

**VOLUNTARIADO
INSCRIÇÕES ABERTAS**



**ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO
E APOIO SOCIAL DE MEINEDO**



O **Movimento Sénior** é uma iniciativa de Promoção do Envelhecimento ativo, desenvolvida a nível Municipal, no Concelho de Lousada.

O Público – Alvo deste Projeto são pessoas com idade igual ou superior a 55 anos, autónomos, residentes no Concelho de Lousada e que demonstrem interesse em frequentar o espaço no sentido da melhoria da sua qualidade de vida através do convívio, lazer e aquisição/partilha de novas experiências e saberes.

O Objetivo Principal é alterar a visão geral sobre os idosos como um grupo vulnerável e dependente para uma visão de um grupo de pessoas ativo, através da melhoria da qualidade de vida e integração na sociedade.

Realiza-se 3x por semana (segundas, terças e quintas) das 14h às 17h30.

Existem atividades já definidas – Boccia, atividade física e Biosénior uma vez por mês.

– N° de voluntários permitidos neste momento –
– 3 (por dia) –
Total de 9 voluntários

Para mais informações:
<https://www.adasmeinedo.com/>

Inscribe-te nos serviços de apoio ISCE Douro!