

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 Toxicidade 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

Inscrições para palestras 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

Inscrições para palestras e workshops

gab.cooperacao@cm-seixal.pt

Telefone: 211 974 037; 21 097 62 20