

Se tem mais de 65 anos e acredita que “mais vida pode ser melhor vida”, temos um desafio para lhe fazer.

A Escola Superior de Saúde de Santa Maria iniciou um projeto na área do envelhecimento ativo e saudável que promove práticas para uma melhora qualidade de vida, com mais exercício físico, alimentação mais saudável, mais atenção a toma da medicação e oportunidade de socialização.

E tudo inteiramente gratuito, no âmbito do nosso programa de voluntariado Santa Maria Solidária.

Se aceitar o desafio ganha novos amigos que a/o vão ajudar a viver melhor.

Basta telefonar par a Dra. Tânia Martins, 918610423, ou 225098664, que explicaremos tudo.

Iniciaremos no próximo dia 24/10/17, às 15 horas, na Quinta da Azenha, Rua Manuel Ribeiro de Almeida, 141, em frente às Finanças.

Contamos consigo!