



Oficinas promovem inclusão digital

O Centro Local de Aprendizagem (CLA) em Cantanhede da Universidade Aberta vai promover, a partir de amanhã, um ciclo de oficinas virtuais, denominado “ Viver com VITAL_IDADE”, cujo objectivo visa contribuir para a inclusão digital da população sénior.

A iniciativa, que se estenderá até Junho, todas as quintas-feiras das 15h00 às 16h00, pretende desenvolver competências no âmbito da auto-promoção de um envelhecimento activo e saudável, reflectir sobre os benefícios da actividade física, mental e alimentação saudável no processo de envelhecimento. A sessão de apresentação contará com a participação do vice-reitor da Universidade Aberta, Domingos Caeiro.◀