerontologia, Gerontologia Social, Ciências Sociais e Humanas...; Estudantes

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Prioridade a associados da EAPN Portugal // Número de ordem de receção da inscrição

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO A presença em pelo menos 80% do total da duração da ação dá direito a Certificado de Formação.

A presença em apenas em alguns módulos dá direito a Certificado de Participação.

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome _____

Profissão _____

Entidade _____

Morada _____

Telefone _____ Fax _____

E-mail _____ Website _____

Inscrição (assinalar opção):

Formação Total M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7 M8

A ficha de inscrição pode ser fotocopiada

Após confirmação da sua inscrição, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária (NIB 0033 0000 000 45757781 95), numerário ou cheque (à ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação).

As inscrições são limitadas a 20 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 8 de outubro para:

EAPN Portugal / Paula Cruz

Rua de Costa Cabral, 2368 – 4200-218 Porto

telefone: 225420802 fax: 225403250 e-mail: paula.cruz@eapn.pt

Como tomou conhecimento desta ação de formação? _____

Os dados recolhidos são alvo de tratamento única e exclusivamente no âmbito desta atividade de formação. Autorizo a EAPN Portugal a disponibilizar ao Sistema de Acreditação da DGERT os meus dados pessoais relativos à identificação, endereço e contactos para efeitos de uma eventual auscultação.