

PARCERIA COM A FUNDAÇÃO AMI

Workshop "Saberei envelhecer" (parte 1 e 2)

4 de novembro e 2 de dezembro de 2016

"Saberei envelhecer?" foi a temática abordada no grupo de treino de competências pessoais realizado junto a utentes do Centro Porta Amiga do Funchal. As duas sessões foram dinamizadas pela psicóloga Carla Vale Lucas.

A primeira sessão versou refletir sobre mitos / preconceitos que sustentamos relativamente ao fazer anos e ao ser idoso. Visou ainda refletir sobre o que significa um envelhecimento bem sucedido e como o promover.

A segunda sessão deu continuidade a estes objetivos, refletindo-se sobre o papel ativo que cada um pode ser na forma como envelhece e sobre os talentos e capacidades que poderão ser capacitados / explorados nesta fase.

Ao todo foram 3 horas de exercícios práticos, de reflexão, de autoconhecimento, a que os utentes aderiram e interagiram da melhor forma.

