Formação Livre • Lisboa

ESCOLA SÉNIOR - ESTILO DE VIDA ATIVO, DESENVOLVIMENTO E BEM-ESTAR

Direção

Madalena Braz
madalena.braz@ulusofona.pt

Secretariado

Cidalina Soares
f3161@ulusofona.pt

Duração	Créditos
0 Anos	0 ects

Apresentação

O conceito de ¿Estilo de Vida Ativa¿, aplica-se transversalmente a todas as idades e em especial depois da meia-idade um valor acrescentado, na medida em que permite gerir de forma preventiva e atuante a qualidade de vida na maturidade (50+) e implicitamente a capacitação para gerir e corresponder assertivamente ao processo de envelhecimento de que todos somos alvo, desde que nascemos. O curso que se propõe tem 240 horas e decorre de outubro 2022 a junho 2023. É construído com quatro Módulos de referência, conferencias e visitas de Campo temáticas mensais que serão apresentadas à consideração dos participantes.