

Participação

Muitas pessoas idosas querem continuar a participar ativamente na vida da comunidade. No cantão de Argóvia, existem inúmeras ofertas que proporcionam encontros, formação contínua e voluntariado. Estas atividades ajudam a manter os laços sociais e a sentir-se parte da comunidade.

Cursos e eventos

Existem vários cursos e eventos destinados a idosos, mas abertos a pessoas de todas as idades. Estes cursos são promovidos pelas autarquias, por organizações da região e por entidades de maior dimensão, como a Pro Senectute Aargau, a Migros Klubschule ou universidades populares (Volkshochschulen).

O cantão de Argóvia promove iniciativas para a integração social e participação de pessoas migrantes. Estas iniciativas são abertas a todos os grupos etários.

Voluntariado

Muitas pessoas séniores dedicam parte do seu tempo ao voluntariado em associações ou outras organizações e projetos. Se tiver interesse numa atividade deste tipo, pode contactar diretamente as associações e organizações do seu município ou da sua região. O centro especializado benevol também apoia e encaminha pessoas para atividades de voluntariado em todo o cantão de Argóvia.

Solidão

Por vezes, há pessoas que se sentem solitárias ou têm a sensação de que já não conseguem fazer parte da sociedade. Nestas situações, é importante procurar ajuda. Existem centros de aconselhamento anónimos que prestam apoio gratuitamente. O/A médico/a de família também pode ajudar nestes casos.

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

www.hallo-aargau.ch/pt/alter-und-migration/teilhaben