

# CICLO DE SEMINÁRIOS

UM OLHAR SOBRE O ENVELHECIMENTO ATIVO

# VIVER + SER



Duração: 8 semanas

(1 seminário/semana)

Local: ESECS

Dinamizador: Daniel Severo





## O Envelhecimento como fenómeno global e o surgimento do novo paradigma de Envelhecimento Ativo.

### SEMINARIO 1

*“Um tempo novo... mas melhor! Perspetivas de vida na velhice.”*

**Data:** Outubro/2014

**Duração:** 1h30min.

#### **Objetivos Principais:**

- Refletir sobre o fenómeno do envelhecimento global na perspetiva dos desafios que levanta e nas oportunidades que cria.
- Apresentar e discutir o modelo de Envelhecimento Ativo como uma proposta que vai ao encontro deste fenómeno de envelhecimento.



## Os fenômenos individuais e familiares associados ao Envelhecimento: como lidar com eles?

### SEMINARIO 2

*“Olhar para o espelho... O que fui, o que sou, e o que serei..”*

**Data:** Outubro/2014

**Duração:** 1h30min.

#### **Objetivos Principais:**

- Propor uma reflexão sobre a velhice enquanto fenômeno individual.
- Refletir sobre a influência dos percursos de vida na forma como se vive a velhice.
- Discutir o papel dos outros na vivência da velhice de cada um.
- Desmitificar a velhice como um tempo de “conclusões” e não de “começos”.





A debilidade física que surge com o envelhecimento. A promoção da saúde e prevenção da doença na 3ª Idade. Como lidar com um corpo em desgaste.

## SEMINARIO 3

*“Corpo diferente... novas oportunidades! A saúde na 3ª idade.”*

**Data:** Outubro/2014

**Duração:** 1h30min.

### **Objetivos Principais:**

- Mostrar o envelhecimento como um processo natural e necessário.
- Refletir sobre a influência das opções e estilos de vida individuais e sociais na saúde enquanto pessoas idosas.
- Refletir sobre a debilidade física associada a uma vida mais longa, e a forma como a encarar.



A importância de manter uma atividade física e mental depois dos 65 anos. Os mais velhos percebem ou não essa necessidade?

## SEMINARIO 4

*“Mais ativo e mais feliz: a atividade depois dos 65.”*

**Data:** Novembro/2014

**Duração:** 1h30min.

### **Objetivos Principais:**

- Alertar para a importância de se manter física e mentalmente ativo depois dos 65 anos; e discutir os benefícios da atividade física e mental ao longo da vida para uma vivencia mais saudável e ativa na 3ª idade.
- Refletir sobre a importância dos programas de atividade física no combate ao isolamento.
- Promover um maior empenho dos participantes na realização de alguma forma de atividade física regular.





As relações entre o mundo ativo do trabalho e os reformados.

O papel que os mais velhos podem ter na economia de um país.

## SEMINARIO 5

*“O mundo do trabalho na 3ª Idade e o empreendedorismo sénior.”*

**Data:** Novembro/2014

**Duração:** 1h30min.

### **Objetivos Principais:**

- Discutir o papel dos mais velhos no mundo do trabalho, antes e após a reforma.
- Refletir sobre as novas políticas de reforma, e de saída do mercado de trabalho.
- Refletir sobre o papel do reformado na família, e a sua importância.
- Apresentar o voluntariado e o empreendedorismo sénior como alternativa válida e socialmente valorizável à saída do mercado de trabalho.





As novas formas de usar o tempo livre na 3ª Idade. As novas propostas sociais e culturais para os mais velhos.

## SEMINARIO 6

*“Novas oportunidades de lazer: novas experiências, um novo olhar para o mundo...”*

**Data:** Novembro/2014

**Duração:** 1h30min.

### **Objetivos Principais:**

- Refletir sobre a importância do lazer na 3ª idade.
- Discutir novas e velhas formas de ocupar o tempo livre na 3ª idade
- Divulgar e discutir os programas de turismo sénior, e de excursionismo, cada vez mais promovidos e concorridos.
- Refletir sobre o mercado sénior, e todo o marketing a ele associado.





As relações entre os mais velhos e a sociedade  
A cidadania na 3ª Idade. A aprendizagem no  
final da vida.

## SEMINARIO 7

*“Viver mais e melhor: o direito à cidadania e à  
aprendizagem.”*

**Data:** Novembro/2014

**Duração:** 1h30min.

### **Objetivos Principais:**

- Refletir sobre a aprendizagem depois dos 65 anos.
- Discutir a importância da formação no contexto do envelhecimento.
- Refletir sobre as relações intergeracionais, e a sua importância.
- Apelar a uma maior participação cívica dos idosos; e discutir a importância e necessidade dessa participação.





Reflexão mais global do envelhecimento, do envelhecer, e do próprio Ciclo de Seminários.

## SEMINARIO 8

*“Em suma... Os anos que tenho e que quero viver.”*

**Data:** Outubro/2014

**Duração:** 1h30min.

### **Objetivos Principais:**

- Recordar alguns aspetos discutidos nos seminários anteriores.
- Olhar para o envelhecimento como um fenómeno multidimensional que pode ser encarado como oportunidade ou problema.
- Discutir as opções individuais e sociais mais urgentes para tornar as sociedades de amanhã mais amigas dos mais velhos.
- Avaliar a pertinência (ou não) do Ciclo de Seminários que termina.



# CICLO DE SEMINÁRIOS

UM OLHAR SOBRE O ENVELHECIMENTO ATIVO

# VIVER + SER



## Inscrição:

Inscrições abertas apenas para todo o Ciclo de Seminários, e para frequentadores do programa “IPL 60+”.

## Datas dos Seminários:

A definir.

