

A **SEMANA DA SAÚDE Viva +** está de volta ao Jardim Municipal de Oeiras para partilhar Saúde de uma forma activa. Venha visitar os espaços dinamizados pelas seguintes entidades:

Câmara Municipal de Oeiras
Merck Sharp & Dohme
AFID
Agrupamento de Centros de Saúde de Oeiras
ARIA
Associação Ajuda de Mãe
Associação Arisco
Associação de Dadores de Sangue da Paróquia de Queijas
Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson
Associação de Jovens Diabéticos de Portugal
Bem Me Quero – Clínica da Saúde e da Educação
Bombeiros Voluntários de Oeiras
Casa de Betânia
Centro Auditivo
Centro Equestre João Cardiga
Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental, EPE
Centro Nuno Belmar da Costa
CERCIOEIRAS
Doutorpe
Essilor
Faculdade de Motricidade Humana
Fundação Ernesto Roma
Fundação Portuguesa "A Comunidade Contra a Sida"
IDEQ
Instituto da Droga e da Toxicodependência
Instituto Português do Sangue
Laboratórios Pfizer
mG – Serviço de Massagem
Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis
Universidade Atlântica



SEMANA DA SAÚDE
viva+



NÚCLEO CRIATIVO CMO maio 2011

ENTRADA LIVRE

EM PARCERIA COM:



Para mais informações:

Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude
T: 214 404 874 | E-mail: saude@cm-oeiras.pt

Divisão de Desporto
T: 214 408 540 | E-mail: mexa-semais@cm-oeiras.pt

28 ABRIL - 1 MAIO

JARDIM MUNICIPAL DE OEIRAS
FIM DE SEMANA, DAS 10h ÀS 19h | SEMANA, DAS 15h ÀS 19h

**MEXA-SE
MAIS**

28 ABR

15h – Abertura – Visita ao **Espaço Saúde Viva+**

Atividade Física

15h – Ritmos Latinos

15h40 – Chi Kung

Ateliers/Animações

15h – Hipoterapia | Centro Equestre João Cardiga
– Workshop “Sentimentos Adolescentes” | Bem Me Quero

15h30 – Atelier ARISCO | Associação ARISCO

15h-17h – Demonstração de slalom | CNBC

– Jogos Ambientais

15h-18h – Atelier da Alimentação

– Insuflável

– Serviço de Massagem | mG

– Demonstração de viaturas de emergência | BVO

Rastreios

Tensão Arterial; Glicemia; Osteoporose; Avaliação da Condição Física/IMC; Visual; Auditivo; Medição de CO; Espirometria; Colesterol

29 ABR

Atividade Física

15h – Aula de movimento | ARIA

16h – Ginástica

Ateliers/Animações

15h – Hipoterapia | Centro Equestre João Cardiga

15h-18h – Atelier da Alimentação

– Insuflável

– Serviço de Massagem | mG

– Demonstração de viaturas de emergência | BVO

Rastreios

Tensão Arterial; Glicemia; Avaliação da Condição Física/IMC; Visual; Auditivo; Medição de CO; Colesterol

30 ABR

10h-13h – Dádiva de Sangue | Instituto Português do Sangue/ADBSPQ

Atividade Física

15h – Yoga para crianças | Ass. Lusa do Yoga

– Yoga para adultos | Ass. Lusa do Yoga

Ateliers/Animações

10h30-12h – “Viagens por entre linhas” – Contos infantis | BMO

16h – Expressão corporal “Korpus” | CERCIOEIRAS

16h-17h30 – “Histórias de ida e volta” | BMO

15h-18h – Jogos Ambientais

– Atelier da Alimentação

– Demonstração de viaturas de emergência | BVO

10h-18h – Insuflável

Rastreios

Tensão Arterial; Glicemia; Avaliação da Condição Física/IMC; Visual; Auditivo; Medição de CO; Espirometria (15h-19h); Colesterol



1 MAI

Atividade Física

9h30 – Caminhada*

Ponto de encontro: Entrada principal do Jardim Municipal de Oeiras

Percurso muito acessível com passagem pelo Passeio Marítimo de Oeiras e pela Bateria de Comandos de Santo Amaro de Oeiras.

Distância: Aprox. 7 km | Duração: 2h

9h30 – Orientação*

Ponto de encontro: Stand da CMO no Jardim Municipal de Oeiras.

Execução de técnicas básicas de orientação: utilização de bússola e interpretação de mapas

9h30 – Vela*

Ponto de Encontro: Porto de Recreio de Oeiras. Baptismo de Mar: Conceitos Básicos de navegação à vela, com percurso acompanhado por monitor.

Ateliers/Animações

15h-18h – Jogos Ambientais

– Atelier da Alimentação

– Demonstração de viaturas de emergência | BVO

10h-18h – Insuflável

– Serviço de Massagem | mG

Rastreios

Tensão Arterial; Glicemia; Osteoporose; Avaliação da Condição Física/IMC; Visual; Auditivo; Podológico; Condição Vocal; Satisfação Corporal; Medição de CO; Colesterol

* Inscrições gratuitas, sujeitas a marcação prévia.