



A importância de cuidar das relações para envelhecer melhor

Fundamentação

As relações ao longo da vida permitem que cada pessoa se sinta integrada socialmente e determina, em parte, a forma como essas relações são mantidas quando envelhecemos. Manter uma rede de suporte familiar, vizinhos, amigos ou outros contribui para um aumento da satisfação com a vida, Bem-estar e Qualidade de vida.

Objetivos

- Alertar para a manutenção de relações positivas ao longo da vida
- Conhecer os efeitos das relações no processo de envelhecimento
- Conhecer estratégias de manutenção de relações positivas ao longo da vida

Destinatários: Pessoas idosas, cuidadores informais, cuidadores formais, técnicos e população em geral

Datas: A ação repete-se em dois dias, devendo escolher uma das datas, que mais se adequa a si

23 de maio às 18:30h (quinta-feira)

25 de maio às 10h (sábado)

Local: Casa dos Direitos Sociais – Rua Ferreira de Castro, Lisboa

Duração: 2h

Inscrições: A inscrição deve ser efetuada até dia 22 de maio [aqui](#) e só será válida após pagamento

Pagamento: 5€/participante e por ação via transferência bancária para o IBAN PT50 0035 0125 00005104930 52 enviando depois o respetivo comprovativo por e-mail, juntamente com a indicação do NIF para geral@entriedades.pt



Instituição Particular de Solidariedade Social
968 663 270 | www.entriedades.pt | geral@entriedades.pt

