



**DIA INTERNACIONAL DO IDOSO**

# PRAÇA DA SAÚDE E LONGEVIDADE

## **+VIDA**

### **AVALIAÇÃO DE ESTILOS DE VIDA**

Saúde e doença  
Nutrição  
Saúde Mental  
Sono  
Exercício físico

## **+SAÚDE**

### **CAPACITAÇÃO EM SAÚDE**

Apresentação de projetos inovadores  
europeus na área da Saúde  
  
Apresentação de boas práticas  
na área da Saúde

## **+TECNOLOGIA**

### **CAPACITAÇÃO DIGITAL**

Apresentação de projetos inovadores  
na área da Saúde  
e das tecnologias digitais

## **+CULTURA**

### **PALCO**

**11h00** - Sessão de abertura

**11h30** - Apontamento de poesia  
Companhia Bonifrates

**12h00** - Debate 1 | 'Comer bem para viver  
melhor'  
Lèlita Santos, Margarida Lima, Paula Barata  
Dias, Catarina Oliveira (moderação)

**14h00** - Apontamento musical - Brancas ao Sol  
Laboratório de Envelhecimento de Ílhavo

**15h00** - Debate 2 | 'A saúde ao longo da vida'  
Ana Todo Bom, Fernando Regateiro, Manuel  
Teixeira Veríssimo, Anabela Mota Pinto  
(moderação)

**16h00** - Moda Sénior  
Centro Comunitário de Desenvolvimento e  
Solidariedade Social de Coimbra

**16h30** - Apontamento musical  
Tuna Seniormor, da Santa Casa da Misericórdia  
de Montemor-o-Velho

**1 DE OUTUBRO**

**PARQUE VERDE DO MONDEGO,  
COIMBRA**