



# SAÚDE PARA TODOS

22 E 23 DE MAIO DE 2010

PARQUE URBANO DAS PAIVAS

ESCOLA DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO DAS PAIVAS

## PROTEJA-SE DO SOL (Leve o seu chapéu)

- Rastreios
- Atividades de saúde, nutrição e bem-estar
- Atividades desportivas e culturais
- Exposições
- Palestras
- Workshops
- Fóruns de conversa



### APOIOS

• Agrupamento dos Centros de Saúde do Seixal e Sesimbra • Agrupamento de Escuteiros de Amora • Amora Gym • Ass. de Dadores de Sangue do Concelho do Seixal • Ass. Humanitária dos Bombeiros Mistos do Concelho do Seixal • Ass. Terapia e Meditação • Associação das Colectividades do Concelho do Seixal • Associação Nacional dos Ópticos • Associação União e Harmonia Social • Autêntico Fitness Center • Bayer Portugal • Brahma Kumaris • Cantinho de Luz – Centro Holístico • Centro de Registo de Dadores de Medula Óssea • Criar-t • Grupo Coral ASSTAS • Grupo Desportivo e Recreativo das Cavaquinhas • Instituto de Cardiologia Preventiva de Almada • Instituto Português do Sangue • Instituto Superior de Ciências Egas Moniz • Jacqueline - Nutricionista • Jornal *Notícias do Seixal* • Líder Sul Artes Gráficas e Publicidade • Lidl • Mepha Laboratórios • Mepha • Movimento Associativo Imigrante do Concelho do Seixal • NNAV Cabeço de Vide • Núcleo Almada-Seixal da Ass. de Paralisia Cerebral de Lisboa • Oásis do Corpo – SPA – Seixal • Photon Mundial • Pingo Doce • Prestifarma • Rancho Folclórico Andorinhas do Pinhal • RPP Audiovisuais • Tocá Rufar • Trevo • União das Associações de Reformados do Concelho do Seixal • Viva Fit – Amora • Widex • YMAA Almada

### ORGANIZAÇÃO



LIONS CLUBE  
DO SEIXAL



[www.cm-seixal.pt](http://www.cm-seixal.pt)

# Programa Saúde para Todos

---

## 22 e 23 de Maio

Parque Urbano das Paivas e EB1 Paivas

### Acções de sensibilização

Segurança contra incêndios  
Socorrismo

### Rastreios

Das 10h às 13h  
Das 14h às 19h

Visão, audição, diabetes, pressão arterial, osteoporose, análise da melanina, diagnóstico da pele, medicina dentária, colesterol, toxidade respiratória, medição da massa corporal, osteopatia, fisioterapia, psicologia, nutrição e orientação alimentar.

### Colheita de sangue

**Dia 22** – Das 15h às 19h  
**Dia 23** – Das 9h às 13h

Durante as tardes de sábado e domingo decorrerão actividades de animação infantil, num espaço com insufláveis, pinturas faciais e modelação de balões.

### Registo de medula óssea\*

\*A confirmar. Alertamos para a importância do pré-registo de doação de medula óssea, que para muitos doentes é a única esperança de vida. Pode fazê-lo em [www.cm-seixal.pt](http://www.cm-seixal.pt).

---

## Sábado, dia 22 de Maio

Durante todo o dia, no stande da Associação das Colectividades do Concelho do Seixal, estão abertas as inscrições para a Caminhada do Agita Seixal, a realizar-se no dia 23 de Maio de manhã. Os participantes

nesta actividade têm a oportunidade de assistir ao fórum Movimento e Saúde, no dia 22 à tarde, onde poderão adquirir conhecimentos úteis à prática do exercício das caminhadas.

### Demonstrações e aulas abertas

**9.30h** – Ginástica 55 +  
**10h** – Aiki do  
**10.30h** – Tai chi  
**11h** – Shaolin  
**12h** – Pilates e correcção postural  
**Das 15h às 18h** – Voleibol 2x2, miniandebol 3x3, futebol 3x3, jogos tradicionais  
**16h** – Torneio de boccia

### Actividades culturais

**15h** – Fanfarras dos Bombeiros Mistos do Concelho do Seixal  
**16h** – Dança Terpsi  
**16.30h** – Dança do Ventre  
**17h** – Loga do Riso  
**18h** – Música Tradicional Guineense

### Fóruns de conversa e workshops

Espaço Multiusos

**11h** – Workshop Primeiros Socorros: Suporte Básico de Vida Pediátrico  
**11.30h** – Workshop Primeiros Socorros: Suporte Básico de Vida Adulto  
**14h** – Aleitamento Materno e Alimentação no Primeiro Ano de Vida  
**15h** – Movimento e Saúde  
**16h** – Estados Alterados de Consciência numa Visão Etnomédica  
**17h** – O Que É e Como Funciona a Acupunctura e a Ventosaterapia. A Acupunctura como Tratamento de Emagrecimento.  
**18h** – Workshop Culinária Vegetariana (no espaço Brahma Kumaris)

### Saúde, bem-estar e estética

**Das 10h às 11h** – Testes microcamera (fototipo de pele e aconselhamento)  
**Das 11h às 12h** – Multicavitação (demonstração 15min por pessoa)  
**Das 14h às 15h** – Depilação luz pulsada – demonstrações  
**Das 15h às 16h** – Testes microcamera  
**Das 16h às 17h** – Massagens localizadas e maquilhagem

Massagens orientais e terapêuticas ao longo do dia.

---

## Domingo, dia 23 de Maio

### Actividades desportivas:

**11h** – Actividade fitness

### Actividades culturais:

**15h** – Tocá Rufar  
**16h** – Rancho Folclórico Andorinhas do Pinhal  
**16.30h** – Grupo Coral da ASSTAS  
**17h** – Demonstração de capoeira, danças e cantares tradicionais

### Fóruns de conversa e workshops

Espaço Multiusos

**11h** – Medicinas orientais  
**14h** – Planeamento familiar  
**15h** – Menopausa  
**16h** – Reiki – sistema de cura energética  
**17h** – Uma experiência de meditação rajá ioga

### Saúde, bem-estar e estética

**Das 9h às 11h** – Demonstrações de massagens de relaxamento (pedras, velas)  
**Das 11h às 12h** – Testes microcamera  
**Das 14h às 15h** – Depilação luz pulsada – demonstrações  
**Das 15h às 17h** – Multicavitação e maquilhagem