



## **ERASMUS+ KA2: Parcerias Estratégicas**

### ***HEALTHY LIFESTYLE FOR AGING WELL (HLAW)***

#### **1º PROGRAMA INTENSIVO DO PROJETO – SUMMER SCHOOL**

**25 de Maio a 5 de Junho de 2015, Celje, Eslovénia**

#### **Coordinating Institution**

College of Nursing in Celje, Slovenia

#### **Partner Institutions**

University of Oulou, Finland

Medical University of Lublin, Poland

Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário, CRL. (CESPU, CRL.)

#### **NOTÍCIA**

A CESPU participou pela quinta vez num Programa Intensivo Erasmus, levando mais 6 alunos e 4 professores de Enfermagem a Celje, Eslovénia, para integrarem a 1ª Edição da “International Summer School “Healthy Lifestyle for Aging Well”.

Este projeto é liderado pela Sra. Prof. Doutora Raquel Esteves, diretora da ESSVS do IPSN, CESPU, CRL.. e com os investigadores principais os Mestres Francisca Pinto e Nuno Araújo.

Na **1ª edição da Summer School**, estiveram presentes:

#### **IPSN – ESSVS**

##### **Docentes:**

Francisca Pinto

Mª Assunção Nogueira

##### **Estudantes:**

Júlia Ferreira

Bruna da Costa

Helena de Oliveira

#### **IPSN – ESSVA**

##### **Docentes:**

Nuno Araújo

Carla Fernandes

##### **Estudantes:**

Gonçalo Pereira

Ana Filipa Rocha

Tiago Loureiro



Durante 14 dias, cerca de 25 estudantes e 12 professores de 4 países diferentes (Eslovénia, Portugal, Finlândia e Polónia) tiveram a oportunidade de apresentar e discutir as melhores práticas no que se refere aos estilos de vida saudáveis e que potenciam um envelhecimento ativo, focalizando essencialmente a prática de actividade física. Diga-se que, com o aumento contínuo da população idosa na Europa, tornou-se imprescindível e urgente procurar/criar os meios necessários para que a população continue ativa e com a melhor qualidade de vida possível à medida que vai envelhecendo.

Deste modo, o projeto permitiu aos estudantes, que trabalharam em grupos multinacionais e transculturais, discutir tópicos como a importância do exercício físico frequente no envelhecimento ativo, os benefícios que daí advêm, como motivar / educar a população idosa a aderir a um estilo de vida mais ativo, que tipo de actividades são as mais corretas/ efectivas, até que ponto a população idosa de cada um dos países participantes é literada em Saúde e pratica exercício físico, que tipo de programas de de actividade física existem em cada país para esta população em particular, identificar os obstáculos à sua implementação e desenvolver novos programas que melhorem o nível de literacia e mesmo a frequência da actividade física nos idosos.

De um modo geral, para além de reforçar as parcerias estratégicas e fomentar a produção científica das instituições participantes, este projecto está a permitir a partilha de conhecimentos, ideias, melhores práticas, métodos e perspectivas inovadoras de ensino; enriquecer o currículo oferecido pelas instituições; sensibilizar os estudantes de enfermagem para a importância do exercício físico nos idosos e o seu papel na sua promoção e mesmo desenvolvimento; conhecer a realidade dos outros países europeus; e, sobretudo, beneficiar de condições especiais de aprendizagem e de ensino não disponíveis numa só instituição, ganhando assim novas perspetivas sobre o tema em estudo. Por outro lado, permite aos professores envolvidos no projeto trocar opiniões sobre os conteúdos de ensino e novas abordagens aos currícula, bem como ensaiar métodos de ensino num ambiente de estudo internacional.

Para mais informações consultem:

<http://www.vzsce.si/en/428>

1st Intensive programme (Summer School) in Celje

<https://www.youtube.com/watch?v=GnwEq4tWtI>

Physical activity - examples of good practices in home for the elderly

<https://www.youtube.com/watch?v=9q6htuOKJil>

DVD with footage of physical exercises - announcement

<https://www.youtube.com/watch?v=qFtLuy68DsM>

A 2ª Edição da Summer School está quase à porta e nós voltaremos a dar notícias!

Ficam aqui algumas fotos da 1ª Edição!





