

# SAÚDE PARA TODOS

21 e 22 DE MAIO DE 2011

PARQUE URBANO DAS PAIVAS E ESCOLA BÁSICA DAS PAIVAS

Das 10 às 12.30 e das 14 às 19 horas



## Rastreios

Visão • Diabetes • Tensão Arterial • Audição • Colesterol • Massa Corporal • Osteoporose • Medicina Dentária • Melanina • Nível de Toxidade Respiratória • Cardiologia • Osteopatia

## Aconselhamento

Nutrição • Terapia da Fala • Psicologia • Orientação Alimentar e Bem-Estar • Violência Doméstica • Técnicas de Diagnóstico para Prevenção do Cancro da Mama

## Actividades

Workshops e Palestras • Exposições e Actividades Promovidas pelas Escolas • Jogos • Demonstrações e Aulas Abertas • Actividades Desportivas e Culturais •

• Monitorização do Passaporte da Saúde através da colaboração da Unidade de Cuidados na Comunidade do Seixal – ACES Seixal e Sesimbra

## Dia 22 de Maio

Das 10 às 12.30 horas

Colheita de sangue e pré-registo de medula óssea

Consulte o programa no local e em [www.cm-seixal.pt](http://www.cm-seixal.pt)

Inscrições para palestras [gab.cooperacao@cm-seixal.pt](mailto:gab.cooperacao@cm-seixal.pt)

Tel.: 21 2276700 / 21 197 40 37 (Divisão das Migrações e Cidadania)

## ORGANIZAÇÃO





**MUNICÍPIO DO SEIXAL**  
**CÂMARA MUNICIPAL**

Alameda dos Bombeiros Voluntários 45 2844-001 Seixal  
Tel. 351 21 227 67 00 - Fax 351 21 227 67 01  
NIPC 506 173 968

## Saúde para Todos

Dias 21 e 22 de Maio

Parque Urbano das Paivas e Escola Básica das Paivas

Das 10 às 12.30 e das 14 às 19 horas

### Rastreios

Visão • Diabetes • Tensão Arterial • Audição • Colesterol • Massa Corporal • Osteoporose • Medicina Dentária • Melanina • Nível de Toxidade Respiratória • Cardiologia • Osteopatia

### Aconselhamento

Nutrição • Terapia da Fala • Psicologia • Orientação Alimentar e Bem-Estar • Violência Doméstica • Técnicas de Diagnóstico para Prevenção do Cancro da Mama

### Actividades

Workshops e Palestras • Exposições e Actividades Promovidas pelas Escolas • Jogos nas Áreas da Saúde, Ambiente e Sustentabilidade • Demonstrações e Aulas Abertas • Actividades de Saúde, Nutrição e Bem-estar • Actividades Desportivas e Culturais • Jogos Tradicionais

**Monitorização do Passaporte da Saúde** através da colaboração da Unidade de Cuidados na Comunidade do Seixal – ACES Seixal e Sesimbra

Das 14 às 19 horas

**Espaço de animação infantil:** insufláveis, pinturas faciais, modelagem de balões, artes circenses (Org.: Criar-T e Santa Casa da Misericórdia)

## Dia 21 de Maio

### Parque Urbano das Paivas

#### 10 horas

Caminhada Sénior no Parque Urbano das Paivas  
(Org.: Academia de Atletismo do Seixal)

#### 10.30 horas

Pilates  
Tai-Chi  
(Org.: Trevo – Formação, Reabilitação, Serviços de Saúde e Bem-Estar)

#### 11.30 horas

Demonstração de Danças  
(Org.: Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira)

#### 14 horas

Actuação dos Tocá Rufar\*

#### Das 14.15 às 17 horas

Artes circenses, workshops de capoeira e malabarismos, demonstrações de samba e maculélé



**MUNICÍPIO DO SEIXAL**  
**CÂMARA MUNICIPAL**

Alameda dos Bombeiros Voluntários 45 2844-001 Seixal  
Tel. 351 21 227 67 00 - Fax 351 21 227 67 01  
NIPC 506 173 968

(Org.: Santa Casa da Misericórdia)

**17.30 horas**

Demonstração de Danças – Clube de Teatro 8.º D, E, F, G  
(Org.: Escola Básica da Cruz de Pau)

**Escola Básica das Paivas**

**15 horas**

Conversas com a Saúde: Prevenção de Doenças Cardiovasculares  
(Org.: Unidade de Saúde Pública – ACES Seixal e Sesimbra e Divisão de Desenvolvimento em Saúde da Câmara Municipal do Seixal)

**16 horas**

Palestra sobre Infecções Sexualmente Transmissíveis  
(Org.: EB Cruz de Pau)  
Exposições de trabalhos e jogos elaborados pelos alunos do 5.º B  
Exposição Insectos à Lupa..., elaborada pelos alunos do 8.º G. Observação por lupa binocular, experiências e jogos

**17 horas**

Representação de uma peça de teatro pelo Clube de Teatro

**18 horas**

Workshop Alimentação e Saúde  
(Org.: Brahma Kumaris)

**Dia 22 de Maio**

**Parque Urbano das Paivas**

**Das 10 às 12.30 horas**

Colheita de sangue e pré-registo de dadores de medula óssea

**10.30 horas**

Pilates  
Tai-Chi

**15 horas**

Dança do Ventre  
Dança Criativa  
(Org.: Grupo Desportivo e Recreativo das Cavaquinhas)

**15.30 horas**

Terapias de Grupo (risoterapia)  
(Org.: Cooperativa Pelo Sonho É Que Vamos)

**17 horas**

Torneio de Boccia  
Núcleo do Seixal e Almada da Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa

**18.30 horas**

Música tradicional guineense e angolana\*



**MUNICÍPIO DO SEIXAL**  
**CÂMARA MUNICIPAL**

Alameda dos Bombeiros Voluntários 45 2844-001 Seixal  
Tel. 351 21 227 67 00 - Fax 351 21 227 67 01  
NIPC 506 173 968

(Org.: Kamba – Associação de Angolanos do Concelho do Seixal e Associação das Mulheres Guineenses na Diáspora )

**Escola Básica das Paivas**

**15 horas**

Palestra sobre Educação Sexual

**16 horas**

Workshop Higiene Oral

(Org.: Instituto Egas Moniz)

Dinamizada pela Escola Secundária Manuel Cargaleiro)

**17 horas**

Conferência Meditação, Excelência da Saúde

(Org.: Brahma Kumaris)

**Outras actividades**

**Confecção Vegetariana**

(Org.: Mó de Vida e Comidas da Sinhá)

**Exposição de doces com poucas calorias e confeccionados com produtos biológicos**

(Org.: Sabores da Quinta)

**Exposição Pomadas Medicinais à Base de Plantas (Fitoterapia)**

(Org.: Mó de Vida)

**Jogo da Reciclagem e Jogo da Pegada Ecológica**

(Org.: Divisão de Ambiente e Sustentabilidade da Câmara Municipal do Seixal)

**Jogos Segurança Rodoviária e Alimentação Saudável**

(Org.: Divisão de Desenvolvimento em Saúde da Câmara Municipal do Seixal)

**Massagens Orientais e Terapêuticas**

(Org.: Trevo – Formação, Reabilitação, Serviços de Saúde e Bem-Estar)

**Alimentação e Actividade Física**

Jogos em que se evidenciam as dificuldades de desempenho físico em indivíduos obesos, vídeos elaborados por alunos e jogos tradicionais

(Org.: Escola Secundária Manuel Cargaleiro)

**Saúde**

Banca de informação e jogos didácticos, exposições diversas: tabagismo, deficiência motora e hidrocefalia congénita

(Org.: Escola Secundária Manuel Cargaleiro)

\* A confirmar

Consulte as actualizações ao programa em [www.cm-seixal.pt](http://www.cm-seixal.pt)

Inscrições para palestras e workshops

[gab.cooperacao@cm-seixal.pt](mailto:gab.cooperacao@cm-seixal.pt)

Telefone: 211 974 037; 21 097 62 20