



# ENCONTROS SENIORES

“ENVELHECER COM DIGNIDADE!”

DIVISÃO DE AÇÃO SOCIAL E SAÚDE  
MUNICÍPIO DE CANTANHEDE

ENCONTROS SENIORES  
ENVELHECER COM DIGNIDADE!

OS ENCONTROS SENIORES - ENVELHECER COM DIGNIDADE! (ES) VISAM, ATRAVÉS DE SESSÕES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA, MOTORA E SENSORIAL DESENVOLVIDAS NAS DIVERSAS FREGUESIAS DO CONCELHO DE CANTANHEDE, VALORIZAR O PAPEL DE CADA PARTICIPANTE E EMPODERA-LO.

TODAS AS DINÂMICAS SÃO DESENVOLVIDAS PARA QUE CADA SÉNIOR POSSA USUFRUIR DE UMA EXPERIÊNCIA ADAPTADA AOS SEUS GOSTOS, INTERESSES, LIMITAÇÕES E POTENCIALIDADES, REFORÇANDO ASSIM O SEU AUTOCONCEITO E DESMISTIFICANDO ALGUNS PRECONCEITOS RELACIONADOS COM O IDADISMO.

OS ES CONTRIBUEM PARA UMA MAIOR CONSCIÊNCIA DA IMPORTÂNCIA DE UM ENVELHECIMENTO COMO UM PROCESSO AO LONGO DE TODA A VIDA, QUE PODE SER ATIVO E SAUDÁVEL.

Inscrições na Casa Francisco Pinto:  
Rua Dr. António José de Almeida 19, 3060-142 Cantanhede

Contactos: 910 807 060/ 231 249 043



# ENCONTROS SENIORES

“ENVELHECER COM DIGNIDADE!”

DIVISÃO DE AÇÃO SOCIAL E SAÚDE  
MUNICÍPIO DE CANTANHEDE







Contactos: 910 807 060/ 231 249 043

