CIMEIRA DA VIDA

OLHARES SOBRE A LONGEVIDADE

esposende 2000

ESPOSENDE câmara municipal

Instituto Politécnico de Viana do Castelo

AUDITÓRIO MUNICIPAL ESPOSENDE

18 MAIO'18

ENTRADA LIVRE

PROGRAMA

9H00 **Acolhimento**

9H30 **Sessão de Abertura**
Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira
Presidente do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rui Alberto Teixeira
Presidente CA Esposende 2000, Maranhão Peixoto

9H50 **Atividade Física e Envelhecimento Saudável**

- Joana Carvalho – *Mais Ativos Mais Vividos*
  Faculdade de Desporto / Universidade do Porto

- Pedro Bezerra – *Desporto e Lazer Rumo à Longevidade*
  Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço / Instituto Politécnico de Viana do Castelo

- João Paulo Brito e Tadeu Santamarinha – *Exercício Físico na População Idosa*
  Escola Superior de Desporto de Rio Maior / Instituto Politécnico de Santarém

- António Carapinheira e André Amorim – *Treino Funcional e Desporto Adaptado na População Sénior*
  Doutorandos em Ciências do Desporto / Universidade da Beira Interior

Moderador: José Vilaça | Esposende 2000

11H05 **Pausa**

11H20 **Envelhecimento e Dinâmicas Sociais**

- Rute Lemos – *O Cuidador Informal de Idosos: pistas para reflexão a partir do projeto Módulo 65+*
  Faculdade de Letras / Universidade do Porto

- Mário Rui André – *Boas Práticas no Envelhecimento Ativo na União Europeia*
  Sociólogo da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e Coordenador do Grupo de Trabalho "Envelhecimento/Políticas Integradas para a Longevidade"

- Mónica Teixeira - *Longevidade e Qualidade de Vida da Família à Comunidade*
  Escola Superior de Saúde / Universidade de Aveiro

Moderadora: Carla Faria | Escola Superior de Educação / Instituto Politécnico de Viana do Castelo

12H30 **Debate**

13H00 **Almoço Livre**

14H30 **Oportunidades da Longevidade**

- Ermelinda Afonso - *Coordenadora do programa de Atividade Sénior* | Município de Viseu.
- Sofia Nunes e Ângelo Valente – *Multiplicar a Felicidade Dividindo-a* Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo (Ílhavo)

Moderadora: Alexandra Roeger | Câmara Municipal de Esposende

15H45 **Debate**

16H00 Desafiar o Tempo de Viva Voz

- Juvenal Silva – médico
- António Fontes – sacerdote, historiador e antropólogo

Moderador: Maranhão Peixoto | Esposende 2000

17H00 **Encerramento**

INFORMAÇÕES:

TEL. 253 964 182 | www.esposende2000.pt
TEL. 253 960 100 | www.municipio.esposende.pt

INSCRIÇÕES:

ATÉ 16 DE MAIO

E-MAIL: cimeiradavida@esposende2000.pt

Celebrar a vida é viver cada momento como único, é contemplar a beleza do respirar e a frescura do sorrir.

Celebrar a vida é amar… é abraçar tudo o que se apresenta em cada dia e em cada momento… celebrar a vida é ver em tudo o que os olhos físicos observam… é perceber que fazemos parte de tudo e tudo faz parte de nós, porque tudo é dentro e nada é fora.

Celebrar a vida é sentir leveza em cada despertar e acordar com a certeza que tudo está feito… apenas preciso SER.

Joaquim Caeiro [1974 -]
Professor de Meditação e Psicoterapeuta da Alma & Life Coach