

Área Temática: Saúde  
Edital: PROEXT PROIDOSO

## Curso Saber Envelhecer Bem

Unidade: PROEXT (Pró-reitoria de extensão)

Coordenador(a): Rejane Maria Carvalho Guimarães - Técnico Administrativo

Email: rejaneraiodeluz9@hotmail.com

**Objetivos.** Estimular a faixa etária acima de 60 anos a participar ativa e diretamente de práticas de autoconhecimento que os tornem mais aptos e saudáveis durante a fase natural do envelhecimento, proporcionando alimento para o físico, o mental, o emocional e principalmente para a alma - um salto qualitativo fundamental de motivação para se viver plenamente com muito mais saúde e felicidade..

### Resumo

A proposta deste curso visa levar os participantes idosos a refletirem sobre a arte de envelhecer bem, despertando-os para o autoconhecimento e proporcionando questionamentos que possam auxiliar a melhorar a sua existência vivendo com muito mais consciência, o que certamente, vai gerar muito mais saúde e qualidade de vida. O Curso 'Saber Envelhecer Bem' neste 1º semestre de 2013 terá como base o tema: Viver é uma Arte. Todo o conteúdo e metodologia aplicada será voltado para assuntos correlacionados as leis da vida que regem o universo do qual somos parte e como tal, se cada pessoa puder ser audacioso o suficiente para transmutar aspectos negativos em positivos, certamente aprenderá a viver em paz, com saúde, prosperidade e muita felicidade usufruindo de uma vida bem mais saudável, mesmo durante a fase do envelhecimento, pois, saber viver bem é uma arte que criamos com nossos comportamentos e pensamentos a cada segundo e que independem da idade. O Curso Saber Envelhecer vem sendo oferecido desde o primeiro semestre de 2012 e, neste primeiro semestre de 2013, será oferecido a versão - parte 3. A cada semestre os temas são diversificados dentro da abrangência do foco central do Curso que é - 'Saber Envelhecer Bem'..