

que idade temos nós?

programa

9H00 | **Recepção dos/as participantes**

9H30 | **Sessão de abertura/ Boas-vindas**

José Maria Lourenço (ALPM)

Carlos Teixeira/ Sónia Paixão (C.M.Loures)

Elaine Pina (Associação de Centros de Saúde)

Moderadora | Isabel Plácido (ALPM)

10H00 | **1.º Painel | A Idade de ser Pessoa**

Wolfgang Gruner | Associação Portuguesa de Psicogerontologia

10H30 | Pausa

10H45 | **2.º Painel | Crescer ao longo da Vida**

Moderador | Fausto Marinho (C.M.Loures)

Carla Franco | Teatro Sénior do Centro de Dia de Loures (ALPM)

Envelhecimento Activo | Maria José Domingos | (REAPN)

Voluntariado | (Associação Coração Amarelo)

Testemunho Sénior | Gracinda Areias

Associação Portuguesa de Estudos de Intervenção Psicológica |

Gabriela de Abreu | (Positiva - Projecto Epicuro)

Programa de Assistência à Autonomia no Domicílio (AAL) | Bruno

Fragoso (UMIC)

Testemunho Sénior | António Costa

12H30 | **Debate**

12H45 | Almoço Livre

14H15 | **Recepção dos/as participantes**

14H30 | **WORKSHOPS**

Workshop 1 | Yoga do Riso | Cristina Vieira

Workshop 2 | O idoso e a Musicoterapia: promoção de Saúde |

Carolina Segundo Costa

Workshop 3 | Famílias multi-geracionais : entre o dever e o afecto

| Marisa Mendes (Associação Alzheimer Portugal)

Workshop 4 – Sexualidade e afectividade ao longo do envelheci-

mento | Nuno Nodin (Associação Sentidos e Sensações)

16H00 | Pausa

16H30 | **Considerações finais partilhadas**

Moderadoras: Maria de Lurdes Martins (ALPM) e Lúcia Santos

(C.M.Loures)

Carolina Segundo Costa (Musicoterapia)

Cristina Viegas (Yoga do Riso)

Marisa Mendes (Associação Alzheimer Portugal)

Nuno Nodin (Associação Sentidos e Sensações)

17H30 | Danças de Salão Seniores (Adelaide Horta e José Henriques)