

## Ficha de Pré-inscrição

Nome: \_\_\_\_\_  
Morada: \_\_\_\_\_  
Data de nascimento: \_\_\_\_\_  
N.º do B.I.: \_\_\_\_\_  
N.º Cartão de Contribuinte: \_\_\_\_\_  
Tlf/tlm: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_  
Assinatura: \_\_\_\_\_

### Instalações da Fazer Acontecer

Fazer Acontecer  
Associação Juvenil

Mercado Cultural do Carandá,  
Rua Dr. Costa Júnior, Loja 1/B,  
4715-013 Braga



#### Para mais informações

#### Contacte-nos:

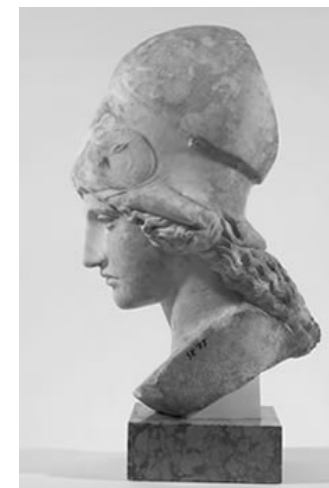
Telemóvel: 963066157 / 933633416  
geral@fazeracontecer.pt

**Visite-nos em**  
[www.fazeracontecer.pt](http://www.fazeracontecer.pt)



Projecto Atena

## Projecto Atena



### Cursos programados para grupos de debate de seniores

Objectivos

Temas

Destinatários

N.º de participantes

Duração

Preçário

## Curso : “Estabilidade psíquica e maturidade pessoal”

“Este curso convida à reflexão, à aprendizagem e à acção, garantindo o valor de viver em actividade, buscando as oportunidades que aparecem em nosso contexto quotidiano. Representa um estímulo para partilhar as dúvidas e as respostas sobre esses temas-chave, reconhecendo a riqueza produzida pelo próprio facto de partilhá-los.”

(Mendizábal e Cabornero, 2004: 101)

### Objectivo Geral

- ◆ Determinar estratégias de integração da população idosa, de modo a criar mecanismos para o desenvolvimento de competências de participação e de promoção de um envelhecimento activo e produtivo.



### Unidades temáticas

- ◆ O envelhecimento e seus falsos mitos.
- ◆ Não confundir lembrança com nostalgia sem esperança.
- ◆ A sabedoria existencial dos seniores à disposição dos jovens.
- ◆ A Depressão e o Envelhecimento.
- ◆ A arte de andar bem-humorado.
- ◆ Enfrentar e prevenir os primeiros sintomas do envelhecimento.
- ◆ Enfrentar os medos da reforma e do envelhecimento.
- ◆ Conselhos para uma boa saúde psíquica.

### Destinatários

- ◆ Adultos com idade superior a 55 anos que concordem com os princípios, os valores e as normas regulamentares do Curso.

### N.º de participantes

- ◆ 4 a 10 participantes

### Inscrições abertas

### Início

- ◆ A determinar

### Duração total do curso

- ◆ 10 horas

### Duração de cada sessão

- ◆ 1h15m/1 vez por semana

### Preçário

- ◆ 30 €/pessoa

