

# Fórum sobre Envelhecimento Ativo

No âmbito das comemorações do Ano Europeu 2012 – Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações, a Comfort Keepers Alto Trás-os-Montes organiza o Fórum Envelhecimento Ativo, que se realiza

no dia 29 de junho, às 14h00, no Auditório Municipal de Mirandela.

O objetivo fundamental do Fórum é “promover a reflexão sobre questões relacionadas com o envelhecimento ativo, que pode significar para as pessoas mais velhas a

oportunidade de continuarem a trabalhar e partilharem as suas experiências, de continuarem a desempenhar um papel ativo na sociedade e de viverem as suas vidas de maneira saudável, independente e preenchida”.

No Fórum vão abordar-se temas como a importância da Atividade Física no Idoso, a Promoção do Envelhecimento Ativo através de Unidades de Cuidados de Saúde, a importância de atividades que potenciam a participação ativa na so-

cidade, entre outros temas...

O Fórum é gratuito e inclui: Pasta; Coffe Break assinalado no programa; Certificado de Participação no Fórum Envelhecimento Ativo.