



Maio mês do *Coração*

2013

PROGRAMA

dias 2, 7 e 16

ATIVIDADES AO AR-LIVRE

dia 2 | qui | das 9 às 12h

Master class (ginásio Funfit) e circuito com jogos tradicionais

Concentração: Parque da Vila, Quinta do Conde

dia 7 | ter | das 9.30 às 12h

Aula de yoga e visita guiada

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena, Lagoa de Albufeira

dia 16 | qui | das 9 às 12h

Caminhada e master class

Concentração: Praça da Califórnia

Praia de Sesimbra

Participação gratuita

Todos os participantes deverão usar uma peça de roupa vermelha, calçado confortável e chapéu

Inscrições: 21 228 85 33 / 21 228 82 04 / Serviço de Ação Social da Câmara Municipal de Sesimbra

de 21 a 31

EXPOSIÇÃO

Trabalhos realizados pelos participantes dos Ateliês de Artes e Oficinas do projeto Sempre a Mexer para Não Envelhecer

A mostra reúne também trabalhos elaborados pelos utentes da Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra, Casa do Povo de Sesimbra, CASC'UZ, Centro Comunitário da Quinta do Conde e Centro de Convívio da Fonte Nova.

de 21 a 26 | de segunda a sexta, das 9.30 às 12.30h e das 14 às 17.30h, e ao fim de semana, das 16 às 19h | **Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra**

de 28 a 31 | das 9.30 às 12.30h | **Espaço Solidário, Quinta do Conde**

dia 28 | ter | 10h

SESSÃO INFORMATIVA E RASTREIOS CARDIOVASCULARES

A Importância do Exercício Físico na Prevenção das Doenças Cardiovasculares

Dr. Luís Negrão, da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Agrupamento de Centros de Saúde-Arrábida (a confirmar)

Rastreios Cardiovasculares

realizados pelos alunos do último ano da Licenciatura de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Setúbal

Entrada livre

Sala Polivalente, Biblioteca Municipal de Sesimbra

organização:



apoio:



FUNDAÇÃO PORTUGUESA de CARDIOLOGIA



patrocínio:

