

Oficina sobre saúde e nutrição na Universidade Sénior da Curia

A Universidade Sénior da Curia (USC) acolheu, a 24 de maio, mais uma edição da oficina “Saúde e Nutrição – Descomplicar os alimentos”. Esta aula foi dada pela nutricionista Julieta Palma.

A atividade abordou um conjunto de temas, nomeadamente a relação entre nutrição e envelhecimento; a imunidade, a nutrição e o envelhecimento; a nutrição, a função cognitiva e o envelhecimento; as diferentes necessidades nutricionais; e os cuidados alimentares a ter.

A USC, inaugurada a 31 de outubro de 2007, está a comemorar 15 anos de existência. Para assinalar a efeméride, têm vindo a ser realizadas várias iniciativas. A USC tem como principal objetivo proporcionar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para maiores de 50 anos. Funciona em horário laboral, de segunda a sexta-feira, sendo que cada disciplina não ocupa mais de uma hora semanal. As atividades educativas decorrem em regime não formal, sem fins de certificação nem controlo de faltas, tendo como única finalidade a formação ao longo da vida.



NI_162