

NOTÍCIAS DA REDE

CIDADES SAUDÁVEIS

N.º6 JULHO 2011 . DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



VOLUNTARIADO
ANO EUROPEU

REDE PORTUGUESA DE CIDADES SAUDÁVEIS



REDE
PORTUGUESA
CIDADES
SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

Amadora
Albufeira
Angra do Heroísmo
Aveiro
Barcelos
Barreiro
Bragança

Cabeceiras de Basto
Figueira da Foz
Lagoa
Lisboa
Loures
Lourinhã
Miranda do Corvo

Montijo
Odivelas
Oeiras
Palmela
Ponta Delgada
Portimão
Porto Santo

Povoação
Ribeira Grande
Seixal
Setúbal
Serpa
Torres Vedras
Vendas Novas

Viana do Castelo
Vila Franca de Xira
Vila Real



ÍNDICE

03

EDITORIAL

Alfredo Monteiro
Presidente do Conselho de Administração
da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis

04

Ano Europeu das Actividades de Voluntariado
em Prol de Uma Cidadania Activa

06

**PROJECTOS DE REFERÊNCIA
DA REDE EUROPEIA DE CIDADES SAUDÁVEIS**
Mais por Menos - O Município de Horsens Promove
o Voluntariado como Uma Plataforma Inovadora

08

**PROJECTOS DE REFERÊNCIA
DA REDE EUROPEIA DE CIDADES SAUDÁVEIS**
Actividades Voluntárias na Cidade de Novosibirsk

10

**PROJECTOS DE REFERÊNCIA
DA REDE EUROPEIA DE CIDADES SAUDÁVEIS**
Projecto Anel - Apoio a Prestadores de Cuidados

12

PROJECTOS NACIONAIS DE REFERÊNCIA
Volunteerbook - Rede Social de Voluntariado

13

PROJECTOS NACIONAIS DE REFERÊNCIA
Casa da Alegria - Voluntariado no Programa de Apoio
a Doentes Estrangeiros

14

**BOAS PRÁTICAS DOS MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS
ODIVELAS**
Projecto SENIORMED e o Uso do Medicamento
no Idoso, Odivelas

16

**BOAS PRÁTICAS DOS MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS
SEIXAL**
Associação Dá-me a Tua Mão

17

**BOAS PRÁTICAS DOS MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS
SETÚBAL**
Plataforma de Voluntariado e "Atitude Positiva –
Desperta a Tua Vocação"

18

AGENDA MUNICÍPIOS
2011 JUN/DEZ



EDITORIAL



▶ **ALFREDO MONTEIRO**

Presidente do Conselho
de Administração da Rede
Portuguesa de Cidades Saudáveis

NAS NOSSAS COMUNIDADES A CONSTRUÇÃO DA CIDADE SAUDÁVEL É INDISSOCIÁVEL DA DEMOCRACIA PARTICIPATIVA NUM DESÍGNIO DE TODOS – PODER LOCAL, COMUNIDADE EDUCATIVA, AGENTES SOCIAIS E CULTURAIS, INSTITUIÇÕES PÚBLICAS E PRIVADAS, AGENTES ECONÓMICOS.

A solidariedade é um valor humano igual a cada um de nós e que se pode manifestar em actos de voluntariado: um conjunto de acções de interesse social e comunitário no âmbito de projectos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos.

A importância de incentivar e apoiar os esforços desenvolvidos de forma a criar condições favoráveis ao voluntariado e aumentar a visibilidade destas actividades marcam o Ano Europeu das Actividades Voluntárias Que Promovam Uma Cidadania Activa durante 2011.

A prática voluntária não passa apenas pelo apoio a instituições de carácter social. Pode começar junto do núcleo mais próximo: com um familiar que necessite de companhia ou de assistência na realização de tarefas que não consegue concretizar por si próprio. O voluntariado tem, no centro dos seus interesses, o bem do outro. Está ao serviço das pessoas, das famílias e das comunidades, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar das populações e para a redução de disparidades sociais. É uma decisão livre e voluntária apoiada em motivações e opções pessoais, o que pressupõe não só uma disponibilidade interna do voluntário, mas também um compromisso para com uma causa social.

Com a realização do Ano Europeu do Voluntariado pretende-se reconhecer todo o trabalho voluntário que tem vindo a ser realizado por todo o mundo, e sensibilizar as pessoas para o seu valor e a sua importância. O exercício do voluntariado é uma prática da cidadania, que se espelha no respeito que se tem pelo outro. É importante, com a oportunidade que este ano apresenta, debater e mobilizar a sociedade para a prática do voluntariado, demonstrando a sua utilidade e as vantagens que traz não só a nível social mas também a nível pessoal.

Nas nossas comunidades, a construção da Cidade Saudável é indissociável da democracia participativa num desígnio de todos – Poder Local, comunidade educativa, agentes sociais e culturais, instituições públicas e privadas, agentes económicos. Como tal, nos municípios que integram a Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis encontramos uma panóplia de projectos de voluntariado nas mais diversas áreas de intervenção, dirigidos, sobretudo, aos grupos mais vulneráveis da população e socialmente desfavorecidos – idosos, crianças, minorias étnicas, deficientes, entre outros.

Estes projectos têm como objectivo melhorar a saúde e a qualidade de vida das comunidades, contribuindo para a construção de *Cidades Saudáveis, que devem ser, sobretudo, cidades para todos os seus cidadãos, inclusivas, sensíveis, dando apoio e resposta às suas diversas necessidades e expectativas*¹.

Nesta revista da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, o leitor poderá encontrar alguns exemplos de projectos de voluntariado desenvolvidos por municípios que abraçam o Projecto Cidades Saudáveis, em Portugal e na Europa, que desejamos que sejam inspiradores para outros municípios e que fomentem o desenvolvimento e reforço do trabalho voluntário, como contributo para a sustentabilidade dos projectos que desenvolvemos nos nossos territórios.

¹ Who, 2009

ANO EUROPEU

DAS ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO EM PROL DE UMA CIDADANIA ACTIVA

Desde 1983 que a Europa lança anualmente a campanha Ano Europeu com o objectivo de sensibilizar, informar e promover o diálogo entre os países europeus e a comunidade em torno de um tema específico, funcionando como motor de mudança de comportamentos e mentalidades.

O Ano Europeu que se assinala em 2011, tem 5 objectivos principais:

1. REDUZIR OS OBSTÁCULOS AO VOLUNTARIADO NA UNIÃO EUROPEIA;
2. FORNECER OS MEIOS ÀS ORGANIZAÇÕES DE VOLUNTÁRIOS;
3. MANTER A QUALIDADE DO VOLUNTARIADO;
4. RECOMPENSAR E RECONHECER O TRABALHO VOLUNTÁRIO;
5. SENSIBILIZAR AS PESSOAS PARA O VALOR E A IMPORTÂNCIA DO VOLUNTARIADO.





MAIS POR MENOS

O MUNICÍPIO DE HORSSENS PROMOVE O
VOLUNTARIADO COMO
UMA PLATAFORMA INOVADORA

PROJECTOS DE REFERÊNCIA
DA REDE EUROPEIA DE CIDADES SAUDÁVEIS

PROJECTOS
DE REFERÊNCIA
DA REDE EUROPEIA DE
CIDADES SAUDÁVEIS

A NOVA POLÍTICA
DE VOLUNTARIADO
TEM 4 TEMAS:

1.

Apoio geral para
o sector de voluntariado:

O governo dinamarquês designou como meta oficial que 50% do total de dinamarqueses devem ser voluntários. No momento, aproximadamente 43% destes são voluntários. O município de Horsens irá contribuir para este objectivo ambicioso, desenvolvendo o seu apoio ao sector voluntário (facilitando o mais possível como se tornar e ser voluntário), incluindo a promoção do voluntariado através de vários meios de comunicação.

O município de Horsens irá desenvolver parcerias formais com as organizações de voluntários a fim de promover soluções inovadoras. Um exemplo é o projecto Seniorfitness [Fitness Sénior], através do qual o município coopera com voluntários para facilitar a utilização de centros de fitness por cidadãos seniores que se encontram em centros de idosos, durante os períodos da manhã, final da tarde e noite.

2.

Mais voluntários
ajudando nas instituições
do município:

Tem sempre havido muitos voluntários, especialmente nos centros / lares para idosos. Contudo, estabelecemos uma meta ainda maior. No futuro, queremos um voluntário para cada dois idosos em lares de idosos. Adicionalmente, pretendemos também incluir voluntários em instituições públicas sem tradição firme de cooperação com voluntários: creches, escolas, instituições para pessoas socialmente desfavorecidas e deficientes físicos.

3.

Promover o voluntariado
como parte da nossa política
de apoio a pessoas com deficiência:

Em cooperação com voluntários, desenvolvemos novas respostas para pessoas com deficiência como, por exemplo, actividades de lazer – e novas actividades, em geral, em que pessoas com deficiência possam contribuir como voluntários na área das suas próprias condições.



4.

Promoção
socioeconómica
das empresas:

Um negócio socioeconómico é um negócio que funciona em condições de negócio normais. No entanto, as actividades têm como objectivo resolver um problema social e os lucros são gastos, unicamente, na resolução do mesmo. O município de Horsens visa apoiar mais negócios socioeconómicos. Um exemplo é o café que emprega pessoas com deficiência. Outro exemplo é a cozinha pública de saúde, que emprega mulheres imigrantes. A cozinha pública de saúde vende alimentos saudáveis a pessoas que vivem na vizinhança e a várias instituições e empresas da área.

CONTACTOS

Jesper Nielsen, Consultante Comunitário

Horsens Healthy City

Aaboulevarden 52

8700 Horsens, Denmark

E-mail: jesper.nielsen@horsens.dk



ACTIVIDADES VOLUNTÁRIAS NA CIDADE DE NOVOSIBIRSK



PROJECTOS DE REFERÊNCIA
DA REDE EUROPEIA DE CIDADES SAUDÁVEIS

PROJECTOS
DE REFERÊNCIADA REDE EUROPEIA DE
CIDADES SAUDÁVEIS

As actividades de voluntariado na cidade de Novosibirsk são tradicionalmente formadas tendo por base um conjunto de acções locais que incluem: a realização de acções de recolha de livros, brinquedos e recursos monetários; a prestação de auxílio individual a crianças, idosos, pessoas isoladas e pessoas com deficiência; a realização de obras de paisagismo no bairro; a limpeza de praças e parques; Boas Lições em instituições educacionais; a organização de seminários, fóruns, concertos de beneficência, actuações e outros espectáculos.

Um dos projectos engloba as conhecidas campanhas de voluntariado: Semana da Primavera de Corações Grandes e Semanas do Bem de Outono, que abrem a temporada de caridade. Essa acção única em parceria combina anualmente os esforços de um grande número de voluntários – alunos, representantes de associações públicas, autoridades, estabelecimentos sociais e de ensino, meios de comunicação social, organizações comerciais, internacionais e outras –, para tomar decisões conjuntas sobre questões socialmente significativas, de modo a contribuir para o bem-estar de Novosibirsk. Cada cidadão que tenha participado nestas campanhas voluntárias recebeu o Símbolo de Homem Solidário da Cidade de Novosibirsk.

A competição Voluntário do Ano, organizada pela administração local da cidade de Novosibirsk, deu um novo impulso ao desenvolvimento dos movimentos voluntários. Nos quatro anos desde que este concurso foi criado, o número de participantes aumentou em três vezes (de 88 a 220 participantes) e o número de vencedores em 4,5 vezes (de 18 a 80). Este suporte dos movimentos de voluntariado permite conhecer tanto iniciativas de organizações humanitárias como o indivíduo enquanto cidadão cívico activo.

Em 2007, devido à iniciativa do Departamento de Comunicações da Câmara Municipal de Novosibirsk, o Conselho Municipal para o Apoio e Desenvolvimento do Movimento de Voluntariado foi criado. O conselho é um órgão criado para considerar assuntos no campo das actividades voluntárias de organizações e cidadãos e consiste em 30 indivíduos representantes de diferentes departamentos da câmara municipal, de organizações humanitárias e de autoridades municipais e do Estado.

Compreendemos em pleno a necessidade de globalizar os movimentos de voluntariado e a significância da sua organização. Sendo assim, pretende-se revelar, combinar e possibilitar uma implementação conjunta de todas as iniciativas de voluntariado, a nível da cidade, em 2010. O Centro do Movimento de Voluntariado foi formado com base nos centros de recursos de organizações comunitárias. Os membros do Centro de Voluntariado acumulam e disseminam informação acerca de acções de voluntariado no âmbito de crianças, estudantes, pessoas com deficiência, etc., não apenas na cidade mas para além desta.

Acções voluntárias para 2011 incluem o concurso O Jovem Líder Público, formação para representantes de organizações não comerciais na área das tecnologias, escola de Verão para voluntários, trabalhos de arquitectura paisagística em zonas favorecidas por organizações humanitárias – Cidade Activa, Escola de Desenvolvimento de Voluntários, cursos educacionais Como se tornar um voluntário, o projecto Escola de Tradições Familiares, o segundo festival integrado para jovens Maratona Solar, o projecto Escola para o Jovem Líder, o concurso Voluntário do ano de 2011 e o Baile de Voluntários.

RESPONSÁVEIS:

Nadtochiy Alla Anatolievna¹
Gomerova Natalia Igorevna²
Zhilenko Elena Leonidovna²

INSTITUIÇÃO:

1 - Relações Públicas e Directora de Comunicações do Departamento de Apoio a Iniciativas Públicas da Câmara Municipal de Novosibirsk;
2 - Departamento de Planeamento e Desenvolvimento Estratégico dos Serviços de Infra-Estrutura do Gabinete Municipal do Centro de Informação Médica e Análise.

CONTACTOS

1 - **Mayorality of Novosibirsk**
[Câmara Municipal de Novosibirsk]

34 Krasny prospect
Novosibirsk
Russia, 630099

2 - **Medical Information and Analytical Centre**
Municipal City Office
[Gabinete Municipal do Centro de Informação e Análise Médica]

16/1, Koshurnikova Street
Novosibirsk
Russia, 630112
E-mail: ngomerova@admnsk.ru

PROJECTOS
DE REFERÊNCIA

DA REDE EUROPEIA DE
CIDADES SAUDÁVEIS

PROJECTO ANEL

APOIO A PRESTADORES
DE CUIDADOS



CONTEXTO

A demência é um dos maiores problemas para o sistema de saúde e bem-estar público no século XXI. Muitos relatórios têm destacado uma ligação directa entre o risco do agravamento da qualidade de vida e a saúde física e mental do prestador de cuidados envolvido no trabalho de assistência. Um membro da família ou um profissional vive com altos níveis de stress emocional e psicológico. Através de formação mais focalizada e adequada, os prestadores de cuidados podem beneficiar de uma melhoria da sua saúde e bem-estar.

ATRAVÉS DE FORMAÇÃO MAIS FOCALIZADA E ADEQUADA, OS PRESTADORES DE CUIDADOS PODEM BENEFICIAR DE UMA MELHORIA DA SUA SAÚDE E BEM-ESTAR.



POPULAÇÃO-ALVO:

Directa: prestadores de cuidados informais (membros da família, voluntários) e formais (profissionais de saúde). Indirecta: psicólogos, enfermeiros, pedagogos e formadores na área social e de saúde – especialmente em formação para prestadores de cuidados focalizada na população sénior com demência e pessoas com deficiências –, académicos e médicos de clínica geral.

OBJECTIVOS:

Melhorar a competência dos prestadores de cuidados nas relações de apoio e melhorar os seus níveis de stresse e ansiedade; aplicar os conhecimentos dos formadores que trabalham nas áreas sociais e de saúde; facilitar a integração social de imigrantes; melhorar a cooperação e difundir conhecimento sobre este assunto pela parceria europeia.

ACÇÕES

Análise das necessidades de formação dos prestadores de cuidados e formadores a nível europeu, que revelou a necessidade de ferramentas inovadoras para a relação de ajuda.

Agregação e Testagem da Maleta Anel, um kit composto por "Orientações para prestadores de cuidados" com o intuito de apoiar quem cuida de idosos com demência, um DVD composto por fragmentos de filmes sobre o tema da relação de ajuda e um programa psico-educacional focalizado na ansiedade e no stresse do prestador de cuidados; estes produtos foram integrados num manual de utilizador para os formadores. O módulo de formação sobre a relação de ajuda foi dividido em seis sessões (numa duração total de 12-15 horas) e testado em 880 pessoas a nível europeu (profissionais, membros da família, educadores, estudantes). Tudo isto foi validado a nível europeu.

COORDENAÇÃO:

Departamento de Serviços Sociais e de Relações com Autoridades de Saúde da Cidade de Turim.

PARCEIROS:

Universidade de Turim – Departamento de Educação e Ciências de Formação (Itália); ASL TO1 – Departamento de Cuidados Prolongados a Seniores e da Área Médica (Itália); ASL TO2 – Norte de Turim – Departamento de Saúde do Idoso (Itália); Univer-

sidade Católica de S. Cuore – Departamento de Medicina – Roma (Itália); Fundação Instituto Hospitalar do Suspiro – Cremona (Itália); Centro Maderna – Stresa – Verbania (Itália); Fundação Ingema – S. Sebastian (Espanha); Município Metropolitano de Istanbul (Turquia); Universidade da Transilvânia – Brasov (Roménia).

CONTACTOS:

City of Turin
Health Office [Gabinete de Saúde]

Telefone: +39 0114425146, Mrs. Cristiana Bianchi
E-mail: ring@comune.torino.it
Website: www.comune.torino.it/pass/ring

VOLUNTEERBOOK

REDE SOCIAL DE VOLUNTARIADO

O Volunteerbook, lançado em Fevereiro de 2011, é um projecto que se apresenta como uma rede social de voluntariado no Facebook, pretendendo promover a prática do voluntariado, bem como a rápida e alargada disseminação de acções de voluntariado e divulgação de eventos, criando uma consciência colectiva da sua relevância social.

Os seus objectivos enquadram-se no Ano Europeu do Voluntariado, procurando simultaneamente capacitar as organizações com voluntariado qualificado e criar um espaço na rede social Facebook para as empresas, universidades, organizações e grupos promoverem as suas políticas de responsabilidade social e voluntariado, efectivamente procurando incutir uma maior dinâmica a esta actividade.

Esta rede social serve ainda como um veículo privilegiado de informação e formação do e ao público e um espaço de diálogo e partilha de testemunhos e opiniões entre voluntários de todas as idades. Apesar do Facebook ser uma ferramenta utilizada maioritariamente por um público mais jovem, o projecto não está limitado a um único grupo etário, pretendendo também cativar outras gerações, juntando desta maneira voluntários de todas as idades e fortalecendo o diálogo intergerações.

No Volunteerbook, cada potencial voluntário faz a sua inscrição e oferece informação sobre onde e em que áreas pretende ajudar. As organizações, por seu lado, têm oportunidade de publicitar as suas oportunidades de voluntariado, e os interessados concorrem directamente.

Através dos mecanismos do Facebook, é possível fazer uma georreferenciação da oferta e procura, o que possibilita conciliar a localização dos voluntários com as instituições que necessitam de apoio.

Este projecto é coordenado pela ENTRAJUDA, uma instituição particular de solidariedade social, constituída em 2004, com a missão de apoiar instituições ao nível da organização e gestão e de melhorar o seu desempenho e eficiência em benefício das pessoas carenciadas.

Este modelo poderá ser aplicado noutros países, tornar-se um caso de estudo e uma mais-valia não só para Portugal, mas para a Europa, beneficiando quem mais importa, as pessoas. Aliás, o projecto foi seleccionado pela Comissão Europeia para representar Portugal num concurso lançado no âmbito do Ano Europeu do Voluntariado, pelo seu carácter inovador na abordagem do voluntariado, potenciando ligações duradouras entre as organizações da sociedade civil portuguesa.

OBJECTIVOS:

- Criar condições na sociedade civil propícias ao desenvolvimento do voluntariado.
- Aumentar a visibilidade das actividades de voluntariado em Portugal e na União Europeia e facilitar a participação nas mesmas.
- Criar sinergias e gerar participação
- Qualificação do voluntariado

CONTACTOS:

Pedro Ferraz
Estação de Alcântara Terra, Armazém 1
Av. de Ceuta
1350-353 Lisboa
Telefone: 213 620 417
E-mail: info@volunteerbook.pt
pedro.ferraz@entrajuda.pt
Website: <http://apps.facebook.com/volunteerbook/>

volunteerbook

CASA DA ALEGRIA

VOLUNTARIADO NO PROGRAMA DE APOIO
A DOENTES ESTRANGEIROS



O PADE – Programa de Apoio a Doentes Estrangeiros resulta de um protocolo de cooperação entre o Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural e o Instituto de Segurança Social – que visa apoiar doentes e acompanhantes que necessitem de cuidados de saúde em Portugal, por não ser possível fazê-lo nos países de origem, e que se encontrem numa situação de extrema pobreza, debatendo-se com problemas de alojamento, alimentação, apoio psicológico e social. No âmbito do PADE foi criada uma rede de casas de acolhimento que possam colmatar estas necessidades.

A Casa da Alegria – casa modelo do PADE –, que acolhe actualmente 18 pessoas, entre mulheres e crianças, além de garantir as condições básicas de subsistência, tais como alojamento, alimentação e apoio medicamentoso, tem também como objectivo principal o apoio na deslocação aos cuidados de saúde, apoio psicológico e social e acompanhamento nos processos de legalização em Portugal. Pretende-se ainda criar formas de ocupação dos tempos livres dos seus inquilinos, melhorando os seus conhecimentos através de formação em diferentes áreas, como informática, ensino da língua portuguesa, costura, assim como outras formas de entretenimento com base no voluntariado, peça fundamental para este projecto, visto que o tempo de espera em ambulatório é bastante superior ao do internamento.

Além destas actividades, a Casa da Alegria tem outras modalidades de voluntariado, tais como acompanhamento de doentes às consultas, actividades exteriores, Um Doente Um Amigo e Um Doente e Uma Família, entre outros.

Se estiver interessado em tornar-se voluntário ou para mais informações não hesite em contactar-nos através do e-mail geral@portadomais.pt.

CONTACTOS:

Joana Macedo Santos
Directora da Casa da Alegria
Associação Porta do Mais
Rua Dona Estefânia n.º124, R/c
100-158 Lisboa
Telefone: 213 156 797



PROJECTO SENIORMED

E O USO DO MEDICAMENTO NO IDOSO

ODIVELAS

BOAS PRÁTICAS DOS MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS
DA REDE PORTUGUESA DE CIDADES SAUDÁVEIS

BOAS PRÁTICAS
DOS
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
ODIVELAS

No âmbito do Programa Saúde Sénior, e desde 2009, tem sido desenvolvido, com carácter contínuo, o Projecto SeniorMed junto de 11 centros de dia existentes no concelho de Odivelas. A implementação deste projecto justifica-se pela necessidade de se efectuar uma vigilância do uso do medicamento no idoso institucionalizado e de monitorizar os seus dados biométricos.

De facto, trata-se de um projecto inovador ao nível da Educação para a Saúde que envolve num acto de solidariedade com cariz de voluntariado 9 farmácias, as quais permitem que os seus farmacêuticos possam disponibilizar 8 horas mensais a cerca de 300 idosos/mês de 11 centros de dia. Para além da vigilância farmacológica, os farmacêuticos envolvidos no SeniorMed têm tido um papel preponderante no acompanhamento individual e humano de cada idoso. Este projecto é desenvolvido tendo por base o Protocolo de Cooperação entre a Câmara Municipal de Odivelas, através da Divisão de Promoção de Saúde, e a Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa.

Da avaliação efectuada ao Projecto SeniorMed, constatou-se um nível de satisfação elevado por parte de todos os participantes (utentes seniores, direcções dos centros de dia, farmacêuticos). No que respeita à população sénior abrangida, considera-se que este projecto permite o acompanhamento farmacoterapêutico regular (vigilância do estado clínico e do uso de medicação) e, em determinados casos, proporcionou a adopção de comportamentos mais proactivos e saudáveis, bem como a realização de rastreios (colesterol, glicemia, tensão arterial e IMC).

PARA ALÉM DA VIGILÂNCIA
FARMACOLÓGICA, OS FARMACÊUTICOS
ENVOLVIDOS NO SENIORMED
TÊM TIDO UM PAPEL PREPONDERANTE
NO ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL
E HUMANO DE CADA IDOSO.

CONTACTOS:

Divisão de Promoção de Saúde
Câmara Municipal de Odivelas
Telefone: 219 320 970
Fax: 219 344 302



BOAS PRÁTICAS
DOS
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
SEIXAL

ASSOCIAÇÃO DÁ-ME A TUA MÃO

A Associação Dá-me a Tua Mão, constituída em Março de 2005, é uma instituição de ajuda humanitária sem fins lucrativos, com sede e exercício no concelho do Seixal, que tem por objectivo auxiliar os sem-abrigo e pessoas e/ou famílias em situação de desprotecção social do concelho do Seixal, através da distribuição diária de alimentos e agasalhos em vários locais das freguesias do município, a mais de 300 pessoas.

O desígnio da associação é encarado como um trabalho contínuo e de envolvimento alargado, no qual a responsabilidade e a dedicação não se limitam à distribuição de alimentos e de vestuário. Advogam também a necessidade de entender o outro de forma personalizada, conhecer as suas próprias realidades, cultura e necessidades, sobrevalorizando o contacto presencial, o saber ouvir e estar atento para que possam ajudar a minorar as vulnerabilidades socioeconómicas da população-alvo.

As tarefas diárias da associação são garantidas por um grupo constituído por mais de 40 voluntários com o apoio e colaboração de pessoas singulares e colectivas, nomeadamente: autarquias do Seixal, Igreja Paroquial da Nossa Senhora da Consolação; Banco Alimentar contra a Fome, restaurantes, padarias e pastelarias e ainda por familiares, amigos, vizinhos e pessoas anónimas.

São estes voluntários que munidos de um sentimento de responsabilidade cívica, sensibilidade, solidariedade social, respeito e disciplina permitem que a associação consiga executar diariamente o seu propósito com sucesso. O grupo de voluntários organiza-se em equipas de 3/4 pessoas, existindo uma equipa por cada dia da semana. Defendem que ser voluntário é um sentimento. É viver o compromisso, o sentido de responsabilidade e de dever de uma forma singular. É ter sempre presente a vontade de se dar ao próximo e de honrar os deveres do voluntário.

CONTACTOS:

Associação Dá-me a Tua Mão
Rua Bartolomeu Perestrelo
n.º 18 - 1.º esq.
Arrentela
2840 Seixal
Telefone: 212 224 464
E-mail: dameatuamao@gmail.com

BOAS PRÁTICAS
DOS
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
SETÚBAL

PLATAFORMA DE VOLUNTARIADO ATITUDE POSITIVA: DESPERTA A TUA VOCAÇÃO

O voluntariado esteve desde sempre presente nas sociedades. No passado era exercido de forma isolada e esporádica, através de acções de amizade e de boa vizinhança. Hoje em dia tem um espaço próprio de actuação e assume-se como uma importante forma de intervenção social. Assenta em princípios como a solidariedade e cidadania, contribuindo para um maior desenvolvimento das sociedades. O município de Setúbal, interessado em fomentar o voluntariado, promove intervenções em duas áreas distintas: Plataforma de Voluntariado e Atitude Positiva – Desperta a Tua Vocação.

A Plataforma de Voluntariado, da responsabilidade da Divisão de Inclusão Social, destina-se à população com mais de 18 anos, que estuda, trabalha ou reside no concelho. Tem como objectivo estratégico aumentar o voluntariado local, nas instituições e nos grupos, através da promoção do encontro e da procura de voluntariado, da sensibilização dos cidadãos para o voluntariado, da divulgação de projectos e oportunidades de voluntariado e do aumento do voluntariado nas instituições e nos grupos. A plataforma resulta da cooperação com instituições locais e incide em cinco áreas distintas: apoio a actividades de lazer e tempos livres; apoio a pessoas com deficiência; apoio a pessoas com problemas de saúde, apoio comunitário e primeira intervenção e apoio à emergência – Protecção Civil. Ao município cabe o papel de fazer a ligação entre os munícipes que pretendem fazer voluntariado e as entidades que estão disponíveis para os receber, procurando fazer o encontro entre as disponibilidades de uns e as necessidades dos outros.

O Programa de Voluntariado na vertente Atitude Positiva – Desperta a Tua Vocação! é dinamizado pelo Gabinete da Juventude da câmara municipal e pretende conferir uma oportunidade aos jovens de procurarem o primeiro contacto com o mundo do

CONTACTOS:

Divisão de Inclusão Social
Câmara Municipal de Setúbal
Rua Amílcar Cabral, n.º 4 e 6
2900-219 Setúbal
Telefone.: 265 545 170
Fax: 265 545 179
E-mail: disoc@mun-setubal.pt

Gabinete da Juventude
Câmara Municipal de Setúbal
Rua Amílcar Cabral, n.º 12
2900-219 Setúbal
Telefone: 265 236 168/9
E-mail: gajuve@mun-setubal.pt /
gabjuventude@gmail.com

trabalho, tornando-os cidadãos mais responsáveis e solidários. Através desta iniciativa a autarquia pretende a sua integração, numa primeira fase, em serviços camarários que demonstraram interesse e disponibilidade em acolher jovens para o acompanhamento de projectos ou apoio a actividades regulares. Num período que poderá ir de 10 dias a 3 meses, dependendo de se tratar das férias de Natal, da Páscoa ou de Verão, os jovens estudantes do concelho, com idades compreendidas entre os 15 e os 30 anos, poderão estabelecer contacto com actividades profissionais, para que, numa perspectiva ocupacional mas integrados em ambiente real de trabalho, ocupem os seus tempos livres de forma saudável e benéfica para a sua formação e desenvolvimento social e pessoal.

Com estes dois programas pretendemos uma maior sensibilização para esta temática, numa perspectiva de construção de uma sociedade mais participativa, coesa e solidária.

MUNICÍPIOS DA REDE

AGENDA 2011

JUN/DEZ

ALBUFEIRA Painel Informativo sobre a Campanha da BA para as Praias e o Ambiente Marinho e Costeiro
Circuito do Azeite
Projecto Ver e Ouvir e Sentir

AMADORA III Semana do Voluntariado
Formação em Voluntariado
Comemorações do Dia Internacional do Voluntariado

ANGRA DO HEROÍSMO Uma Ilha por Companhia 2011
Conhecer a Cidade de Angra do Heroísmo
Mundo sem Droga

BARCELOS Caminhada Saudável
Semana Europeia da Mobilidade
Feira e Festa do Voluntariado

CABECEIRAS DE BASTO Festa do Idoso
Festa das Comunidades e dos Produtos Locais
Semana da Educação

FIGUEIRA DA FOZ Encerramento do ano lectivo do Programa Municipal
Qualidade de Vida

LISBOA Programa Praia Campo Sénior
IV Congresso Português de Alimentação e Autarquias
Banco do Voluntariado para a Cidade de Lisboa

LOURES Jornadas Voluntárias
Comemorações Municipais dos Dias Mundiais da Alimentação e da Osteoporose
XVI Encontro de Poesia

LOURINHÃ 12.ª Marcha/Corrida Corridinha dos Dinossauros
Actividade de Educação Ambiental
Saber É Saúde

MIRANDA DO CORVO Noites de Verão, Serões do Gondramaz
Semana da Maioridade
Feira do Mel

MONTIJO Colónia Balnear Sénior
Dia Mundial do Coração: Caminhada de Sensibilização
Cantata de Natal voluntária

ODIVELAS II Encontro Municipal sobre Sexualidade Saudável
A(s) Culturalidade(s) da Sexualidade
Projecto Artes da Saúde
IV Encontro Concelhio sobre Prevenção de Comportamentos de Risco Tendências e Padrões de Consumo: Alterações? Consequências?

PALMELA Passatempo Voluntários da Leitura
Mexa-se em Palmela – actividades físicas para toda a família
Programa Laboral de Exercício e Bem-Estar

SEIXAL Dia Mundial do Coração
Espaços e Contextos de Saúde
XXVIII Seixaliada

SERPA Brincar a Aprender 2011
Gente em Movimento
Aulas de Natação

SETÚBAL Jogos do Sado – Baía do Sado a Nado
Programa Nacional de Marcha e Corrida
Espaço Saúde

TORRES VEDRAS Programa Consigo Leitura do Rótulo
Gala I Prémio Boas Práticas: Rede Social de Torres Vedras
Desporto Sénior: Mexa-se para a Vida

VIANA DO CASTELO I Fórum Viana do Castelo Cidade Saudável
GIS – Gabinete Intercultural de Saúde
Garfo Verde

VILA FRANCA DE XIRA Pedalada pelo Ambiente
Dia Mundial do Coração

ALBUFEIRA

JUNHO A SETEMBRO

PAINEL INFORMATIVO SOBRE A CAMPANHA DA BA PARA AS PRAIAS E O AMBIENTE MARINHO E COSTEIRO

Praias do concelho de Albufeira com bandeira azul

Pretende-se, junto dos veraneantes, e através deste painel, fornecer algumas recomendações quanto à exposição solar, utilização correcta dos recipientes para deposição dos resíduos, existência de posto de 1.º socorros, de nadador salvador e respectivo equipamento de salvamento e também de interdições no que respeita ao cumprimento das regras do Edital de Praia, nomeadamente a proibição de animais, campismo e veículos a motor.

▼
Divisão de Ambiente – Câmara Municipal de Albufeira
Telefone: 289 598 800 / 289 598 820



16 A 19 DE OUTUBRO

CIRCUITO DO AZEITE

Espaço Multiusos de Albufeira (EMA)

O município de Albufeira através da Divisão de Educação vai realizar, no próximo mês de Outubro, uma iniciativa denominada o Circuito do Azeite. Esta actividade vem na sequência do que já foi feito o ano passado com o pão, uma vez que se pretende dar a conhecer aos mais novos as actividades mais representativas do nosso concelho. Desta vez é a produção do líquido dourado que vai ser alvo da atenção dos alunos do concelho. Através de uma exposição interactiva, os visitantes vão conhecer tanto os processos artesanais de extracção do azeite como as novas tecnologias que as grandes empresas utilizam actualmente no nosso país. Após visitarem a exposição, os alunos são convidados a participar em vários ateliês onde se dão a conhecer diferentes utilizações para o azeite.

▼
Divisão de Educação – Câmara Municipal de Albufeira
Telefone: 289 599 654 / 289 599 657



ANO LECTIVO 2011-2012

PROJECTO VER E OUVIR E SENTIR

Jardins-de-infância e escolas do 1.º ciclo do concelho de Albufeira

Ver e Ouvir é Sentir é o nome do projecto desenvolvido com o objectivo de promover o sucesso escolar das crianças que frequentam o ensino pré-escolar e o 1.º ciclo do ensino básico, do concelho de Albufeira, através da detecção e encaminhamento precoce de alterações ao nível da visão e audição.

▼
Divisão de Educação – Câmara Municipal de Albufeira
Telefone: 289 585 256



AMADORA

JUNHO E SETEMBRO

III SEMANA DO VOLUNTARIADO

16 Jun: Um Dia de Voluntariado, a realizar em várias IPSS do município
Destinatários: funcionários da autarquia da Amadora

17 Jun: Actividades de divulgação do BLV Amadora, integradas no Fórum Saúde e Bem-Estar, a realizar no Parque Central
Destinatários: comunidade em geral

21 Set: Seminário Voluntariado Intergeracional, a realizar na Biblioteca Municipal Fernando Piteira Santos
Destinatários: comunidade em geral

22 Set: III Encontro entre Voluntários e Organizações Promotoras de Voluntariado, a realizar na Junta de Freguesia da Brandoa
Destinatários: comunidade em geral

▼
Divisão de Intervenção Social – Câmara Municipal da Amadora
Telefone: 214 369 053 / E-mail: banco.voluntariado@cm-amadora.pt



OUTUBRO E NOVEMBRO

FORMAÇÃO EM VOLUNTARIADO

Centro da Juventude e Multigeracional da Amadora

Formação Geral de Voluntariado

Outubro de 2011

Destinatários: voluntários inscritos no BLV Amadora

Formação em Gestão de Programas de Voluntariado

Novembro de 2011

Destinatários: organizações promotoras de voluntariado inscritas no BLV Amadora

▼
Divisão de Intervenção Social – Câmara Municipal da Amadora
Telefone: 214 369 053 / E-mail: banco.voluntariado@cm-amadora.pt



5 DE DEZEMBRO

COMEMORAÇÕES DO DIA INTERNACIONAL DO VOLUNTARIADO

Workshop sobre o Ano Europeu do Voluntariado e entrega de Diplomas de Méritos aos Voluntários integrados pelo BLVA.

▼
Divisão de Intervenção Social – Câmara Municipal da Amadora
Telefone: 214 369 053 / E-mail: banco.voluntariado@cm-amadora.pt

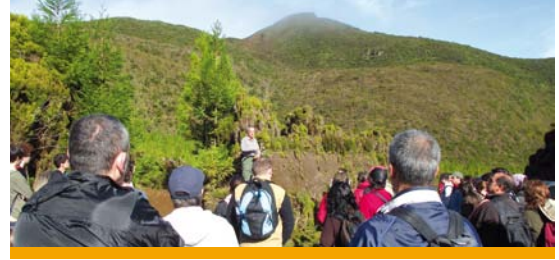


ANGRA DO HEROÍSMO

3 DE JULHO/ 4 DE SETEMBRO/ 23 DE OUTUBRO
UMA ILHA POR COMPANHIA 2011

Temporada de caminhadas em natureza.

▼
 Associação os Montanheiros em parceria com a Câmara Municipal de Angra do Heroísmo
 Telefone: 295 401 700



13 DE JULHO - 14h

CONHECER A CIDADE DE ANGRA DO HEROÍSMO

Cidade de Angra do Heroísmo

Prova de orientação dirigida aos idosos do concelho de Angra do Heroísmo. Irá decorrer por diversas ruas e locais de Angra do Heroísmo, sendo simultaneamente uma oportunidade para conhecer melhor a cidade e fazer novos amigos. Os idosos serão acompanhados por técnicos da área do desporto. Haverá um rastreio em saúde (medição da tensão arterial e glicemia) antes e depois da competição, no Jardim Duque da Terceira. Será distribuído um folheto informativo sobre alimentação saudável, atribuídos prémios e oferecido um lanche saudável.

▼
 Câmara Municipal de Angra do Heroísmo em parceria com a CULTURANGRA
 Telefone: 295 401 700

AO LONGO DO ANO LECTIVO **MUNDO SEM DROGA**

Escola Jerónimo E. de Andrade

Campanha de sensibilização de prevenção à toxicodependência, dirigida a alunos do 2.º ciclo.

▼
 Câmara Municipal de Angra do Heroísmo
 Telefone: 295 401 700



BARCELOS

17 DE JULHO - 10h

CAMINHADA SAUDÁVEL

Largo da Porta Nova

Concentração no Largo da Porta Nova (centro da cidade) para a caminhada que irá assinalar a inauguração oficial do Centro Municipal de Marcha e Corrida de Barcelos. A realização de caminhadas ocorre com regularidade e tem por objectivo aumentar o índice de actividade física no concelho de Barcelos, proporcionando hábitos de vida saudáveis. A partir de Setembro de 2011, este tipo de caminhada vai decorrer de quinze em quinze dias, ao longo do ano.



Câmara Municipal de Barcelos e Empresa Municipal de Desportos e Programa Nacional de Marcha e Corrida
Telefone: 253 809 600 / E-mail: geral@cm-barcelos.pt



16 A 22 DE SETEMBRO - Todos os dias, das 9h às 17h

SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

Cidade de Barcelos

A Semana Europeia da Mobilidade aspira a que os cidadãos europeus que vivem em áreas urbanas se desloquem, cada vez mais, de forma mais inteligente: a pé, de bicicleta e/ou de transporte público. A opção por modos de transporte mais saudáveis e sustentáveis, em detrimento do automóvel particular, permite aos cidadãos influenciar de forma positiva a sua saúde e bem-estar, bem como ainda melhorar o ambiente e a qualidade de vida nas cidades, contribuindo para uma vida mais saudável. A Câmara Municipal de Barcelos vai aderir uma vez mais à Semana Europeia da Mobilidade, com várias actividades lúdicas e pedagógicas no âmbito da Mobilidade: Caminhada Nocturna pela Cidade; Parque de Mobilidade; Parede de Escalada; Exposição de Veículos Híbridos e Eléctricos; Simulador de Colisão, Passeio de Bicicleta pela Cidade e dinamização da Escola Móvel de Trânsito de Barcelos.



Câmara Municipal de Barcelos
Telefone: 253 809 600 / E-mail: geral@cm-barcelos.pt



30 DE SETEMBRO A 2 DE OUTUBRO

FEIRA E FESTA DO VOLUNTARIADO

Parque de Exposições de Braga



30 de Setembro e 1 de Outubro - das 15h às 23h
2 de Outubro - das 15h às 19h

O município de Barcelos, através do Banco Local de Voluntariado, associa-se ao Ano Europeu do Voluntariado através da dinamização de diferentes actividades. À semelhança da Semana do Voluntariado decorrida em Barcelos, irá decorrer a Feira e Festa do Voluntariado em Braga. Pretende-se com esta mostra dinâmica de voluntariado promover e divulgar o trabalho desenvolvido pelos voluntários, bem como as diferentes entidades que o promovem. A dinamização das actividades e a animação da feira serão asseguradas pelos 14 municípios do distrito que em colaboração com as instituições locais irão mobilizar os seus voluntários e utentes para aquilo que se espera ser uma grande festa de todos e para todos. Paralelamente irão decorrer sessões de esclarecimento, palestras e workshops alusivos à prática do voluntariado dirigidos à comunidade e formação específica para os técnicos.



Europe Direct Entre Douro e Minho e Câmara Municipal de Barcelos
Telefone: 253 809 600 / E-mail: geral@cm-barcelos.pt / blv@cm-barcelos.pt

CABECEIRAS DE BASTO

31 DE JULHO

FESTA DO IDOSO

Destinado aos maiores de 60 anos, o convívio proporciona a confraternização dos seniores de Cabeceiras de Basto. Almoço-convívio, jogos tradicionais e música completam o evento.



Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto
Telefone: 253 669 100

12 A 14 DE AGOSTO

FESTA DAS COMUNIDADES E DOS PRODUTOS LOCAIS

A valorização, promoção dos produtos e raças autóctones e a preservação da herança natural e cultural são os objectivos deste certame que promove o trabalho ao vivo dos artesãos de cestaria, tamancaria, latoaria, lã, linho, entre outros. Paralelamente, são também promovidas a gastronomia e as tradições como a tocata de concertinas, cavaqui-nhos e cantares ao desafio, a garraiada/vacada e a corrida de toiros.



Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto
Telefone: 253 669 100



17 A 21 DE OUTUBRO

SEMANA DA EDUCAÇÃO

Workshops de artes plásticas, música, inglês, teatro, espectáculos, conferências e actividades físicas são promovidas ao longo desta iniciativa da Semana da Educação.



Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto
Telefone: 253 669 100

FIGUEIRA DA FOZ

21 DE JULHO - 9.30h

ENCERRAMENTO DO ANO LECTIVO DO PROGRAMA MUNICIPAL QUALIDADE DE VIDA

Parque das Abadias

Caminhada e Mega Aula.



Divisão de Juventude e Desporto - Câmara Municipal da Figueira da Foz
Telefone: 233 401 860 / E-mail: desporto@cm-figfoz.pt



LISBOA

JUNHO A SETEMBRO

PROGRAMA PRAIA CAMPO SÉNIOR

Cidade de Lisboa

A Câmara Municipal de Lisboa encontra-se a promover o Programa Praia Campo Sénior, em articulação com juntas de freguesia, de forma a proporcionar aos seniores com idade igual ou superior a 55 anos, a ocupação dos tempos livres, em momentos de lazer e confraternização, na praia e no campo.

São objectivos deste programa promover o bem-estar e a qualidade de vida nos tempos livres, bem como fomentar as relações interpessoais.

▼
Departamento de Desenvolvimento Social - Câmara Municipal de Lisboa
Telefone: 213 944 300 / Fax: 218 171 252 / E-mail: dmhds.dds@cm-lisboa.pt



17 E 18 DE OUTUBRO

IV CONGRESSO PORTUGUÊS DE ALIMENTAÇÃO E AUTARQUIAS

Lisboa

O IV Congresso Português de Alimentação e Autarquias irá realizar-se em Lisboa, nos dias 16, 17 e 18 de Outubro de 2011, organizado pela Plataforma contra a Obesidade da Direcção Geral de Saúde e pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, com a colaboração da Câmara Municipal de Lisboa.

Este ano será subordinado ao tema "O papel das autarquias no combate à obesidade e na melhoria do estado de saúde e bem-estar das populações", tendo como principal objectivo contribuir para as questões da alimentação e a importância das comunidades, bem como para a divulgação de boas práticas e projectos desenvolvidos pelos municípios portugueses nesta área de intervenção.

▼
Departamento de Desenvolvimento Social - Câmara Municipal de Lisboa
Telefone: 213 944 300 / Fax: 218 171 252 / E-mail: dmhds.dds@cm-lisboa.pt



TODO O ANO

BANCO DO VOLUNTARIADO PARA A CIDADE DE LISBOA

Em diversos locais de Lisboa

O Banco de Voluntariado para a Cidade de Lisboa é um Serviço do Departamento de Desenvolvimento Social da CML, destinando-se a quem é ou pretende ser voluntário, no âmbito de projectos implementados por outros serviços municipais e por instituições sem fins lucrativos da cidade de Lisboa.

Caracteriza-se por promover o encontro entre aqueles que querem dar o seu tempo, saberes e afectos aos que deles necessitam. Para tal, a intervenção do BVL visa estruturar e sistematizar a acção voluntária, através da informação, sensibilização, adequando o perfil do voluntário às necessidades expressas pelas entidades.

O BVL divulga acções de voluntariado em actividades socialmente úteis em várias áreas, como educação, cultura, acção social, desporto, ambiente, saúde, entre outras.

▼
Departamento de Desenvolvimento Social - Câmara Municipal de Lisboa
Telefone: 213 944 300 / Fax: 218 171 252 / E-mail: dmhds.dds@cm-lisboa.pt

LOURES

7, 8 E 9 DE OUTUBRO

JORNADAS VOLUNTÁRIAS

Pavilhão Paz e Amizade

Criar um espaço de encontro entre diversos públicos-alvo: gestores, coordenadores, dinamizadores, organizações, voluntários, Comissão Nacional para a Promoção do Voluntariado, bancos locais de voluntariado, investigadores e público em geral, de âmbito local, nacional e internacional.



Banco Local de Voluntariado de Loures, Divisão de Igualdade e Cidadania
Câmara Municipal de Loures
Telefone: 211 150 666 / E-mail: banco_voluntariado@cm-loures.pt / Site: <http://www.aev2011.eu>

19 E 20 DE OUTUBRO

COMEMORAÇÕES MUNICIPAIS DOS DIAS MUNDIAIS DA ALIMENTAÇÃO E DA OSTEOPOROSE

Palácio Marquês da Praia – Parque da Cidade de Loures

A promoção da alimentação saudável e a sensibilização para a importância da prevenção da osteoporose são os grandes objectivos para a celebração destes dias em Loures. No dia 19 organizamos um seminário designado por Sabores Diferentes. Este seminário dirige-se a todos quantos queiram saber mais sobre como se alimentarem de forma mais adequada às suas necessidades e também como influenciarem positivamente as suas famílias, pessoais e ou profissionais, nesse sentido. A realização de uma acção de informação e de sensibilização sobre a osteoporose que incluirá a realização de rastreios e de momento de actividade física dominará o programa de dia 20.



Departamento de Coesão Social e Habitação, Divisão de Inovação Social e Promoção da Saúde – Área de Promoção da Saúde – Câmara Municipal de Loures
Telefone: 211 150 856 / Fax: 211 151 754 / E-mail: disps_aps@cm.loures.pt



22 DE OUTUBRO - 15h

XVI ENCONTRO DE POESIA

Academia dos Saberes – Universidade Sénior do Concelho de Loures / Pólo de Loures

A iniciativa Encontro de Poesia integra a acção Comemorações do Mês do Idoso – Viva Outubro e consiste na publicação de um livro de poesias da autoria de munícipes com 55 e mais anos ou pensionistas (em média, são 35 os participantes em cada edição). Tem por objectivos:

- Estimular a transmissão de saberes e vivências às gerações mais novas;
- Valorizar a função cultural dos munícipes mais velhos.



Divisão de Inovação Social e Promoção da Saúde – Área de Apoio à Infância e aos Seniores
Câmara Municipal de Loures
Telefone: 211 150 796 / 211 151 075 / E-mail: disps@cm-loures.pt



LOURINHÃ

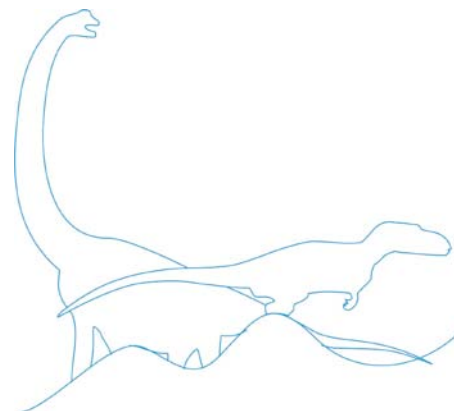
17 DE JULHO - 9.30h

12.ª MARCHA/CORRIDA CORRIDINHA DOS DINOSSAUROS

Jardim de N.S. dos Anjos

A Marcha/Corrida Corridinha dos Dinossauros é uma iniciativa de cariz lúdico e desportivo, organizada pelo município da Lourinhã há mais de uma década. Promove o convívio intergeracional, favorecendo a aliança entre a prática física, o contacto com a natureza e a promoção da saúde. As muitas edições desta actividade têm vindo a cativar cada vez mais participantes de todas as idades, em ritmo de marcha ou corrida e sem carácter competitivo, e pretende ser um momento de convívio entre os amantes do desporto e da natureza. Tem início no Jardim de Nossa Sra. dos Anjos, onde também estará instalado um Posto Centro de Saúde da Lourinhã, que durante todo o dia realizará rastreios da tensão arterial abertos a toda a comunidade.

▼
Divisão de Intervenção Social e Cultural – Desporto e Saúde
Câmara Municipal da Lourinhã
Telefone: 261 410 112 / Fax: 261 410 108 / E-mail: desporto@cm-lourinha.pt



JULHO E AGOSTO

ACTIVIDADE DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Praias do Concelho da Lourinhã

Contempla as estâncias balneares da Praia da Areia Branca, Areal Sul, Peralta, Porto Dinheiro e Valmitão, integrando as iniciativas Caça ao Lixo e Sopa de Letras, os jogos da Biodiversidade e da Água e o passeio Praia Viva – Beira-Mar com Bio-Vida. No passeio Praia Viva – Beira-Mar com Bio-Vida propõe-se uma visita que dá enfoque aos locais onde existem aglomerados de vários ecossistemas marinhos.

▼
Divisão de Serviços Operacionais – Coordenação de Serviços Urbanos e Ambiente
Câmara Municipal da Lourinhã
Telefone: 261 410 130 / Fax: 261 410 176



JULHO A DEZEMBRO

SABER É SAÚDE

Porque um concelho saudável gera inclusão, riqueza e bem-estar, e com o objectivo de levar, de forma abrangente e democrática, informação para a saúde a toda a comunidade, aumentando os níveis de literacia e demonstrando que cada um é o primeiro interessado, e principal responsável, pelos níveis de saúde que conquista, o município investe na prevenção dos factores de risco através da difusão de conceitos sobre a saúde e doenças crónicas em toda a comunidade, através da Campanha de Educação para a Saúde denominada SABER É SAÚDE 2011 - Informação e Prevenção - baseada numa cultura de tempos livres e actividade física (determinantes da saúde física e mental), que publica todos os meses bilhetes-postais colecionáveis com informação geral e de base sobre saúde, sugerindo e propondo actividades para uma vida com mais saúde e qualidade.

▼
Divisão de Intervenção Social e Cultural – Desporto e Saúde
Câmara Municipal da Lourinhã
Telefone: 261 410 182 / Fax: 261 410 108 / E-mail: lourinhasaudavel@cm-lourinha.pt / Site: www.cm-lourinha.pt



MIRANDA DO CORVO

30 DE JULHO

NOITES DE VERÃO, SERÕES DO GONDRAZ

Aldeia do Xisto do Gondramaz

Numa iniciativa denominada Serões de Verão no Gondramaz, a Aldeia do Xisto do Gondramaz será brindada com música e actividades diversas tendo por cenário os sons da Serra da Lousã e o silêncio do xisto. Este ambiente, convidando à calma e ao convívio, pretende despertar emoções, descobrindo uma bela aldeia, novos talentos, sonoridades e experiências.



Câmara Municipal de Miranda do Corvo

Telefone: 239 530 320 / Fax: 239 532 952 / E-mail: camara@cm-mirandadocorvo.pt

Site: <http://www.cm-mirandadocorvo.pt>



5 A 9 DE SETEMBRO - 15h

SEMANA DA MAIORIDADE

Miranda do Corvo

Semana dedicada aos idosos, proporcionando diversas actividades diárias, como cinema, rastreios, viagens, piqueniques, sessões de esclarecimento e chá dançante.



Câmara Municipal de Miranda do Corvo

Telefone: 239 530 316 / Fax: 239 532 952

E-mail: turismo@cm-mirandadocorvo.pt

Site: <http://www.cm-mirandadocorvo.pt>

18 DE SETEMBRO

FEIRA DO MEL

Praça José Falcão

A região da Serra da Lousã, onde Miranda do Corvo se insere, é uma região privilegiada para a apicultura, tanto pela sua grande diversidade florística como pela abundância de espécies melíferas. A Feira do Mel tem como principal objectivo promover o mel e seus derivados e as suas propriedades para a saúde e para uma alimentação saudável. Contará com a presença de apicultores do concelho e dos concelhos vizinhos, nomeadamente Lousã, Penela, Pedrógão Grande e Góis.

Para além dos produtores de mel e dos seus derivados, como por exemplo os licores, as velas e os doces, participam também outros produtores e artesãos dando a conhecer os produtos naturais e tão característicos do nosso concelho.



Câmara Municipal de Miranda do Corvo

Telefone: 239 530 320 / Fax: 239 532 952 / E-mail: camara@cm-mirandadocorvo.pt

Site: <http://www.cm-mirandadocorvo.pt>



MONTIJO

1 A 12 DE AGOSTO

COLÓNIA BALNEAR SÉNIOR

Praia de Samouco



Divisão de Solidariedade e Promoção da Saúde
Câmara Municipal do Montijo
Telefone: 212 327 739 / E-mail: dsps@mun-montijo.pt

29 DE SETEMBRO - 10h

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO: CAMINHADA DE SENSIBILIZAÇÃO

Praça da República



Divisão de Solidariedade e Promoção da Saúde
Câmara Municipal do Montijo
Telefone: 212 327 739 / E-mail: dsps@mun-montijo.pt

19 DE DEZEMBRO

CANTATA DE NATAL VOLUNTÁRIA

Em diversas instituições particulares de solidariedade social do concelho



Divisão de Solidariedade e Promoção da Saúde
Câmara Municipal do Montijo
Telefone: 212 327 739 / E-mail: dsps@mun-montijo.pt

ODIVELAS

29 DE SETEMBRO

II ENCONTRO MUNICIPAL SOBRE SEXUALIDADE SAUDÁVEL A(S) CULTURALIDADE(S) DA SEXUALIDADE

Centro de Exposições de Odivelas

A Divisão de Promoção de Saúde irá promover, no dia 29 de Setembro, o II Encontro Municipal sobre Sexualidade Saudável, de modo a fomentar mais um momento anual de reflexão e partilha de conhecimentos e reforço de competências na área da Sexualidade Saudável junto da comunidade educativa alargada, bem como reforçar a aposta na formação dos técnicos de educação e intervenção social que exercem funções nesta área.



Divisão de Promoção de Saúde – Câmara Municipal de Odivelas
Telefone: 219 320 970 / Fax: 219 344 302

ODIVELAS



19 DE OUTUBRO - 15h

PROJECTO ARTES DA SAÚDE

Auditório do Centro Cultural Malaposta em Olival Basto

No âmbito do Programa Saúde Sénior Saber Envelhecer para Melhor Viver, o objectivo do Projecto Artes da Saúde é o de promover o acesso à informação na área da Saúde, dotando a população idosa do concelho de Odivelas de competências que lhes permitam intervir mais activamente na sua própria saúde e na dos seus pares. Por outro lado, fomenta-se a criatividade e a capacidade de iniciativa do idoso e a sua participação na vida activa da comunidade.

Durante o espectáculo serão apresentados diversos trabalhos artísticos (teatro, expressão plástica, poesia, canto, dança), os quais foram elaborados tendo por base as temáticas de educação para a saúde dinamizadas em acções de sensibilização, e implementadas durante a primeira fase do projecto, nos centros de dia para a terceira idade do concelho de Odivelas. O Espectáculo Artes da Saúde terá a participação de cerca de 70 idosos em palco, sendo apresentado publicamente numa das mais importantes casas de cultura de Odivelas, no Centro Cultural da Malaposta, sendo esta uma referência a nível nacional no mundo das artes.



Divisão de Promoção de Saúde – Câmara Municipal de Odivelas
Telefone: 219 320 970 / Fax.: 219 344 302

17 DE NOVEMBRO

IV ENCONTRO CONCELHIO SOBRE PREVENÇÃO DE COMPORTAMENTOS DE RISCO TENDÊNCIAS E PADRÕES DE CONSUMO: ALTERAÇÕES? CONSEQUÊNCIAS?

Auditório dos Paços do Concelho – Quinta da Memória

A realização do IV Encontro subordinado ao tema "Tendências e Padrões de Consumo: Alterações? Consequências?", enquadrado no Plano Estratégico Concelhio de Prevenção das Toxicodependências (PECPT), pretende sensibilizar os agentes sociais e educativos locais para a importância da prevenção das toxicodependências e outros comportamentos de risco e para a necessidade absoluta de se intervir neste âmbito, com base no conhecimento actualizado das novas tendências e padrões de consumo identificados a nível mundial e nacional. Este encontro procura promover a discussão em torno da adequabilidade das estratégias preventivas face à realidade e contexto do tema, dando igualmente a conhecer o trabalho contínuo que esta rede de parceria tem vindo gradualmente a desenvolver, bem como os projectos que tem em curso.

Este evento tem por objectivo sensibilizar os agentes sociais e educativos locais para a importância da prevenção de comportamentos de risco e para a necessidade absoluta de se actuar preventivamente neste âmbito, de forma articulada e complementar, nos diversos contextos de intervenção, bem como apelar à responsabilidade e participação de toda a comunidade local na construção de respostas interventivas consistentes, na área da promoção e educação para a saúde.



Divisão de Promoção de Saúde – Câmara Municipal de Odivelas
Telefone: 219 320 970 / Fax.: 219 344 302

PALMELA

1 DE JUNHO A 31 DE AGOSTO

PASSATEMPO VOLUNTÁRIOS DA LEITURA

No âmbito do Ano Europeu do Voluntariado e do Dia Mundial do Livro, a Câmara Municipal de Palmela e Direcção-Geral do Livro e das Bibliotecas (DGLB) lançam no concelho de Palmela o desafio a todas as entidades individuais ou colectivas de apresentarem um projecto de voluntariado para a leitura, a desenvolver junto de pessoas carenciadas ou socialmente excluídas, com o objectivo de incentivar a criação de projectos de leitura que contribuam para minorar o isolamento e a exclusão social de populações e grupos carenciados. O melhor projecto tem como prémio uma mala com 300 livros de vários géneros e para diferentes públicos, de modo a poderem ser criados outros projectos específicos em voluntariado da leitura. Poderão ainda ser atribuídos 50 livros a menções honrosas.



▼
Câmara Municipal de Palmela e Direcção-Geral
do Livro e das Bibliotecas (DGLB)
Telefone: 212 336 632
Fax: 212 336 633
E-mail: db@cm-palmela.pt
Site: www.cm-palmela.pt

JULHO A DEZEMBRO

MEXA-SE EM PALMELA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA TODA A FAMÍLIA

Concelho de Palmela

Promoção de actividades para uma vida mais activa e mais saudável: Manhãs Activas Seniores – Mini-caminhadas, aulas de exercícios de força e flexibilidade e utilização dos equipamentos do ginásio de ar livre com supervisão e orientação de um profissional, duas vezes por mês; Caminhadas Desportivas – Caminhada com duração média de 3 horas, aberta a toda a população, a partir dos 6 anos, na Serra de S. Francisco e Serra do Louro, uma forma diferente de desfrutar da Arrábida.



▼
Divisão de Desporto - Câmara Municipal de Palmela
Telefone: 212 336 636 / Fax: 212 336 637
E-mail: desporto@cm-palmela.pt
Site: www.cm-palmela.pt

SETEMBRO A DEZEMBRO - das 8.30h às 16.30h

PROGRAMA LABORAL DE EXERCÍCIO E BEM-ESTAR

Serviços da Câmara Municipal de Palmela

Prática de actividade física para todos os trabalhadores da autarquia, orientada e dirigida por técnicos da CMP, durante o horário de trabalho e no local de trabalho. A iniciativa inclui a realização de exercícios compensatórios e de relaxamento, reforço muscular, alongamento e flexibilidade, com o objectivo de melhorar as relações interpessoais, diminuir o stresse, promover o prazer laboral e uma atitude mental orientada para um estilo de vida activo e saudável, diminuir o sedentarismo, estimular a prática regular de exercício e comportamentos saudáveis, reduzir o número de acidentes de trabalho, a ocorrência de riscos profissionais e o aparecimento de novos casos de doença profissional, em suma, promover a saúde e o bem-estar físico e psicossocial.

▼
Divisão de Desporto e Divisão de Recursos Humanos
Câmara Municipal de Palmela
Telefone: 212 336 682
Fax: 212 336 685
E-mail: palmelasaudavel@cm-palmela.pt

SEIXAL

2 DE OUTUBRO - das 9h às 12h

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Parque da Quinta dos Franceses

A Câmara Municipal do Seixal associa-se à Fundação Portuguesa de Cardiologia na comemoração do Dia Mundial do Coração, através da realização de diversas actividades físicas e desportivas que culminarão com a formação de um coração humano.

Esta iniciativa mobiliza a população para um estilo de vida saudável e activo, reforçando a importância da prática de actividade física como factor de prevenção das doenças cardiovasculares, as quais constituem a principal causa de morbilidade, mortalidade e incapacidade de longa duração da população portuguesa.

▼
Divisão de Desenvolvimento em Saúde – Câmara Municipal do Seixal
Telefone: 212 276 700 / Fax: 212 276 701 / E-mail: seixal.saudavel@cm-seixal.pt



28 DE OUTUBRO E 25 DE NOVEMBRO - das 14h às 18h

ESPAÇOS E CONTEXTOS DE SAÚDE

Sociedade Filarmónica Democrática Timbre Seixalense

Os Encontros Espaços e Contextos de Saúde têm como objectivo fomentar a discussão entre os parceiros do Projecto Seixal Saudável e a comunidade, sobre temas actuais relacionados com a saúde e o bem-estar das pessoas, procurando promover estilos de vida saudáveis. Envolvem a participação de diversos especialistas nas temáticas abordadas, bem como instituições locais e nacionais de referência. Estão agendados dois encontros até ao final do ano sobre os seguintes temas:

28 de Outubro: Prevenção do Cancro da Mama

25 de Novembro: A Saúde dos Jovens

▼
Divisão de Desenvolvimento em Saúde – Câmara Municipal do Seixal
Tel.: 212 276 700 / Fax: 212 276 701 / E-mail: seixal.saudavel@cm-seixal.pt

ESPAÇOS
E CONTEXTOS
DE SAÚDE



17 DE SETEMBRO A 15 DE OUTUBRO

XXVIII SEIXALIADA

A Seixaliada é um dos pontos altos do calendário desportivo e social do concelho do Seixal, assumindo-se como a grande festa do desporto popular. Esta iniciativa é um exemplo do trabalho conjunto entre o movimento associativo e as autarquias na área desportiva, sendo um marco importante da manifestação do espírito de comunidade que envolve um concelho. São quatro semanas de intensa actividade desportiva, durante as quais se realizam centenas de eventos que mobilizam milhares de atletas, técnicos e dirigentes.

A data de abertura desta actividade é a 17 de Setembro.

▼
Divisão de Actividades Desportivas – Câmara Municipal do Seixal
Tel.: 212 276 700 / Fax: 212 276 701 / E-mail: div.desporto@cm-seixal.pt



SERPA

1 DE JULHO A 31 DE AGOSTO - das 8.45h às 12.30h, e das 13.45h às 17.30h

BRINCAR A APRENDER 2011

Serpa

O ATL de Verão Brincar a Aprender – 2011 destinado a crianças entre os 6 e os 12 anos de idade tem como principal objectivo a promoção de uma resposta assertiva à ocupação do tempo de férias lectivas. As actividades a desenvolver estarão relacionadas, na sua maioria, com a promoção de hábitos de vida saudável: actividades de adaptação ao meio aquático; de educação física; de expressão artística; ateliê de reciclagem, ateliê de culinária saudável, acções de limpeza de espaços verdes; construção de objectos com recurso a materiais reutilizáveis, etc..

▼
Serviços Educativos – Câmara Municipal de Serpa
Telefone: 284 540 100 / E-mail: geral@cm-serpa.pt



SETEMBRO DE 2011 A JUNHO DE 2012

Segunda a sexta das 9h às 12h

GENTE EM MOVIMENTO

Todo o concelho

O projecto Gente em Movimento destina-se aos seniores do concelho de Serpa, com actividades de hidroginástica (piscina coberta) e ginástica (em todas as freguesias do concelho), entre Setembro e Julho. Actualmente conta com mais de 300 utentes.

Tem o seu ponto alto durante as Jornadas Sénior (Maio) onde é apresentado publicamente com uma masterclass de Ginástica e uma Hidrogincana.

▼
Divisão de Desporto Juventude e Tempos Livres
Câmara Municipal de Serpa
Telefone: 284 540 290 / E-mail: geral@cm-serpa.pt

SETEMBRO DE 2011 A JUNHO DE 2012 - das 18h às 21h

AULAS DE NATACÃO

Piscina Municipal Coberta

Projecto destina-se à população em geral, que pretenda praticar actividade física em meio aquático. Existem classes de Adaptação ao Meio Aquático (AMA), Crianças c/ Necessidades Especiais, Bebés, Iniciação, Aprendizagem II e III, Aperfeiçoamento, Iniciação Adultos, Aperfeiçoamento Adultos e uma classe de Hidroginástica. O Sarau Aquático, de encerramento do ano, realiza-se em finais de Junho.

▼
Divisão de Desporto Juventude e Tempos Livres – Câmara Municipal de Serpa
Telefone: 284 540 290 / E-mail: geral@cm-serpa.pt



SETÚBAL

16 DE JULHO - 15h

JOGOS DO SADO – BAÍA DO SADO A NADO

Parque Urbano de Albarquel

Prova não federada. Aberta a todos os cidadãos, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 18 e os 70 anos. Percurso da Gávea ao Parque Urbano de Albarquel, - de 2,3 km.

▼
Divisão de Desporto – Câmara Municipal de Setúbal
Telefone: 265 793 980 / Fax: 265 793 989 / E-mail: jogosdosado@mun-setubal.pt



TODOS OS DOMINGOS (EXCEPTO AGOSTO) - 10h

PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

Placa Central Av. Luísa Todi

O objectivo primordial deste programa consiste no fomento de uma prática regular de marcha e corrida com acompanhamento técnico qualificado, de modo a criar hábitos de prática desportiva numa faixa da população que deverá centrar as suas preocupações fundamentalmente nos benefícios que esta trará para a saúde.

▼
Centro Municipal de Marcha e Corrida e Câmara Municipal de Setúbal
Telefone: 265 793 980 / Tlm.: 934 077 088
E-mail: marchaecorrida.setubal@gmail.com



SETEMBRO A DEZEMBRO

ESPAÇO SAÚDE

Edifício Bocage, Letras A, B e E

A Câmara Municipal de Setúbal, em parceria com a Vodafone, vai implementar um projecto municipal na área da saúde, denominado Espaço Saúde, a ter lugar no Edifício Bocage, sito na Av. 5 de Outubro, n.º 148 – 5.º A e B, em Setúbal, para apoio, na área da saúde, à população mais carenciada.

Neste âmbito pretende-se incentivar a população para a prevenção da doença e para a promoção da saúde, através da aplicação de estilos de vida saudáveis e difundir conhecimentos de forma a combater a iliteracia na saúde, com vista à modificação de atitudes e comportamentos e alteração de estilos de vida, nomeadamente tabagismo, sedentarismo, erros alimentares, stresse e consumo excessivo de álcool.

No Espaço Saúde irá também funcionar o CADIN (Centro de Apoio ao Desenvolvimento Infantil), que tem como principal objectivo a integração na sociedade das crianças e jovens com perturbações de desenvolvimento e a AAPCDC (Associação de Amigos e Pais da Criança com Doença Crónica), que tem como principal objectivo apoiar as crianças e jovens com doenças crónicas e na assistir os pais a nível emocional, formativo e instrumental.

▼
Gabinete da Saúde – Câmara Municipal de Setúbal
Telefone: 265 234 600



TORRES VEDRAS

25 AGO / 1 SET / 15 OUT / 19 NOV / 10 DEZ

PROGRAMA CONSIGO LEITURA DO RÓTULO

Pretende informar e sensibilizar os consumidores para a importância da leitura do rótulo das embalagens, promovendo uma escolha mais adequada dos alimentos. Com apoio do Intermarché da Silveira e Agrupamento de Escuteiros n.º 1183.



Câmara Municipal de Torres Vedras

Telefone: 261 320 755 / Fax: 261 320 720 / E-mail: sandracolaco@cm-tvedras.pt / Site: www.cm-tvedras.pt



30 DE SETEMBRO

GALA I PRÉMIO BOAS PRÁTICAS: REDE SOCIAL DE TORRES VEDRAS

Pretende contribuir para a melhoria da qualidade dos serviços prestados e distinguir os serviços que actuam de forma criativa e proactiva. Com apoio da Caixa Agrícola, Jopper, Tomix, Transportes Paulo Duarte, Lda. e Campo Real.



Câmara Municipal de Torres Vedras

Telefone: 261 320 755 / Fax: 261 320 720 / E-mail: neliafeliciano@cm-tvedras.pt / Site: www.cm-tvedras.pt



1 DE OUTUBRO A 31 DE DEZEMBRO

DESPORTO SÉNIOR: MEXA-SE PARA A VIDA

Programa de actividade física para seniores a decorrer em todas as freguesias do concelho. Do programa constam duas sessões semanais, com o objectivo de promover a melhoria da qualidade de vida dos seniores a sua autonomia funcional e socioafectiva.



Câmara Municipal de Torres Vedras

Telefone: 261 320 761 / Fax: 261 320 720 / E-mail: desporto@cm-tvedras.pt
Site: www.cm-tvedras.pt

VIANA DO CASTELO

5 E 6 DE DEZEMBRO

I FÓRUM VIANA DO CASTELO CIDADE SAUDÁVEL

Biblioteca Municipal

Porque nos encontramos a comemorar o Ano Europeu das Actividades Que Promovam Uma Cidadania Activa, o município de Viana do Castelo pretende promover um momento de debate e reflexão sobre o contributo da participação e da cidadania activa numa cidade saudável.



Projecto Viana do Castelo Cidade Saudável

Telefone: 258 809 377 / Fax: 258 809 318 / E-mail: cidadesaudavel@cm-viana-castelo.pt

Site: www.cm-viana-castelo.pt

TODO O ANO

Segunda-feira, das 10h às 13h

Quarta-feira, das 14h às 17h

GIS – GABINETE INTERCULTURAL DE SAÚDE

Serviço de Saúde Ocupacional da Divisão de Promoção da Saúde

O GIS – Gabinete Intercultural de Saúde é um espaço que visa promover a equidade e a literacia em saúde e dá apoio a todos os estrangeiros e imigrantes que possuam dúvidas ou dificuldade no acesso à informação em saúde. Trata-se de um serviço gratuito disponibilizado pelo município de Viana do Castelo.



Projecto Viana do Castelo Cidade Saudável

Telefone: 258 809 377 / Fax: 258 809 318 / E-mail: cidadesaudavel@cm-viana-castelo.pt

Site: www.cm-viana-castelo.pt

TODO O ANO

GARFO VERDE

Concelho de Viana do Castelo

O Garfo Verde surge da necessidade de destacar a importância da alimentação como factor determinante na saúde. Consiste na oferta diária de pratos ou menus nutricionalmente equilibrados, disponível nos estabelecimentos de restauração do concelho de Viana do Castelo, que se encontrem identificados pelo respectivo dístico.



Projecto Viana do Castelo Cidade Saudável

Telefone: 258 809 377 / Fax: 258 809 318 / E-mail: cidadesaudavel@cm-viana-castelo.pt

Site: www.cm-viana-castelo.pt



VILA FRANCA DE XIRA



18 DE SETEMBRO - 9h

PEDALADA PELO AMBIENTE

Castanheira do Ribatejo – Póvoa de Santa Iria

O município de Vila Franca de Xira, através da Divisão de Desporto e Gestão de Equipamentos, em parceria com várias entidades do concelho irá, no próximo dia 18 de Setembro, levar a cabo a 4.ª Pedalada pelo Ambiente com o objectivo de sensibilizar os munícipes para o uso da bicicleta como meio de transporte. O início da pedalada terá lugar junta à estação da Castanheira do Ribatejo, permitindo aos munícipes percorrer os mais de 20 km que os separam da Póvoa de Santa Iria (Quinta Municipal da Piedade). Participe nesta grande pedalada! PARADO É QUE NÃO!

Maiores de 12 anos



Município de Vila Franca de Xira

Telefone: 263 287 600 – Ext. 2730 / E-mail: desporto@cm-vfxira.pt / Site: www.cm-vfxira.pt



25 DE SETEMBRO - 10.30h

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Quinta Municipal da Piedade – Póvoa de Santa Iria

O município de Vila Franca de Xira irá no próximo dia 25 de Setembro realizar um conjunto de medições (tensão arterial e glicemia), bem como actividades de fitness com vista a reforçar a importância da prática de actividade física e de um estilo de vida activo para um melhor coração e uma vida mais saudável.

Sem dúvida um dia em que não deve ficar PARADO!



Município de Vila Franca de Xira

Telefone: 263 287 600 – Ext. 2730 / E-mail: desporto@cm-vfxira.pt / Site: www.cm-vfxira.pt

