



# Wind60+

## Brochura *de actividades*

Erasmus+ Projeto  
**2021-2-PL01-KA210-ADU-000050815**  
Pequena Parceria de Colaboração no domínio da Educação de Adultos



Co-funded by  
the European Union

---

## LIFE BEGINS AT 60



*The longer I live,  
the more beautiful life  
becomes.*

*Frank Lloyd Wright*

## SOBRE O PROJETO

Wind60+ é um pequeno projeto de colaboração que junta forças de 6 organizações de desportos aquáticos em 6 países durante 18 meses. O consórcio de clubes irá trabalhar na ativação dos cidadãos seniores (com mais de 60 anos) através da vela e de outras actividades (não apenas relacionadas com o desporto) nos clubes.

Brochura de actividades com dicas, ideias e imagens para a vela e outras actividades dirigidas ao bem-estar dos seniores. Todas as actividades têm um objetivo físico, mental ou educativo. Cada uma influenciará pelo menos uma das áreas - atividade física e melhor condição, bem-estar mental e ligação com os outros ou aquisição de novas competências e conhecimentos.

## PARCEIROS DO PROJETO



HORN Kraków  
Sailing Club



MOVE to  
Be You



Sport Algés  
e Dafundo



Nautilus Polisportiva  
Nautica



3on3 Cyprus  
LTD



Ankara Sailing  
Club



*With the wind in grey hair  
Activity Booklet*

# ÍNDICE

1. Segurança em Primeiro Lugar.....pag 5
2. Vela.....pag 8 - 16
3. SUP .....pag 17 - 22
4. Natação .....pag 23 - 27
5. Jogos Sociais .....pag 29 - 37
6. Treino da Mente .....pag 38 - 41
7. Workshops de Vela.....pag 42 - 51
8. Salsa .....pag 53 - 54
9. Ginástica para uma Coluna Vertebral Saudável .....pag 55 - 61
10. Tai Chi .....pag 62 - 64

# SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

## SEGURANÇA

Assegurar que a área de prática está devidamente preparada e livre de potenciais perigos, como pisos escorregadios ou objectos salientes.

## PAUSAS REGULARES

Planeie pausas regulares durante a sessão de treino, para que os idosos possam descansar e manter-se hidratados.

## EXERCÍCIOS VARIADOS

Planear exercícios diversificados para envolver diferentes grupos musculares e manter o interesse dos idosos.

## AQUECIMENTO

Comece com um breve aquecimento para preparar os músculos e as articulações dos idosos para a atividade física.

## ATENÇÃO AOS SINAIS CORPORAIS

Estar atento a sinais de fadiga, dor ou desconforto nos participantes e ajustar o treino de acordo com esses sinais.

## ATIVIDADES AQUÁTICAS

Se possível, escolha um treino na água, que é mais suave para as articulações dos idosos.

## REGULAR A INTENSIDADE

Tenha em conta que os idosos podem necessitar de um ritmo de treino mais suave, adaptado ao seu nível de aptidão física e às suas capacidades.

## APOIO E MOTIVAÇÃO

Incentivar os idosos a participar, reconhecer os seus progressos e proporcionar um ambiente positivo durante a atividade.

## CONTRA-INDICAÇÕES MÉDICAS

Assegurar-se de que cada idoso consultou um médico antes de iniciar o treino para excluir qualquer contra-indicação médica.

Formulário para os idosos verificarem o seu estado de saúde antes de iniciarem uma atividade física  
Atenção: estas informações sensíveis são confidenciais.

Diabetes?	SIM	NÃO
Asma?	SIM	NÃO
Anemia?	SIM	NÃO
Epilepsia?	SIM	NÃO
Distúrbios alimentares?	SIM	NÃO
Problemas cardíacos?	SIM	NÃO
Dor no peito?	SIM	NÃO
Desmaios ou tonturas?	SIM	NÃO
Algum problema ósseo ou articular, por exemplo, artrite, que possa ser agravado com a atividade física?	SIM	NÃO
Existe alguma outra razão, não mencionada acima, pela qual não deveria seguir o programa de atividade física?	SIM	NÃO
Outros problemas de saúde?	SIM	NÃO
Está a tomar alguma medicação?	SIM	NÃO



---

## LIFE BEGINS AT 60

---

”

*The spirit never ages.  
It stays forever young.*

*Lailah Biftly Akita*

## ATIVIDADES



### VELA

Agarrar a boia  
Bater a bola na boia  
Homem ao mar  
As Oito  
Regatas



### SUP

Aprender a remar  
Técnica de levantar e recuperar  
Passeio de SUP  
SUP Fitness  
Jogo de SUP: Batalha de SUPs



### NATAÇÃO

Andar a cavalo  
Fitness aquático  
Nadar e relaxar



### JOGOS SOCIAIS

Jogos com a atenção  
Jogo de papéis  
Noite de filmes de perguntas e respostas  
Quiz europeu  
A biblioteca viva



### TREINO DA MENTE

Encontrar a diferença  
Encontrar a soma de 11  
Jogo da memória



### WORKSHOPS DE VELA

Um pequeno cruzeiro até à ilha de Giglio  
Cordas, nós e cabos  
Bandeiras  
Emendar um cabo de amarração de três fios  
Manuseamento de cordas  
Cozinhar massa com uma panela de pressão



### SALSA

Roda da Salsa



### ALONGAMENTOS

Exercícios de alongamento  
Exercícios de fortalecimento  
Exercícios de correção



### TAI CHI

PARAR o fluxo de pensamentos

## ADVANTAGES OF SPORT



### VELA

Ter aulas de vela ou participar em programas de vela concebidos para idosos pode proporcionar orientação e apoio para uma experiência segura e agradável. Com a preparação e as precauções adequadas, a vela pode ser um desporto gratificante e fisicamente revigorante para os seniores.

#### Benefícios da vela:

Exercício de baixo impacto: exerce uma pressão mínima sobre as articulações.

Força e resistência: particularmente nos braços e na parte superior do corpo.

Equilíbrio e coordenação: enquanto se desloca no barco, ajusta as velas e reage às mudanças nas condições do vento e da água.

Estimulação mental: navegação, leitura de padrões de vento, decisões estratégicas.

Redução do stress: a água pode ter um efeito calmante e terapêutico.

Interação social: envolve uma equipa de pessoas a trabalhar em conjunto

Desfrutar da natureza: ligar-se à natureza e ao ambiente natural.

Independência: assumir o controlo de uma embarcação e navegar em mar aberto

Aprendizagem ao longo da vida: oportunidades contínuas de aprendizagem e desenvolvimento de competências.

Exploração de paisagens: permite explorar novos locais a partir de uma perspetiva única.





## AGARRAR A BOIA

<b>Descrição resumida</b>	Recolhe o maior número possível de bóias sem colidir.
<b>Zona Corporal</b>	Mente Corpo
<b>Metodo</b>	Vela
<b>Objetivo do Exercício</b>	Recolher todas as bóias
<b>Duração</b>	20 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	2 barcos à vela e 7 bóias
<b>Descrição do exercício</b>	<p>O grupo deve ser dividido em equipas de 5 elementos (capacidade do barco). Temos 7 bóias / defesas / jarros de água vazios num percurso.</p> <p>Os barcos dão a partida e devem recolher o maior número possível de bóias sem colidir.</p> <p>Também se pode adaptar este jogo aos caiaques.</p> <p>O jogo termina quando tiverem recolhido todas as bóias.</p>
<b>Resultados da aprendizagem</b>	coordenação no barco formação de equipas comunicação consciência do espaço



## BATER A BOLA NA BOIA

<b>Descrição resumida</b>	As equipas devem tentar colocar as bolas na boia salva-vidas. A tripulação deve manobrar os barcos utilizando os diferentes tipos e respeitando as regras de prioridade.
<b>Zona Corporal</b>	Corpo
<b>Metodo</b>	Vela
<b>Objetivo do Exercício</b>	Colocar as bolas nas bóias salva-vidas.
<b>Duração</b>	25 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	2 barcos à vela ex. Omega, bolas de ténis: 10 cor de laranja e 10 amarelas, uma boia salva-vidas cor de laranja
<b>Descrição do exercício</b>	<p>O grupo deve ser dividido em equipas de 5 elementos (capacidade do barco). Distribuir bolas de cores diferentes por cada equipa.</p> <p>A boia é largada a uma distância considerável da costa. As embarcações são libertadas e as equipas devem tentar colocar as bolas na boia salva-vidas. A tripulação deve manobrar os barcos utilizando os diferentes meios e respeitando as regras de prioridade.</p> <p>Este jogo pode também ser adaptado a caiaques e outros equipamentos flutuantes.</p>
<b>Resultados da aprendizagem</b>	coordenação no barco formação de equipas comunicação consciência de espaço



# HOMEM AO MAR

<b>Descrição resumida</b>	Uma manobra básica de vela executada num curso de marinheiro que envolve a aproximação de um homem no mar. O homem no mar pode ser uma pessoa, uma boia ou outros elementos flutuantes.
<b>Zona Corporal</b>	Mente Corpo
<b>Metodo</b>	Vela
<b>Objetivo do Exercício</b>	Aproximar com segurança o homem no mar e puxá-lo para bordo.
<b>Duração</b>	10 minutos por abordagem
<b>Equipamento Necessário</b>	2 barcos à vela ex. Omega, colete salva-vidas, boia

## Descrição do exercício

O exercício "homem ao mar" (MOB) é uma manobra de segurança crucial na navegação à vela, utilizada para salvar uma pessoa que tenha caído ao mar. É essencial que todos os velejadores estejam familiarizados com este procedimento para garantir a segurança da tripulação. Segue-se uma descrição básica de como o exercício de homem ao mar é normalmente efectuado:

Acções imediatas:

Gritar "Homem ao mar!" para alertar a tripulação.

Apontar para a pessoa na água para garantir que todos a bordo sabem a sua localização.

Mantenha os olhos na pessoa que está na água e nunca a perca de vista.

1. Designe um observador: Se possível, designe um membro da tripulação como observador dedicado, cuja única responsabilidade é manter os olhos na pessoa na água e apontar continuamente para them.

*With the wind in grey hair  
Activity Booklet*



## HOMEM AO MAR

### Descrição do exercício

3. *Atirar um dispositivo de flutuação: Atire rapidamente uma boia salva-vidas, uma almofada ou qualquer outro dispositivo de flutuação na direção da pessoa na água. Certifique-se de que está bem preso a um cabo para que possa ser recuperado.*

4. *Iniciar o exercício de homem ao mar:*

*O timoneiro deve orientar o barco contra o vento da pessoa na água para ajudar a criar uma marca de barlavento como referência.*

*A tripulação deve iniciar o processo de virar ou adornar o barco para regressar ao local do MOB. O objetivo é regressar à pessoa o mais rapidamente possível.*

a. *Abrir as velas conforme necessário para manobrar o barco com eficácia. Reduzir a vela, se necessário, para manter o controlo e a segurança.*

b. *5. Manter o contacto visual: Continuar a apontar para a pessoa na água e gritar a sua localização ao timoneiro. O observador nunca deve perder de vista o MOB.*

c. *6. Retirar a pessoa da água:*

d. *Quando a embarcação estiver perto do MOB, pare ao seu lado.*

e. *Utilize um gancho de barco ou outro dispositivo adequado para ajudar a pessoa a alcançar o barco.*

f. *Se possível, tenha um membro da tripulação posicionado na popa para ajudar a içar o MOB de volta a bordo.*

g. *Tenha cuidado com a hélice do barco e certifique-se de que está em ponto morto.*

7. *Segurança em primeiro lugar: Quando a pessoa estiver em segurança a bordo, verifique se existem ferimentos e preste os cuidados médicos necessários. Certifique-se de que a pessoa está quente e seca, pois a hipotermia pode ser uma preocupação.*

### Resultados da aprendizagem

*coordenação no barco*

*comunicação*

*salvamento no barco*

*With the wind in grey hair*  
**Activity Booklet**





## AS OITO

<b>Descrição resumida</b>	Fazer um oito na água - fazer um círculo com uma viragem de bordo e um balanço.
<b>Zona Corporal</b>	Mente Corpo
<b>Metodo</b>	Vela
<b>Objetivo do Exercício</b>	Aprender e praticar as manobras de navegação.
<b>Duração</b>	10 minutos por cada "oito"
<b>Equipamento Necessário</b>	2 barcos à vela ex. Omega, 2 bóias
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Na vela, a manobra "oito" ou "figura oito" refere-se a um tipo específico de manobra de vela utilizada para mudar de direção ao virar (velejar contra o vento) numa via navegável estreita ou limitada. Eis como a manobra do oito é normalmente efectuada:</p> <p>Iniciar a viragem de bordo (viragem inicial): Comece a velejar numa rota de rumo próximo, o que significa que o barco está apontado o mais próximo possível do vento enquanto mantém o impulso para a frente. Ao aproximar-se do ponto em que pretende mudar de direção, inicie a viragem de bordo virando a proa do barco contra o vento.</p> <p>Primeira curva (primeira metade do oito):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◦ Quando o barco completa a viragem de bordo, ele virá de frente para o vento. As velas irão içar (bater no vento).</li></ul>



## AS OITO

### Descrição do exercício

- Continue a virar a proa do barco na mesma direção para completar a primeira metade do oito. O barco será virado 180 graus, virado na direção oposta.
- Mantenha as velas enfunadas durante esta parte da manobra.
- 3. Segunda Volta (Segunda Metade da Figura Oito):
- Quando o barco estiver virado para a direção oposta, solte as velas para permitir que elas se encham de vento na nova amura.
- Comece a virar o barco na direção oposta para completar a segunda metade da figura oito.
- O barco deve agora estar num rumo de rumo próximo na nova amura, indo na direção oposta de onde começou.
- 4. Ajustar as velas:
- Depois de completar a manobra em oito, ajustar as velas para a posição apropriada para o novo rumo.
- Certifique-se de que o barco está equilibrado e a navegar eficientemente na nova amura.

A manobra em oito é particularmente útil em situações em que há espaço limitado para fazer uma viragem tradicional, como quando se navega num canal estreito, entre barcos ancorados ou noutras áreas confinadas. Permite que o barco mude de direção eficazmente, minimizando o risco de colisões e mantendo o controlo durante toda a manobra.

### Resultados da aprendizagem

coordenação no barco  
comunicação  
curvas de navegação



## REGATAS

<b>Descrição resumida</b>	Regatas - regatas de vela com todas as bandeiras, sinais e regras de regatas de vela.
<b>Zona Corporal</b>	Corpo Mente
<b>Metodo</b>	Vela
<b>Objetivo do Exercício</b>	Aprender as regras de navegação e experimentar as regatas à vela.
<b>Duração</b>	1 - 2 dias
<b>Equipamento Necessário</b>	barcos à vela ex. Omegas, 3 bóias, 1 boia com a bandeira
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Corrida de Frota: Nas corridas de frota, todos os barcos participantes largam juntos e competem em um percurso específico. O vencedor da regata normalmente é o barco que cruza primeiro a linha de chegada.</p> <p>Todas as informações relativas à regata em questão estão contidas na NOR e nas Instruções de Regata. Existem documentos fornecidos pelos organizadores da regata que descrevem detalhes importantes como programação, percursos, horários de início e regras específicas da regata. É essencial revisar minuciosamente esses documentos antes do evento.</p> <p>O objetivo é navegar o mais rápido possível para vencer a corrida. Todos os barcos navegam no mesmo percurso de regata. É bom realizar essas regatas em equipes onde os velejadores se misturam com os não velejadores para familiarizá-los com as regras de navegação e com a própria navegação.</p>



## REGATAS

### Descrição do exercício

O evento abre com uma cerimônia de abertura. Após a cerimônia há encontro com os participantes e explicação das instruções de navegação.

Após uma explicação do evento, as equipes entrarão na água para a corrida. A hora do sinal de largada da primeira corrida deverá ser indicada nas instruções. A corrida começa com um procedimento de largada de 5 minutos. Após o sinal de largada (sem falsas largadas) as tripulações navegarão ao longo do percurso designado. O primeiro a terminar a corrida e cruzar a linha de chegada, vence. As posições de todos os barcos são registradas e a próxima regata é realizada quando todos terminarem.

A equipa com menor número de pontos vence a regata. As regras da regata e as regras da água estão descritas nas regras da regata. A regata será organizada por árbitros ou pessoas familiarizadas com as regras. É aconselhável combinar o nível de regata com os participantes da atividade e disponibilizar capitães para cada barco para apoiar os participantes da atividade.

### Resultados da aprendizagem

*trabalho em equipe  
comunicação  
regras de navegação*



## ADVANTAGES OF SPORT



### SUP

SUP - Stand Up Paddle é um desporto fantástico para os seniores, oferecendo uma série de vantagens para o seu bem-estar físico e mental.

#### Benefícios do SUP:

- Melhoria do equilíbrio: manter-se de pé numa prancha flutuante enquanto mantém o equilíbrio
- Força e resistência: envolvimento de vários grupos musculares, incluindo as pernas, o tronco e a parte superior do corpo.
- Baixo impacto: O SUP é suave para as articulações porque é um exercício de baixo impacto.
- Saúde mental: estar na água e apreciar a natureza pode ter um impacto positivo na saúde mental.
- Melhora a postura: o equilíbrio incentiva a manter uma boa postura, o que pode reduzir as dores nas costas e no pescoço.
- Exposição à vitamina D: fornece uma fonte natural de vitamina D, que é importante para a saúde dos ossos.
- Benefícios cognitivos: Requer concentração e coordenação



## APRENDER A REMAR

<b>Descrição resumida</b>	Aprenda a remar com exercícios em terra e exercícios na água número de participantes mais 1
<b>Zona Corporal</b>	Corpo
<b>Metodo</b>	Stand Up Paddle (SUP) exercícios de terra e água
<b>Objetivo do Exercício</b>	O objectivo é aprender a remar na água e aprender as técnicas de manuseamento do SUP.
<b>Duração</b>	60 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	número de participantes mais 1 SUPs (Stand Up Paddle) 2 bóias com âncoras
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Exercício 1 – Exercício de Terra: Cada pessoa segura um remo e fica sentada na praia. O instrutor está demonstrando.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. como medir o remo para sua altura</li><li>2. como segurar o remo corretamente e</li><li>3. Demonstrar os movimentos da técnica de remada (como avançar, como parar, como virar e como reverter).</li></ol> <p>Exercício 2 - Exercício de Água: Na água teremos 2 bóias. A distância entre eles é de aproximadamente 30 metros. Cada pessoa irá com seu equipamento para a água. Eles ficarão sentados no centro da prancha e com o comando do instrutor deverão fazer o percurso da FIGURA OITO.</p>
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<i>consciência corporal</i> <i>equilíbrio</i>



<b>Descrição resumida</b>	Aprenda como ficar em pé na prancha, encontrar o equilíbrio da prancha e como se recuperar de uma queda. 8 participantes e treinador
<b>Zona Corporal</b>	Corpo
<b>Metodo</b>	Stand Up Paddle (SUP) Exercícios em terra & Água
<b>Objetivo do Exercício</b>	Aprenda e compreenda o equilíbrio da prancha, a técnica de pé e de recuperação.
<b>Duração</b>	60 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	9 SUPs 9 remos 9 auxiliares de flutuação
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Exercício 1 – Exercício Terrestre: Os sups estarão em terra e todos estarão em suas pranchas. O instrutor demonstrará passo a passo (escreva a metodologia para cada passo) a técnica de levantar e a técnica de recuperação.</p> <p>Exercício 2 – Exercício de Água: Todos irão com suas pranchas e remos na água e praticarão, com orientação do instrutor, a técnica de pé e a técnica de recuperação.</p>
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<i>aprenda a remar com segurança equilíbrio consciência corporal</i>



## PASSEIO SUP

<b>Descrição resumida</b>	Aprenda a andar de Sup e limpar o mar enquanto anda. 8 participantes e treinador
<b>Zona Corporal</b>	Corpo, Mente e Espírito
<b>Metodo</b>	Stand Up Paddle (SUP)
<b>Objetivo do Exercício</b>	O objetivo é melhorar o seu manuseio e a sua confiança na prancha e trazer mais consciência ao nosso ambiente, mantendo-o limpo.
<b>Duração</b>	60 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	9 SUPs 9 auxiliares de flutuação
<b>Descrição do exercício</b>	Começaremos com alguns exercícios de aquecimento e alongamentos em terra, cerca de 10 minutos, e depois pegaremos nosso equipamento e faremos um passeio de longa distância todos juntos em grupo.
<b>Resultados da aprendizagem</b>	melhorar a sensibilidade de equilíbrio e coordenação corporal, consciência ambiental



## SUP FITNESS

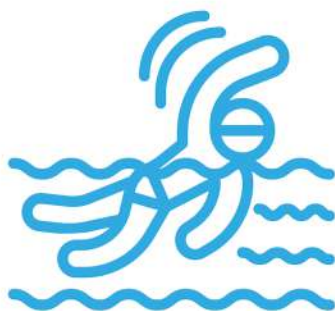
<b>Descrição resumida</b>	Aprenda a usar o Sup para fitness e bem-estar.
<b>Zona Corporal</b>	Corpo Mente
<b>Metodo</b>	Stand Up Paddle (SUP) Fitness
<b>Objetivo do Exercício</b>	O objetivo é usar a prancha e o remo como ferramenta de condição física.
<b>Duração</b>	60 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	9 SUPs 9 auxiliares de flutuação
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Exercício:</p> <p>Iniciaremos o exercício com aquecimento em terra, 5 minutos de aquecimento e 5 minutos de alongamento. Depois pegaremos nosso equipamento e entraremos na água. Iniciaremos um passeio de sup que não levará mais de 10 minutos e depois chegaremos a uma área designada. Aí, com a orientação do instrutor, realizaremos diferentes exercícios/posturas de fitness.</p> <p>(Essas posturas desafiarão o equilíbrio corporal, como gato/vaca em 4s, pássaro/cachorro, prancha nos antebraços, prancha nas palmas das mãos, cachorro para baixo, lunge baixo, lunge baixo com torção superior, pose de cadeira, ponte, etc.)</p>
<b>Resultados da aprendizagem</b>	aumentar o bem-estar, clareza mental, ligação com a natureza



## BATALHA DOS SUPS

<b>Descrição resumida</b>	Um jogo de equipe chamado Tug of War nos SUPs
<b>Zona Corporal</b>	Corpo Mente
<b>Metodo</b>	Stand Up Paddle (SUP)
<b>Objetivo do Exercício</b>	O objectivo deste jogo é divertir-se
<b>Duração</b>	60 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	2 Sups 2 auxiliares de flutuação 1 bóia 1 corda (6 metros)
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Batalha dos Sups (é um exercício que coloca duas equipas uma contra a outra em uma prova de força).</p> <p>É jogado por 2 ou 4 pessoas.</p> <p>Uma corda será amarrada nas pontas das pranchas e 2 ou 4 pessoas começarão a remar afastando-se uma da outra puxando as pontas opostas da corda. O objetivo é levar a corda a uma certa distância em uma direção contra a força de tração da prancha adversária.</p> <p>Para a linha central definiremos uma bóia, uma marca estável que os sups precisam para passar a linha central.</p>
<b>Resultados da aprendizagem</b>	equilíbrio e coordenação corporal consolidação espírito de grupo

## ADVANTAGES OF SPORT



### NATAÇÃO

A natação oferece inúmeras vantagens para os seniores, o que a torna uma excelente forma de exercício e de recreação para os indivíduos mais velhos.

Benefícios da natação:

- **Exercício de baixo impacto:** suave para as articulações - a flutuabilidade da água reduz o impacto
- **Melhoria da condição cardiovascular:** ajuda a melhorar a condição cardíaca e a baixar a tensão arterial
- **Força e resistência muscular:** envolve vários grupos musculares, incluindo os braços, pernas, costas e core
- **Flexibilidade:** ajuda os idosos a melhorar a flexibilidade e a mobilidade das articulações.
- **Controlo do peso:** queima um número significativo de calorias
- **Equilíbrio e coordenação:** pode ajudar os seniores a manter a sua estabilidade e a reduzir o risco de quedas.
- **Alívio da dor:** pode proporcionar alívio da dor aos idosos com doenças como a artrite
- **Redução do stress:** um ambiente relaxante pode reduzir o stress
- **Melhoria da respiração:** pode melhorar a capacidade pulmonar e a qualidade geral das vias respiratórias.



## MONTAR A CAVALO

<b>Descrição resumida</b>	<p>Nadar sentado no esparguete da piscina e mover-se na água para frente e para trás com as mãos e as pernas. Número de participantes: +1</p>
<b>Zona Corporal</b>	Corpo
<b>Metodo</b>	Natação
<b>Objetivo do Exercício</b>	O objetivo é manter o corpo ereto (posição sentada) utilizando músculos profundos.
<b>Duração</b>	10 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	Esparguete de piscina para cada participante
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Os participantes sentam-se agitados em um esparguete de natação, na posição sentada (como na cadeira) e tentam nadar enquanto empurram com as mãos. Eles podem se ajudar com as pernas simulando correr debaixo de água.</p> <p>Para iniciantes, é uma boa ideia iniciar a atividade em águas rasas. Sentado sobre o esparguete, a tarefa é nadar cerca de 50 metros. Primeiro nade para frente e depois para trás. O corpo criará resistência na água à medida que se move. O objetivo é manter o corpo em pé na água e movimentando-se nesta posição.</p> <p>O exercício foi desenvolvido para fortalecer os músculos profundos, mantendo o corpo em posição fixa. Além disso, é um bom exercício para braços e pernas.</p>
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<p>equilíbrio e coordenação corporal exercício de músculos profundos consciência na água</p>

*With the wind in grey hair  
Activity Booklet*







## HIDROGINÁSTICA

<b>Descrição resumida</b>	Algumas atividades hidrogenásticas na água com esparguete de piscina. Número de participantes: +1
<b>Zona Corporal</b>	Corpo
<b>Metodo</b>	Natação
<b>Objetivo do Exercício</b>	O objetivo é aliviar a tensão nas articulações e fortalecer os músculos utilizando a resistência da água.
<b>Duração</b>	30 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	Esparguete de piscina para cada participante, música
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Cada participante, equipado com um esparguete de natação, fica na água aproximadamente até a cintura. Os exercícios podem ser demonstrados por uma pessoa em pé na margem ou junto com os participantes na água.</p> <p>Juntos eles realizam os exercícios. Aqui estão alguns deles:</p> <p>Aquecimento correndo no lugar</p> <p>As pernas ainda correm paradas, as mãos tentam empurrar a água para os lados e para trás.</p> <p>Salte de perna em perna, as mãos empurram a água para os lados.</p> <p>Salte com as duas pernas girando os quadris, as mãos empurram a água na direção oposta às pernas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Balançando a água na sua frente enquanto corre ao mesmo tempo</li></ul>



## HIDROGINÁSTICA

### Descrição do exercício

Exercícios com esparguete:

Empurrando um esparguete debaixo d'água na sua frente

Continue empurrando o esparguete sob a água levantando as pernas - uma perna de cada vez, depois a outra

Saltando com as duas pernas enquanto simultaneamente empurra o esparguete com as duas mãos

Pulando sobre o esparguete como uma corda de pular

Deitado de costas com o esparguete debaixo dos braços e virando as pernas para frente e para trás

Saltar com as pernas para a frente e para trás com os braços para cima, ambas as mãos segurando a massa

- Segurando o esparguete à sua frente, incline-se para a frente e, por trás, levante uma perna, uma de cada vez, e estique-a quando a perna cair.

### Resultados da aprendizagem

*coordenação corporal  
exercício de músculos profundos  
consciência na água*

*With the wind in grey hair  
Activity Booklet*





## NADAR E RELAXAR

<b>Descrição resumida</b>	Nadar calmamente de costas para relaxamento e descanso rítmico.
<b>Zona Corporal</b>	Corpo
<b>Metodo</b>	Natação
<b>Objetivo do Exercício</b>	O objetivo é aliviar o stresse nas articulações e fortalecer os músculos utilizando a resistência da água.
<b>Duração</b>	30 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	esparguete de piscina para cada participante
<b>Descrição do exercício</b>	<p>O exercício é realizado de costas. Para quem não sabe nadar, é uma boa ideia dar um esparguete debaixo dos braços. As pernas balançam para cima e para baixo (como uma tesoura) enquanto os braços trabalham sem sair da água. Puxe os braços sob as axilas com o corpo, depois abra-os para fora e empurre a água levando as mãos á anca. O movimento é um pouco parecido com o de uma medusa. O movimento lembra uma medusa. Este exercício é relaxante quando feito com calma, mas também ensina a nadar de costas sem perder muita energia. Essa forma de nadar também pode salvar vidas em situações stressantes na água - virar de costas e nadar com calma, sem perder muita energia.</p>
<b>Resultados da aprendizagem</b>	consciência na água relaxamento auto-resgate (exercícios de baixa energia)

---

## LIFE BEGINS AT 60

---



*Aging is an extraordinary process where you become the person you always should have been.*

*David Bowie*

## ADVANTAGES OF SPORT



### JOGOS SOCIAIS

Estes jogos proporcionam não só entretenimento, mas também oportunidades de interação social, estimulação mental e atividade física.

Benefícios dos jogos sociais:

- **Interação social:** incentivar os seniores a interagir com os outros.
- **Estimulação cognitiva:** requer estratégia, resolução de problemas e pensamento crítico.
- **Melhoria da memória:** envolve a memória, como jogos de cartões de memória ou trivialidades
- **Bem-estar emocional:** pode proporcionar apoio emocional e criar uma atmosfera positiva e agradável.
- **Melhoria da concentração e da atenção:** requerem concentração e atenção aos pormenores, ajudando os idosos a manterem-se mentalmente afiados e concentrados.
- **Habilidades motoras finas:** pode ajudar os idosos a manter e melhorar as suas habilidades motoras finas (jogos de tabuleiro)
- **Sentido de objetivo:** pode dar aos idosos um sentido de objetivo e estrutura na sua vida diária.
- **Construção de amizades:** pode ajudar os idosos a construir novas amizades ou a reforçar as já existentes.
- **Criatividade:** pode incentivar os idosos a exprimirem a sua criatividade e a apreciarem o processo de criação e partilha.
- **Alívio do stress:** pode ser uma forma de alívio do stress, proporcionando uma pausa mental das preocupações e inquietações diárias.
- **Competição saudável:** pode ser uma fonte de motivação e diversão, levando a um aumento da autoestima e a um sentimento de realização.



## MALABARISMO COM SUA ATENÇÃO

<b>Descrição resumida</b>	Pequeno aquecimento com bolas de malabarismo
<b>Zona Corporal</b>	Corpo
<b>Metodo</b>	Jogo para quebrar o gelo/vergonha inicial
<b>Objetivo do Exercício</b>	Aquecimento, ativação
<b>Duração</b>	30 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	Bolas de Malabarismo
<b>Descrição do exercício</b>	<p>1. Espalhar livremente pelo espaço e comece a caminhar. As bolas de malabarismo serão passadas e deverão ser passadas para outras pessoas após fazer contato visual. (até 6 bolinhas). (gaste cerca de 5 minutos assim)</p> <p>2. Cuidado para quem você passa a bola, a partir de agora você sempre terá que passar para este enquanto todos se movimentarão pelo espaço</p> <p>a. Mais devagar, b. mais rápido.</p> <p>Então, eles fixaram pessoas de quem recebem e para quem doam.</p> <p>Teste a velocidade e a atenção do grupo como facilitador.</p> <p>Comandos adicionais podem ser adicionados (estilo de caminhada, velocidade de caminhada, movimentos específicos a serem feitos, etc.)</p>

*With the wind in grey hair*  
**Activity Booklet**



## MALABARISMO COM SUA ATENÇÃO

### Descrição do exercício

3. Agora, na sua mente, escolha também uma pessoa de quem você será protegido, ao mesmo tempo em que presta atenção à tarefa original de receber dela, dar a ela.

*O caos pode surgir :)*

*Deixe-os se acalmarem com movimentos lentos, sem ninguém para quem passar e apenas deixando-os se mover livremente como quiserem. Eles podem sentir vontade de fazer alguns alongamentos ou apenas ficar atentos à respiração enquanto caminham e começam a relaxar novamente.*

### Resultados da aprendizagem

*Consciência pessoal e de grupo*

*Consciência plena*

*Atenção*

*Escuta activa*

*Desenvolvimento de habilidades de cooperação*

*Aprimoramento de trabalho em equipa*



*With the wind in grey hair  
Activity Booklet*



# ENCENAÇÃO

<b>Descrição resumida</b>	Discussão de role-playing em pares
<b>Zona Corporal</b>	Emoções
<b>Metodo</b>	Conversar
<b>Objetivo do Exercício</b>	Autodesenvolvimento, conhecer uns aos outros
<b>Duração</b>	90 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	Nenhum equipamento necessário
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Função A:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Reserve um tempo para pensar em algo significativo em sua vida atualmente. Compartilhe sua história com o Papel B 1. (10 minutos)</li><li>2. Troque de papéis. (10 minutos)</li><li>3. Ouça a questão do Papel B. Você pode pensar que qualquer coisa que esteja sua mente e deixa você ocupado neste tópico.</li><li>4. trocar de função (10 minutos)</li><li>5. Como você vê sua vida quando olha para ela. Como foram seus conquistas, seus momentos felizes, as melhores coisas que você fez. O que mais você deseja fazer/realizar? trocar de função (15 minutos)</li><li>6. trocar de função (15 minutos)</li></ol>

*With the wind in grey hair*  
**Activity Booklet**







## ENCENAÇÃO

### Descrição do exercício

*Função B:*

- 1. Seja um ouvinte ativo. Ouça a história do Papel A 1. Não interrompa, se enfrentando dificuldades para expressar você pode fazer perguntas positivas e encorajadoras questões. (10 minutos)*
- 2. trocar de função (10 minutos)*
- 3. Pergunte ao Papel A quais são os desafios e dificuldades atuais que estão enfrentando? O que os preocupa durante um dia ou uma semana e como estão lidando com isso. Seja um ouvinte ativo e incentive com algumas perguntas, se necessário.*
- 4. trocar funções (10 minutos)*
- 5. Seja um ouvinte ativo. Ouça a história do Papel A 5. Faça perguntas e envolva-se em uma conversa, se assim o desejar. (15 minutos)*
- 6. trocar de função (15 minutos)*

### Resultados da aprendizagem

*Empatia*

*Desenvolvimento da inteligência emocional*

*Escuta activa*

*Desenvolvimento de habilidades de comunicação*



## QUIZ NOITE DE CINEMA

<b>Descrição resumida</b>	Jogo de mímica sobre adivinhação de filme
<b>Zona Corporal</b>	Mente
<b>Metodo</b>	jogo divertido
<b>Objetivo do Exercício</b>	Team-building
<b>Duração</b>	60 - 120 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	Nenhum equipamento necessário
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Divida o grupo em equipas. O jogo é jogado como se fosse uma atividade de mímica. De ambos os grupos haverá uma pessoa na frente (alterada a cada filme) que deverá fazer a mímica, sem falar com a outra o filme.</p> <p>O grupo que descobrir mais cedo o filme correto ganha um ponto. Esta pode ser uma agradável atividade lúdica à tarde ou à noite, com muita diversão e risadas.</p> <p>O grupo vencedor pode pedir algo aos que perderam. Como uma massagem, um atendimento especial, algo de bom que eles possam desejar ou gostar que façam.</p>
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<p><i>treino de memória</i></p> <p><i>formação de conhecimento geral</i></p> <p><i>reação ad-hoc e desenvolvimento de resposta rápida</i></p>

*With the wind in grey hair*  
**Activity Booklet**





## QUIZ EUROPEU

<b>Descrição resumida</b>	Quiz em grupo sobre conhecimento Europeu
<b>Zona Corporal</b>	Mente
<b>Metodo</b>	Jogo divertido
<b>Objetivo do Exercício</b>	Unir as pessoas para investigar e desafiar conhecimentos
<b>Duração</b>	60 - 120 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	Nenhum equipamento necessário
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Para manter os membros da equipa bem unidos, divida-os em grupos de 3 ou 4. Seja o Mestre de Cerimônia e comece a ler as perguntas uma por uma. Se desejar, você pode tornar a atividade mais curta.</p> <p>O vencedor no final deverá apresentar algo para os demais como uma dança / cantar alguma canção ou uma pequena apresentação (ideia opcional para mais diversão)</p>
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<i>desenvolvimento de conhecimentos interculturais e gerais treino de memória</i>



## A BIBLIOTECA VIVA

### Descrição resumida

A Biblioteca Viva funciona exatamente da mesma forma que uma biblioteca tradicional. A única diferença é que os “livros” são seres humanos muitas vezes sujeitos a preconceitos, estereótipos, discriminação ou exclusão social e a leitura consiste numa conversa.

### Zona Corporal

Mente

### Metodo

Conversando

### Objetivo do Exercício

Unir as pessoas para investigar e desafiar preconceitos.

### Duração

60 minutos

### Equipamento Necessário

Nenhum equipamento necessário

### Descrição do exercício

A Biblioteca Viva foi desenvolvida pela ONG juvenil dinamarquesa Stop the Violence (Foreningen Stop Volden). Faz agora parte do programa para a juventude do Conselho da Europa desde 2003 e provou a sua eficácia na contribuição para a aprendizagem intercultural. Um guia do organizador publicado em 2005 e um curso de formação para organizadores complementam o processo.

A Biblioteca Viva funciona exatamente da mesma forma que uma biblioteca tradicional. Ou seja, os “leitores” podem emprestar um “livro” por um período de tempo limitado. A única diferença é que os “livros” são seres humanos muitas vezes sujeitos a preconceitos, estereótipos, discriminação ou exclusão social e a leitura consiste numa conversa.



## A BIBLIOTECA VIVA

### Descrição do exercício

*Enfrentar os próprios estereótipos e preconceitos, conhecendo alguém e ouvindo sua história, é a base conceitual da Biblioteca Viva. Para mais detalhes, consulte “Não julgue um livro pela capa”, o guia do organizador e o site da Biblioteca Viva.*

*Proporcione um espaço para uma conversa franca para enfrentar os estereótipos e preconceitos, conhecendo alguém e ouvindo sua história*

### Resultados da aprendizagem

*consciência intercultural*

*desenvolvimento de habilidades interpessoais*

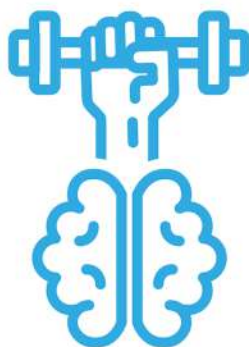
*técnicas de contar histórias*

*desenvolvimento de habilidades de escuta ativa*



*With the wind in grey hair  
Activity Booklet*

## ADVANTAGES OF SPORT



### TREINO DA MENTA

Ao aprender e treinar a nossa memória, mantemo-nos eficientes durante mais tempo. Somos capazes de enfrentar novos desafios intelectuais.

Benefícios do treino mental:

- **Função cognitiva:** pode melhorar as funções cognitivas, como a memória, a atenção, a resolução de problemas e o raciocínio.
- **Melhoria da memória:** pode ajudar os idosos a lembrarem-se melhor de nomes, datas e tarefas diárias, o que pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos idosos.
- **Redução do risco de perturbações cognitivas:** a prática de exercícios mentais tem sido associada a uma redução do risco de desenvolver perturbações cognitivas como a doença de Alzheimer e a demência.
- **Bem-estar emocional e do humor:** pode ajudar os idosos a gerir o stress, a ansiedade e a depressão, promovendo o relaxamento e o pensamento positivo.
- **Maior foco e concentração:** pode melhorar a capacidade de concentração dos idosos nas tarefas, o que pode ser particularmente útil nas actividades e conversas diárias.
- **Melhoria das capacidades de resolução de problemas:** pode melhorar as capacidades de resolução de problemas dos idosos, ajudando-os a encontrar soluções para os desafios que possam encontrar na vida quotidiana.
- **Capacidades de adaptação:** os idosos podem melhorar as suas capacidades de adaptação e lidar melhor com as mudanças e desafios do seu ambiente.

*With the wind in grey hair  
Activity Booklet*



## DESCUBRA AS DIFERENÇAS

<b>Descrição resumida</b>	Uma atividade simples e eficaz de treino de percepção visual com foco em encontrar as diferenças entre duas imagens.
<b>Zona Corporal</b>	Mente
<b>Metodo</b>	Treino mental/exercícios de memoria
<b>Objetivo do Exercício</b>	Exercício de percepção visual.
<b>Duração</b>	15 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	imagens com diferenças para cada participante
<b>Descrição do exercício</b>	Encontrar as diferenças entre duas imagens muito semelhantes, sequências de letras ou números, é uma boa maneira de exercitar a memória visual. Podemos encontrar facilmente na internet uma série de imagens prontas para uso, para imprimir.
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<i>capacidade de concentração por um longo período de tempo selecionando estímulos escolhendo informações relevantes</i>

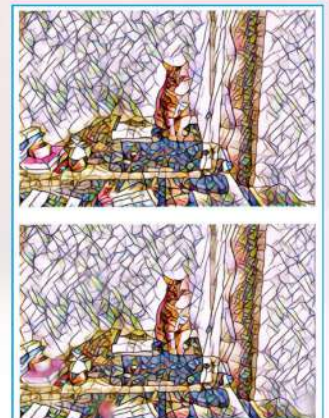
1)  
WYth8bDct4HRn6TqT7kD737gbKMl5w  
WYth8bDct4HRn6TqT7kD137gdKMl5w

2)  
Qx5lWMj6TmG^keqtQBUGCL52.;Dn56j  
Qx5lWMj6TmG^kaqtQBUGCL52.;Dm56j

3)  
96x2Y2Uj2(Ns5lwEc(XS7UcusWZAB  
96X2Y2wJ2(Ns5?wEc(Xs7UcusWZAD

4)  
BpntPKPL9(th3kM7g8jvJg255Vwv.c  
BpntPKPL9(tn3kM7y8jvJg255Vwv.c

5)  
TGSewHj.wqjZLr9DssC75g(NuDz(Pj  
TCSqWHj.wgJZLr9Dzsc75g(NuDz(Pj





## ENCONTRE A SOMA DE 11

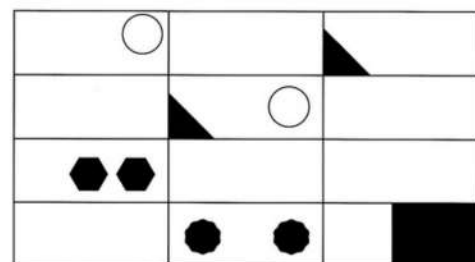
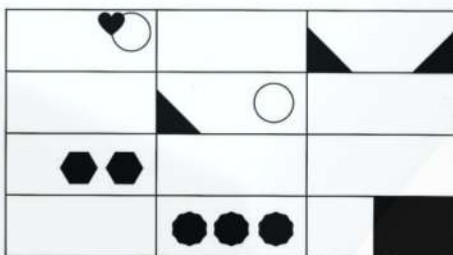
<b>Descrição resumida</b>	Em uma sequência de números, encontre e sublinhe os pares de dígitos que resultam em uma soma de 11.
<b>Zona Corporal</b>	Mente
<b>Metodo</b>	Treino mental/exercícios de memória
<b>Objetivo do Exercício</b>	Exercitar a memória de curto prazo
<b>Duração</b>	15 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	Impressão de uma sequência de números por cada participante
<b>Descrição do exercício</b>	A atividade consiste em sublinhar pares de números cuja soma é 11. O objetivo é resolver tarefas matemáticas mentalmente – por exemplo adição, subtração, multiplicação ou divisão de números maiores. Ajuste o nível das tarefas à habilidade dos mais velhos, pois nem todos são mestres em matemática, mas com concentração suficiente poderemos ser surpreendidos com os resultados!
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<p><i>exercitando funções cognitivas garantindo a aptidão intelectual selecionando estímulos</i></p> <pre> 71442986w74780567y738636265167174p340231356881- 11674c52492062971256(09269042a32314909929695579t 63085m380111718n126913131f653787=7154269166107.5 1992k6033355571892702q72453241346869106701961.83, 182645x9682945@8735717565h740189x6161299@911b6 82320f255953812262884872094j5987233399407037940 9042926.757356235M361004021499911867m6164j36153 4s7192994947472349198426195c2779034749129311794 5013340510111706303923164402241692379599794562w 69461f271833614d29127438065118373851315552121v5 262e254590171118845999g35377924877h722234568004 2b8150353f429109427178219155364391641813599k482 3752955n28686990942i305700341p324613281163623468 35/447382407627384933j24551297619y87376749414999 z914724702i24699414461o1137876535255635u44786934 4:1065517131068864*562085728645334G481722671574 724455256227388611344237256730520763717039439.7 75969918265598224192475787947308176305176956035 42648802458681069290779534256231K84843342192828 8*557446137558163535441544854612156338621902099 0563507935406222426761*133446551612988292794/616 528846501P8455823180838262471607286901717432380 </pre>



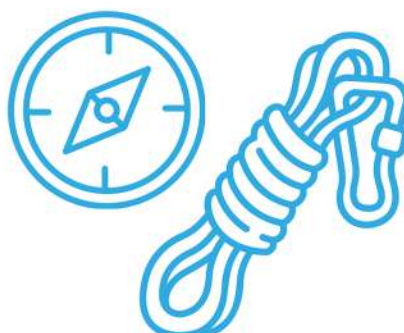


# JOGO DA MEMÓRIA

<b>Descrição resumida</b>	Memorize a distribuição dos elementos e a seguir indique na próxima imagem quais elementos estão em falta
<b>Zona Corporal</b>	Mente
<b>Metodo</b>	Treino mental/exercícios de memoria
<b>Objetivo do Exercício</b>	Exercitar a memória de curto prazo
<b>Duração</b>	15 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	desenhos impressos por cada participante
<b>Descrição do exercício</b>	O exercício consiste em duas partes. Primeiro, memorize a distribuição dos elementos da primeira foto, prestando atenção no formato. Depois, na segunda foto, desenhe as peças que faltam sem olhar a foto anterior. Cada imagem deverá ser impressa em uma folha de papel separada.
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<i>exercitando funções cognitivas garantindo a aptidão intelectual selecionando estímulos</i>



## ADVANTAGES OF SPORT



### WORKSHOPS DE VELA

Os workshops de vela em terra oferecem aos idosos a oportunidade de aprender, socializar e envolver-se no mundo marítimo, mesmo que não tenham acesso direto à água.

Benefícios dos workshops de vela:

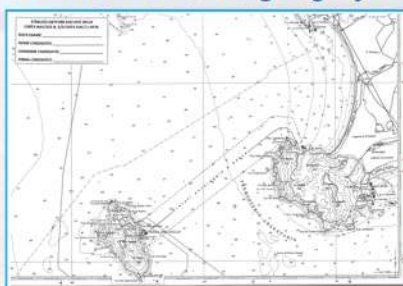
- **Oportunidades educativas:** incluem componentes educativas, ensinando aos idosos a navegação, a terminologia das embarcações e os procedimentos de segurança.
- **Camaradagem:** pode proporcionar interação social e a oportunidade de fazer novas amizades.
- **Atividade física:** participar em exercícios físicos suaves relacionados com a navegação, como atar nós ou fazer a manutenção do equipamento.
- **Estimulação mental:** aprender sobre a navegação, compreender as marés e os padrões meteorológicos e resolver quebra-cabeças de navegação pode ser mentalmente estimulante.
- **Desafios cognitivos:** A navegação de um barco, mesmo em terra, envolve pensamento estratégico e planeamento.
- **Consciência ambiental:** realçar a importância da conservação e gestão do ambiente.
- **Conhecimentos de segurança:** pode aprender informações de segurança valiosas que podem ser benéficas em vários aspectos da vida, não apenas em situações relacionadas com a navegação.

*With the wind in grey hair  
Activity Booklet*



## UM CURTO CRUZEIRO PARA A ILHA GIGLIO

<b>Descrição resumida</b>	Vamos simular um pequeno cruzeiro à vela no Mar Tirreno entre as ilhas do arquipélago toscano para aprender a usar cartas náuticas e bússola.
<b>Zona Corporal</b>	Mente
<b>Metodo</b>	Vela / simulação
<b>Objetivo do Exercício</b>	Conhecimento de navegação e náutica.
<b>Duração</b>	pelo menos 60 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	carta náutica, dois quadrados a 45°, bússola, lápis, borracha
<b>Descrição do exercício</b>	A carta náutica é distribuída a cada participante, após a apresentação a navegação inicia-se de Talamone em direção a Porto Santo Stefano, ilha Giglio, para regressar a Talamone. Durante o curso, os participantes terão a oportunidade de praticar a habilidade no uso de uma carta náutica imaginando que estão vivenciando uma bela aventura.
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<i>náutica e navegação</i> <i>cultura da vela</i> <i>conhecimento de geografia</i>



### Isola del Giglio

A day cruise in the waters of the Tuscan archipelago of Argentario

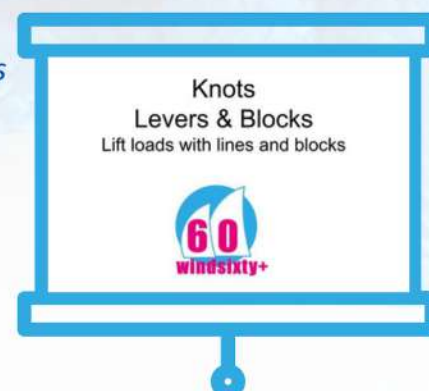


*With the wind in grey hair*  
**Activity Booklet**



## CORDAS, NÓS E EQUIPAMENTOS

<b>Descrição resumida</b>	Vamos aprender a usar cordas e equipamentos que encontramos a bordo de um veleiro.
<b>Zona Corporal</b>	Mente Corpo
<b>Metodo</b>	Vela / prática
<b>Objetivo do Exercício</b>	Aprenda a fazer nós e usar equipamentos para simplificar a vida diária. Estimular habilidades de resolução de problemas.
<b>Duração</b>	60 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	Para cada participante, ou para cada equipa: 2 cordas curtas (com pelo menos 1 metro de comprimento), uma corda com pelo menos 2 metros de comprimento, 4 blocos individuais, 1 garrafa vazia de 0,5 litro, 1 garrafa vazia de 2 (ou 1,5) litro
<b>Descrição do exercício</b>	Após uma breve explicação teórica dos conceitos de funcionamento, convidamos os participantes numa primeira fase a aprender a dar os principais nós náuticos, para depois construir equipamentos simples e complexos.
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<i>náutica</i> <i>manuseio</i> <i>habilidades para resolver problemas</i>





## BANDEIRAS

<b>Descrição resumida</b>	Conhecer as bandeiras do Código Internacional de Sinais, as mensagens codificadas que cada uma representa. Escrever o seu nome com bandeiras.
<b>Zona Corporal</b>	Mente
<b>Metodo</b>	Vela / prática
<b>Objetivo do Exercício</b>	Conhecer os símbolos e as bandeiras e o seu significado
<b>Duração</b>	30 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	Bandeiras náuticas
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Antes das comunicações via rádio, a comunicação à distância no mar fazia-se por meio de bandeiras. Ainda hoje existe um Código Internacional de Sinais constituído por bandeiras, cada uma das quais indica letras e números, bem como significados específicos relacionados com a navegação.</p> <p>Utilizando as bandeiras do CIS, os participantes tentam comunicar ou compor palavras.</p>
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<i>comunicação náutica cultura da vela</i>



## UNIR UM CABO DE AMARRAÇÃO DE TRÊS FIOS

<b>Descrição resumida</b>	Como preparar uma corda específica para amarras, equipada com ilhós e sem nós.
<b>Zona Corporal</b>	Corpo
<b>Metodo</b>	Vela / prática
<b>Objetivo do Exercício</b>	Aprender a construir cordas de raiz.
<b>Duração</b>	pelo menos 60 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	Para cada participante, uma corda de três fios com pelo menos 1,5 metros de comprimento, fita adesiva, isqueiro, faca
<b>Descrição do exercício</b>	Primeiro mostrar e depois deixar fazer uma união numa corda de três fios. A corda é envolvida com fita adesiva para limitar a abertura dos fios. Uma vez soltos, cada um começa a passar por baixo de outro fio na parte fixa, tendo o cuidado de proceder no sentido oposto ao sentido de construção da corda.
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<i>perícia náutica</i> <i>destreza manual</i>



## MANUSEAMENTO DE CORDAS

<b>Descrição resumida</b>	Aprender a lidar com uma corda comprida.
<b>Zona Corporal</b>	Corpo
<b>Metodo</b>	Vela / prática
<b>Objetivo do Exercício</b>	Estimulação dos dois hemisférios cerebrais através da técnica de amarrar cordas.
<b>Duração</b>	30 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	Para cada participante, uma corda de cerca de 10 metros
<b>Descrição do exercício</b>	O instrutor mostra as diferentes técnicas aos participantes, que depois praticam. É bom envolver os mais novos numa atividade intergeracional.
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<i>perícia náutica</i> <i>destreza manual</i>

*With the wind in grey hair*  
**Activity Booklet**





## COZINHAR MASSA NA PANELA DE PRESSÃO

<b>Descrição resumida</b>	Aprender a cozinhar massa com uma panela de pressão, uma forma de cozinhar artesanal e ecológica.
<b>Zona Corporal</b>	Corpo
<b>Metodo</b>	Vela / prática
<b>Objetivo do Exercício</b>	Os objectivos são cozinhar alimentos numa cozinha dinâmica e preparar uma receita de esparguete com tomate.
<b>Duração</b>	60 minutos (com alimentação:)
<b>Equipamento Necessário</b>	panela de pressão, 500 g de esparguete, molho de tomate, 1 cebola, manjericão, azeite, sal
<b>Descrição do exercício</b>	O instrutor mostra como cozinhar esparguete utilizando a panela de pressão no barco.
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<i>marinha cozinha cozinha de segurança e sobrevivência</i>





## GRUPO CONSTRUIR UM BARCO

<b>Descrição resumida</b>	Grupo estabelecido de membros que construíram um barco anteriormente e as suas reuniões regulares nas instalações do clube náutico para partilharem a sua experiência e encorajarem e apoiarem os recém-chegados
<b>Zona Corporal</b>	Mente Corpo
<b>Metodo</b>	Construção de barcos
<b>Objetivo do Exercício</b>	Incentivar as pessoas a pensar em construir um barco com características exequíveis.
<b>Duração</b>	Recolha periódica, contínua
<b>Equipamento Necessário</b>	Nenhum equipamento necessário para a primeira fase de adesão ao grupo, Mais tarde os planos-materiais-espaco de produção, cooperação
<b>Descrição do exercício</b>	Os membros do clube que montam os seus barcos reúnem-se nas instalações do clube aos fins-de-semana para partilharem as suas experiências. Existe também um canal de comunicação em linha entre os membros do clube. Este canal é utilizado para uma comunicação rápida e para a partilha de informações. Os recém-chegados foram encorajados e orientados por eles nas suas conversas periódicas. Este é um processo contínuo e duradouro. Depois de tomadas as decisões, iniciam o processo: escolhem o barco, decidem o local de produção, obtêm os planos, estudam e discutem os pormenores do plano, investigam e obtêm os materiais e as ferramentas, começam a construir em cooperação.
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<i>trabalho em equipa e colaboração aprender pelo acompanhamento aprender através da inclusão</i>

*With the wind in grey hair  
Activity Booklet*





## APRESENTAÇÃO DA VELA PARA OS 60'S

<b>Descrição resumida</b>	Uma breve introdução à vela num sentido abrangente, desde a história/cultura até à prática da vela no barco.
<b>Zona Corporal</b>	Mente Corpo
<b>Metodo</b>	Vela
<b>Objectivo do Exercício</b>	Sensibilizar para a vela e apresentar este desporto aos não velejadores com todos os benefícios da vela para a saúde (física e mental).
<b>Duração</b>	Total de cerca de 8 horas (por exemplo, 4 x 2 horas)
<b>Equipamento Necessário</b>	Optimist, barcos com 2-4 tripulantes
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Informação sobre o compartimento/abrigo: História, benefícios para a saúde, cultura, velejar em casa-livros-filmes, como um barco à vela se move partes de um barco.</p> <p>Sessão em terra 1: Como montar um barco (Optimist)</p> <p>Sessão no cais 2: Como montar um barco (barco de 2-4 tripulantes)</p> <p>Sessão de navegação: Práticas de navegação</p>
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<p><i>conhecimentos gerais de navegação à vela</i></p> <p><i>práticas de navegação</i></p> <p><i>Liderança</i></p> <p><i>trabalho em equipa</i></p>

*With the wind in grey hair*  
**Activity Booklet**





## ARTESANATO DO VENTO

<b>Descrição resumida</b>	Trabalho prático na conceção e produção de objectos movidos pelo vento.
<b>Zona Corporal</b>	Mente Corpo
<b>Metodo</b>	Trabalhos manuais
<b>Objetivo do Exercício</b>	Adquirir competências de inspiração e de manuseamento. Familiarizar-se com o comportamento do vento.
<b>Duração</b>	Total de quatro horas de sessões
<b>Equipamento Necessário</b>	Papel-lápis Vários vídeos de inspiração Kits de ferramentas prontos para montar e pintar objectos resistentes ao vento Matéria-prima para objectos de design de última geração
<b>Descrição do exercício</b>	<p>A produção de objectos que funcionam com o vento. Serão distribuídos kits de objectos prontos aos participantes e a montagem dos objectos será feita por eles. Os objectos são figuras de barcos à vela coloridos, quatro dos quais estão ligados por um suporte de madeira.</p> <p>Conceção e produção de ideias criativas pelos participantes. Esta atividade é normalmente uma atividade contínua entre os membros do clube, com uma ampla gama de resultados criativos e de design.</p>
<b>Resultados da aprendizagem</b>	<i>compreender o vento prática manual exercitar a criatividade</i>

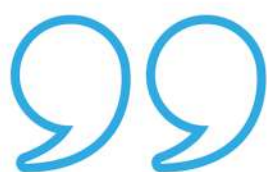
*With the wind in grey hair  
Activity Booklet*



---

## LIFE BEGINS AT 60

---



*Pleasure is the only thing  
one should live for, nothing  
ages like happiness.*

*Oscar Wilde*

## ADVANTAGES OF SPORT



### SALSA

A dança da salsa é uma atividade vibrante e inclusiva que promove o bem-estar físico, mental e emocional dos idosos. Proporciona uma oportunidade para se divertir, manter-se ativo e relacionar-se com outras pessoas, contribuindo para um estilo de vida saudável e gratificante.

Benefícios da Salsa:

- **Exercício físico:** ajuda os idosos a melhorar a sua condição cardiovascular, flexibilidade, equilíbrio e coordenação. É um exercício de baixo impacto que é suave para as articulações.
- **Controlo do peso:** pode ajudar os idosos a manter um peso saudável, queimando calorias e aumentando o metabolismo.
- **Força muscular:** envolve vários grupos musculares, incluindo as pernas, o core e os braços, ajudando os idosos a desenvolver e manter a força muscular.
- **Melhoria da postura:** incentiva os idosos a manter uma boa postura e alinhamento corporal, o que pode reduzir as dores nas costas e no pescoço.
- **Interação social:** proporciona oportunidades para o envolvimento social e o desenvolvimento de novas amizades.
- **Redução do stress:** a combinação de música, movimento e interação social pode reduzir o stress e promover o relaxamento, melhorando a saúde mental.
- **Benefícios cognitivos:** Aprender e recordar os passos de dança, os padrões e o tempo podem estimular a função cognitiva, melhorando a memória e a concentração.

*With the wind in grey hair  
Activity Booklet*



## SALSA RUEDA

<b>Descrição resumida</b>	Aprendizagem de algumas técnicas básicas da dança tradicional cubana: Salsa Rueda.
<b>Zona Corporal</b>	O Corpo
<b>Metodo</b>	Dança
<b>Objetivo do Exercício</b>	Learn to distinguish the beats in traditional Salsa music and dance accordingly.
<b>Duração</b>	Total de quatro horas de sessões
<b>Equipamento Necessário</b>	Música e uma área de dança, sapatos de dança opcionais
<b>Descrição do exercício</b>	A dança torna agradáveis os exercícios habituais, cansativos e aborrecidos. Adaptando os exercícios desejados à dança, podemos atingir qualquer área necessária. Para esta atividade, especificamente, o foco foi a coordenação da mente e do corpo. Depois de terem sido ensinados os fundamentos do ritmo e do movimento, a dificuldade das figuras foi aumentando gradualmente para criar o desafio desejado. As figuras e o ritmo são ensinados através de instruções vocais e demonstrações.
<b>Resultados da aprendizagem</b>	distinguir os ritmos da música tradicional de salsa dançar de acordo com o ritmo e a música melhorar a coordenação óculo-manual

## ADVANTAGES OF SPORT



### GINÁSTICA PARA A COLUNA VERTEBRAL SAUDÁVEL

A ginástica para uma Coluna Vertebral Saudável fornece normalmente uma abordagem abrangente à saúde da coluna vertebral, incorporando exercícios, educação e um ambiente social de apoio, o que pode contribuir para melhorar o bem-estar físico, mental e emocional dos idosos.

Benefícios da ginástica para uma coluna vertebral saudável:

- **Gestão da dor:** inclui exercícios e movimentos que podem ajudar os idosos a gerir e aliviar as dores nas costas e no pescoço.
- **Melhoria da postura:** Estes exercícios centram-se no alinhamento e na postura correctos do corpo, ajudando os idosos a manter uma boa postura, a reduzir o desconforto e a evitar tensões na coluna.
- **Flexibilidade:** incorpora alongamentos e movimentos que melhoram a flexibilidade e a mobilidade da coluna vertebral e dos músculos circundantes, reduzindo a rigidez e o desconforto.
- **Força:** pode aumentar a força do núcleo e das costas através de exercícios específicos, reduzindo o risco de lesões e melhorando a estabilidade geral.
- **Equilíbrio e estabilidade:** pode melhorar o equilíbrio e a estabilidade, reduzindo o risco de quedas e lesões relacionadas, o que é particularmente crucial para os idosos.
- **Maior amplitude de movimentos:** pode aumentar a amplitude de movimentos da coluna vertebral e das articulações dos idosos, tornando as actividades diárias mais fáceis e confortáveis.



## EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS

<b>Descrição resumida</b>	Exercícios de alongamento para aquecimento, mobilidade e como parte de uma aula de uma coluna saudável.
<b>Zona Corporal</b>	O Corpo
<b>Metodo</b>	A ginástica
<b>Objetivo do Exercício</b>	O objetivo da atividade é pôr em movimento os músculos e as articulações estagnadas.
<b>Duração</b>	15 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	não é necessário qualquer equipamento
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Os exercícios devem ser efectuados de forma lenta e suave, evitando os movimentos bruscos ou irregulares. Se existirem preocupações ou queixas de saúde, é aconselhável consultar o seu médico ou fisioterapeuta antes de iniciar uma nova rotina de alongamentos. Durante o exercício, é importante lembrar-se de respirar profunda e uniformemente. exercícios de alongamento:</p> <p>Alongamento do pescoço: Incline suavemente a cabeça na direção de um ombro, mantenha a posição durante 15-30 segundos e depois mude para o outro lado. Repita algumas vezes.</p> <p>Alongamento dos ombros: Coloque um braço ao longo do corpo à altura do peito e use a outra mão para segurar o cotovelo, puxando suavemente o braço para junto do peito. Mantenha a posição durante 15-30 segundos e troque de lado.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rotação do tronco: Sente-se numa cadeira com os pés apoiados no chão. Rode a parte superior do corpo para um dos lados, segurando-se nas costas da cadeira. Mantenha a posição durante alguns segundos e depois mude para o outro lado.</li></ul>





## EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS

### Descrição do exercício

- Alongamento dos isquiotibiais: Sente-se na borda de uma cadeira e estenda uma perna para a frente com o calcanhar no chão. Incline-se ligeiramente para a frente, mantendo as costas direitas, e alcance os dedos dos pés. Mantenha a posição durante 15 a 30 segundos e, em seguida, troque de perna.
- Alongamento dos gêmeos: Fique de frente para uma parede e coloque as mãos na parede à altura dos ombros. Dê um passo atrás com um pé e mantenha-o direito, pressionando o calcanhar contra o chão. Incline-se para a frente até sentir um alongamento suave dos gêmeos. Mantenha a posição durante 15-30 segundos e troque de pernas.
- Alongamento dos flexores da anca: Agarre-se a uma superfície firme para se apoiar. Dê um passo para trás com um pé em posição de estocada, mantendo o joelho de trás dobrado e o joelho da frente num ângulo de 90 graus. Incline-se ligeiramente para a frente para sentir um alongamento na parte da frente da anca. Mantenha a posição durante 15-30 segundos e troque de lado.
- Alongamento dos quadríceps: Agarre-se a uma cadeira ou a uma parede para se apoiar. Apoie-se numa perna e agarre suavemente o outro pé, trazendo-o em direção às nádegas. Mantenha a posição durante 15 a 30 segundos e troque de perna.
- Alongamento do peitoral: Mantenha-se de pé e entrelace os dedos atrás das costas. Endireite suavemente os braços e levante-os para longe do corpo, sentindo um alongamento no peito. Mantenha a posição durante 15 a 30 segundos.

### Resultados da aprendizagem

*aumentar a mobilidade articular e muscular  
introduzir hábitos saudáveis nas rotinas diárias  
manter a saúde psicomotora*

*With the wind in grey hair  
Activity Booklet*



## EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS

<b>Descrição resumida</b>	Exercícios de reforço dos músculos profundos responsáveis pela manutenção de uma boa postura e pela sustentação da coluna vertebral.
<b>Zona Corporal</b>	O Corpo
<b>Metodo</b>	Ginástica
<b>Objetivo do Exercício</b>	O objetivo da atividade é concentrar-se no fortalecimento dos músculos profundos.
<b>Duração</b>	15 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	não é necessário qualquer equipamento
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Os exercícios de fortalecimento são cruciais para os idosos manterem a massa muscular e a densidade óssea. É sempre importante começar com poucas repetições e aumentar gradualmente o número de repetições à medida que a sua força melhora. Ao fazer exercício, é essencial concentrar-se em manter a forma e a respiração correctas durante cada exercício. Se tiver quaisquer preocupações ou limitações de saúde, consulte o seu médico ou instrutor de fitness:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agachamentos com peso corporal: Coloque-se de pé com os pés afastados à largura dos ombros. Dobre lentamente os joelhos, como se estivesse sentado numa cadeira, mantendo as costas direitas. Regresse à posição de pé. Utilize uma cadeira como apoio, se necessário.</li> <li>• Flexões na parede: Fique de frente para uma parede, com os braços esticados à altura dos ombros. Incline-se para a frente e coloque as palmas das mãos contra a parede. Baixe lentamente o corpo em direção à parede e depois empurre para trás.</li> <li>• Elevação de pernas: Sente-se numa cadeira com um bom apoio para as costas. Levante uma perna à sua frente e mantenha-a durante alguns segundos.</li> </ul>

*With the wind in grey hair*  
**Activity Booklet**



## EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS

### Descrição do exercício

- e depois baixe-a novamente. Repetir com a outra perna.
- Subir degraus: Utilize um degrau ou uma escada estável. Suba com um pé e, em seguida, leve o outro pé para cima e desça com o mesmo pé. Alternar as pernas principais durante um determinado número de repetições.
  - Flexões do bíceps: Segure pesos leves ou utilize bandas de resistência. Comece com os braços esticados para baixo ao lado do corpo, com as palmas das mãos viradas para a frente. Enrole os pesos ou as bandas na direção dos ombros e, em seguida, baixe-os lentamente.
  - Dips na cadeira: Sente-se na extremidade de uma cadeira resistente, agarrando a extremidade frontal com as mãos. Deslize o rabo para fora da cadeira e baixe-se alguns centímetros dobrando os cotovelos. Empurre para cima.
  - Elevação do calcanhar: Coloque-se atrás de uma cadeira para obter apoio. Levante-se lentamente sobre a planta dos pés, levantando os calcanhares o mais alto possível, e depois baixe-se novamente.
  - Exercício de ponte: Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão. Levante as ancas do chão, criando uma linha reta dos ombros aos joelhos. Mantenha-se assim durante alguns segundos e depois baixe-se novamente.

### Resultados da aprendizagem

*reforço dos músculos profundos  
manutenção da massa muscular e da densidade óssea.  
manutenção de uma postura correcta  
retardar as perturbações relacionadas com a postura*



## EXERCÍCIOS CORRECTIVOS

<b>Descrição resumida</b>	Exercícios de correção para melhorar a postura, o equilíbrio e a mobilidade, abordando problemas específicos.
<b>Zona Corporal</b>	O Corpo
<b>Metodo</b>	Ginástica
<b>Objetivo da Atividade</b>	Saiba como melhorar a postura com exercícios simples para fazer todos os dias.
<b>Duração</b>	15 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	não é necessário qualquer equipamento
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Os exercícios de correção podem ser incrivelmente benéficos para os seniores, para resolver problemas específicos, melhorar a postura e aumentar a mobilidade geral. Estes exercícios devem ser sempre realizados dentro de uma amplitude de movimento confortável e sem causar dor. Estes exercícios são geralmente seguros para a maioria dos idosos, mas podem ter de ser ajustados em função das necessidades individuais. Em caso de preocupações ou condições específicas que exijam atenção, consulte o seu médico ou fisioterapeuta. Exercícios de correção:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Correção da postura da cabeça para a frente: Dobrar o queixo - Sente-se ou fique de pé confortavelmente com a coluna direita. Incline suavemente o queixo em direção ao peito sem inclinar a cabeça para cima ou para baixo. Mantenha a posição durante alguns segundos e depois solte-a. Repita várias vezes. Repita várias vezes.</li><li>• Correção da cifose: Extensão torácica - Sente-se numa cadeira ou numa bola de exercício com as costas direitas. Coloque as mãos atrás da cabeça, com os cotovelos virados para os lados.</li></ul>



## EXERCÍCIOS CORRECTIVOS

### Descrição do exercício

Lentamente, incline a parte superior das costas sobre a bola ou a cadeira

apertando as omoplatas. Mantenha a posição durante alguns

segundos e depois volte à posição inicial. Repetir várias vezes.

- Mobilidade dos ombros: Deslizamentos na parede - Coloque-se de pé, com as costas encostadas a uma parede e os pés afastados à largura dos ombros. Levante os braços até à altura dos ombros, mantendo os cotovelos e os pulsos encostados à parede. Deslize lentamente os braços para cima e para baixo na parede num movimento controlado, concentrando-se em manter o contacto com a parede.
- Mobilidade da anca: Círculos da anca - Coloque-se atrás de uma cadeira para se apoiar. Levante um joelho e rode-o num movimento circular, tentando fazer círculos com o joelho. Repita com a outra perna. Faça vários círculos em ambas as direcções.
- Mobilidade do tornozelo: Alfabeto do tornozelo - Sente-se confortavelmente numa cadeira com um pé levantado do chão. Rode o tornozelo no ar, traçando as letras do alfabeto com os dedos dos pés. Passe para o outro pé e repita o alfabeto.
- Equilíbrio e estabilidade: Alcançar o relógio - Coloque-se perto de uma superfície resistente para obter apoio, se necessário. Imagine-se de pé no centro de um relógio. Estenda um pé para a frente até às 12 horas e depois regresse ao centro. Repita o alcance até às 3 horas, 6 horas e 9 horas, ambas com o mesmo pé e depois com o outro pé.

### Resultados da aprendizagem

*trabalhar sobre queixas posturais específicas*

*melhorar a postura*

*melhorar a coordenação motora e o equilíbrio*

*melhorar a mobilidade geral*

*With the wind in grey hair*

*Activity Booklet*



## ADVANTAGES OF SPORT



### TAI CHI

O Tai Chi é simultaneamente um desporto e uma prática artística, mas também um método de auto-aperfeiçoamento da saúde física e mental.

A arte reside na beleza de aperfeiçoar o movimento e de aperfeiçoar o estado de espírito, de modo a que o movimento se torne ainda mais vistoso, e este movimento mais vistoso eleva ainda mais o estado de espírito, e assim, numa dança mútua de transformação, subimos cada vez mais alto no caminho do Tai Chi.

Também pode ser comparado a uma corda entrançada com três cordas.

- a corda da saúde e da longevidade
- a corda do auto-desenvolvimento meditativo
- a corda do combate, porque todos os movimentos são também vistos como tal.

Podemos escolher a que mais nos convém, mas devemos ter em conta as outras, pois cada uma delas reforça a força da corda.



## PARAR A CORRENTE DE PENSAMENTOS

<b>Descrição resumida</b>	Exercitar a serenidade, acalmar o mundo das emoções, mas também o fluxo inquieto de pensamentos que turvam a Mente.
<b>Zona Corporal</b>	Corpo Mente Espírito
<b>Metódo</b>	Tai Chi
<b>Objetivo da Atividade</b>	O objetivo da atividade é gerar força, confiança, equilíbrio e melhorar a saúde, física e mental.
<b>Duração</b>	15 minutos
<b>Equipamento Necessário</b>	não é necessário qualquer equipamento
<b>Descrição do exercício</b>	<p>Praticar Tai Chi é um exercício de serenidade, acalmando o mundo das emoções, mas também o fluxo inquieto de pensamentos que baralham a mente. Isto é conseguido através do aperfeiçoamento de um estado de Mindfulness que, com o tempo, abrange com uma visão calma os círculos cada vez mais amplos da nossa humanidade enquanto tal, aprofundando o processo de auto-conhecimento, das nossas profundezas psíquicas enquanto seres humanos. Uma das várias ferramentas criadas pelo homem com este objetivo é o Tai Chi. Trata-se de um movimento específico, poder-se-ia mesmo dizer algo misterioso, de coreografias realizadas com todo o corpo em relaxamento calmo, através das quais se começa a sentir e depois a conduzir dentro de si as correntes de energia vital chamadas Qi. Graças a isso, o estado dos órgãos internos, aliás de todas as células do corpo, é reequilibrado, renovado, enquanto os ossos, os músculos, os tendões e as articulações são reforçados.</p> <p><i>With the wind in a new chair</i> Activity Booklet</p>



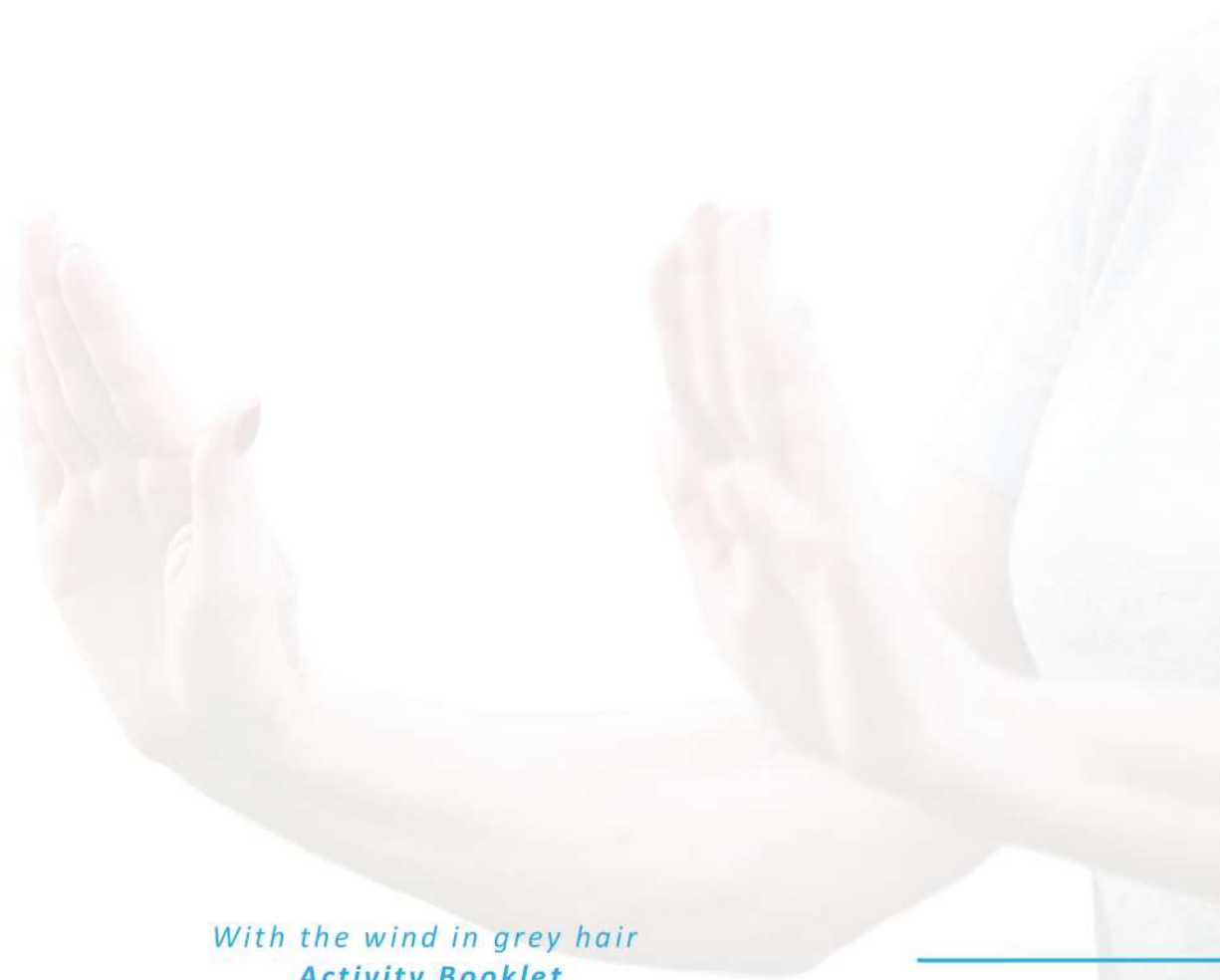
## PARAR A CORRENTE DE PENSAMENTOS

### Descrição do exercício

*Tendo em conta o tempo em que a Arte do Tai Chi tem sido respeitosamente cultivada e que, em 2020, o seu valor foi reconhecido pela UNESCO através da sua inscrição na Lista dos Patrimónios Imateriais da Humanidade, pode assumir-se que tem, de facto, um significado incomensurável para o bem-estar da vida.*

### Resultados da aprendizagem

*reforço da posição  
confiança em si próprio  
domínio, acalmar o mundo das emoções*



*With the wind in grey hair  
Activity Booklet*



---

## LIFE BEGINS AT 60

---



*In the end, it's not the years  
in your life that count. It's  
the life in your years.*

*Abraham Lincoln*



*Wind60+*  
***Brochura de Actividades***

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

*With the wind in grey hair*  
***Activity Booklet***