

## 1ª Newsletter

*O mundo, desde o lançamento do nosso projeto em outubro de 2019, está quase irreconhecível. Uma pandemia global atingiu as nossas comunidades, famílias e casas, tornando, cada vez mais, a capacidade de compreender e utilizar a informação sobre a saúde que é importante para todos os membros da comunidade e para todos os membros, de diferentes idades, dentro de uma família.*

*A prioridade do projeto Health@Home (Saúde@Casa) prende-se com o desejo de apoiar todos os membros da família no desenvolvimento de competências e, também, confiança para tomarem decisões informadas sobre a sua Saúde e a Saúde da sua família; a serem parceiros ativos nos seus cuidados, e descobrirem a melhor forma de utilizar e interagir com os sistemas de saúde do seu país.*

Durante os próximos três meses, iremos partilhar um conjunto de ferramentas, recursos e atividades que foram desenvolvidas pela parceria para o ajudar a:

- **Gerir** a sua saúde mental
- Explicar às crianças da sua família **o que se passa** no mundo
- Manter-se ativo **e** ter uma alimentação saudável
- **Ligar-se** aos serviços de saúde locais de que pode necessitar nestes tempos difíceis.



### Involva-se:

Estamos a trabalhar em equipa, neste projeto europeu, a fim de tornar a educação e a aprendizagem, baseada no dia-a-dia e em experiências de vida, relevantes para adultos, famílias e jovens.

Neste sentido, estamos a criar grupos de trabalho, no âmbito do projeto Health@home, em cada país parceiro. Se quiser participar neste projeto, por favor contacte-nos através dos seguintes meios:

### Contactos:



Morada: R. Dr. Francisco Ferreira  
Neves, Barrocas, 3800-510 Aveiro

Email: [secretariado@citizens.pt](mailto:secretariado@citizens.pt)

Telefone: 351 963030685