

Workshop “Perdas de memória: como prevenir e combater?”

A Biblioteca Municipal de Anadia dinamiza, no próximo dia 17 de maio, pelas 14h30, mais um workshop, desta feita subordinado ao tema “Perdas de memória: como prevenir e combater?”, orientado por José Duarte, Coordenador do Projeto Anadia Maior – CLDS 4G, promovido pela Santa Casa da Misericórdia de Anadia.

A atividade, com a duração de uma hora, tem como público-alvo adultos (seniores, familiares e técnicos de instituições).

A perda de memória é um desafio que pode ser causado por diversos fatores, como envelhecimento, stress, ansiedade, doenças neurológicas (como Alzheimer), ou hábitos de vida pouco saudáveis. Este workshop pretende abordar estratégias preventivas e ensinar exercícios para combater o problema, promovendo um envelhecimento saudável e a manutenção da saúde cerebral.

A participação é gratuita, mas de inscrição obrigatória até ao dia 15 de maio. Pode ser efetuada através do email: biblioteca@cm-anadia.pt, pelo telefone 231 519 090 ou pessoalmente na Biblioteca Municipal de Anadia.

