



# Universidade Aberta com oficinas virtuais para seniores



no âmbito da autopromoção de um envelhecimento ativo e saudável, bem como “refletir sobre os benefícios da atividade física e mental e estimular comportamentos saudáveis”.

As oficinas realizam-se todas as quintas-feiras das 15 às 16 horas, com início amanhã, 18 de março. O link para a inscrição e sessão de apresentação é o <https://forms.gle/WReGpceFPTdK1Zlj7>.

“Exercite o corpo” (25 de março), “Espiritualidade” (1 de abril), “Coma bem, com escolhas saudáveis” (8 de abril), “Ativa\_mente” (15 de abril) e “Expressa\_mente” (22 de abril) são as próximas sessões agendadas. A participação é gratuita, sendo que o único requisito é ter um computador ou telemóvel com acesso à Internet.

“Após inscrição na oficina será enviado um tutorial para acesso à plataforma ZOOM e todas as semanas será disponibilizado um horário para a experimentação do acesso e da interação na plataforma (para aqueles que mostrem interesse/necessidade)”, informa a Universidade. ■

O Centro de Aprendizagem da Universidade Aberta de Cantanhede vai promover um

ciclo de oficinas virtuais, agendadas até ao final de maio, destinadas à população sénior.

O ciclo chama-se “Viver com VITALIDADE” e pretende, segundo a instituição, desenvolver competências