



CLA promove oficina de expressão dramática

CANTANHEDE O Centro Local de Aprendizagem (CLA) da Universidade Aberta dá hoje, pelas 15h00, sequência à iniciativa “Viver com Vital_Idade”, promovendo uma oficina de expressão dramática, como estratégia de promoção do envelhecimento activo e saudável.

Este ciclo tem como objectivos, segundo o CLA de Cantanhede, «desenvolver competências no âmbito da autopromoção de um envelhecimento

activo e saudável, reflectir sobre os benefícios da actividade física, mental e alimentação saudável no processo de envelhecimento e estimular comportamentos saudáveis através de conteúdos práticos».

Para que os responsáveis pela iniciativa consigam atingir os parâmetros definidos, conta com o apoio científico da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia e da Associação Portuguesa de Psicogerontologia. ◀