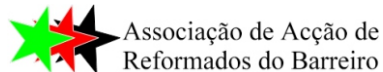


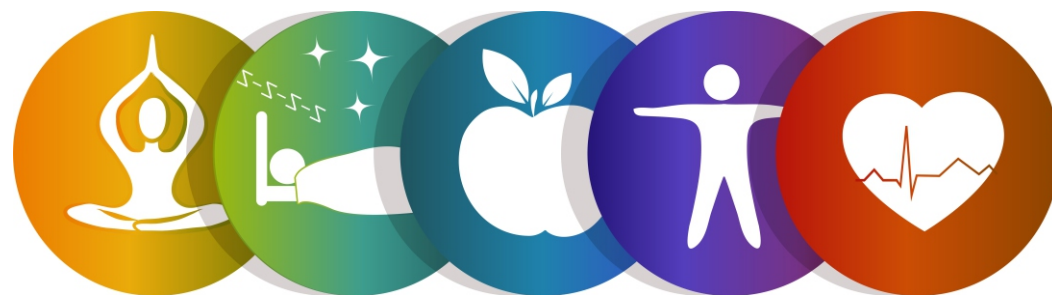
PARCEIROS



FABRICADO NO BARREIRO



ABRIL '24



Barreiro Saudável

PROGRAMA

ORGANIZAÇÃO:



## Segunda, 8

### 09h45 | Sessão de esclarecimento sobre “O Risco de Sismo”

Associação de Ação de Reformados do Barreiro

Org.: CMB /Programa Mexe com Idade e Serviço Municipal de Proteção Civil

Apoio: Associação de Ação de Reformados do Barreiro

## Terça, 9

### Comemoração do Dia Mundial da Saúde “A Minha Saúde, o Meu Direito”

09h00 | Caminhada | Ponto de Concentração: Pólis, junto à praia da Torralta, seguindo até ao Parque da Cidade

### 10h15 | Aula de Movimento e Riso e Dança ConNOSco

Parque da Cidade

Org.: CMB – Programa Mexe com a Idade e Associação NÓS

Apoio: CMB

### 17h00 | Palestra sobre “Estilos de Vida e Saúde Mental”

StartUp Barreiro – Auditorium

Org.: Departamento Psiquiatria e Saúde Mental ULS Arco Ribeirinho /GT CLASB para a Saúde Mental

Apoio: CMB

## Sexta, 12

10h00 | “Desigualdades Sociais. Passado, Presente e Futuro” StartUp Barreiro – Auditorium

Org.: Associação NÓS

Apoio: CMB

## Sábado, 13

15h00 | Caminhada Solidária da Associação NÓS | Concentração no Parque Zeca Afonso – Baixa da Banheira (partida pelas 16h30)

Org.: Associação NÓS

Apoio: CMB

## Segunda, 15

### 09h30 – 17h00 | Rastreio do Cancro da Mama

15 a 18 – Unidade Saúde Familiar Santo António

Org.: Núcleo Regional do Sul da Liga Portuguesa Contra o Cancro

Apoio: CMB

### 15h00 | Sessão de esclarecimento sobre “O Risco de Sismo”

Grupo Recreativo e Desportivo de Palhais

Org.: CMB /Programa Mexe com Idade e Serviço Municipal de Proteção Civil

Apoio: Grupo Recreativo e Desportivo de Palhais

## Terça, 16

### 09h45 | Aula de Movimento e Riso e Dança ConNOSco

Grupo Recreativo União Penalvense

Org.: Associação NÓS e Grupo Recreativo União Penalvense

Apoio: CMB

15h00 | Sessão Formativa “Jogo Patológico e a Epidemia das Raspadinhas “

StartUp Barreiro – Auditorium

Org.: CRI da Península de Setúbal /ET do Barreiro

Apoio: CMB

## Quarta 17

10h00 | Apresentação de Palestra “Tia Guida – o Amor como motor”, do escritor e mentor André Fernandes. Uma conversa sobre emoções. Uma conversa sobre vida!

Cooperativa Cultural Popular Barreirense

Org.: CMB/UTIB

Apoio: Cooperativa Cultural Popular Barreirense

## Quinta, 18

10h00 | Ação Sensibilização e workshop “Alimentação Saudável – Como montar um cardápio de Alimentação Saudável”

Mercado do Lavradio

Org: CRIVA

Apoio: CMB e Escola Secundária da Baixa da Banheira

## Sexta, 19

10h30 | Promoção da saúde e prevenção dos comportamentos aditivos e dependências nos locais de trabalho

StartUp Barreiro – Auditorium

Org.: Equipa de Prevenção /Cri da Península de Setúbal / ICAD

Apoio: CMB

## Sábado, 20

16h00 | Comemoração do 21º

## aniversário do CORUTIB

Sociedade Filarmónica Agrícola Lavradiense

Org.: CMB/CORUTIB

Apoio: SFAL

## Segunda, 22

15h00 | Inauguração da Exposição “50 Lenços da Liberdade” Cooperativa Cultural Popular Barreirense

Patente ao público até 12 de maio

Org.: CMB /UTIB

Apoio: Cooperativa Cultural Popular Barreirense

Org.: CMB/UTIB

Apoio: Cooperativa Cultural Popular Barreirense

## Terça, 23

10h00 | Ação Sensibilização e Prevenção sobre o Cancro do Intestino CDIR 31 de Janeiro “Os Celtas”

Org.: CMB e Europacolón, Associação de

Apoio ao Doente com Cancro Digestivo

Apoio: CDIR 31 de Janeiro “Os Celtas”

14h30 | “Reconhecer os sinais de alerta do AVC”

StartUp Barreiro – Auditorium

Org: USPAS - Programa "Viver + com Saber: literacia em saúde"

Apoio: CMB

## Terça 30

14h30 | “Estratégias não farmacológicas para uma boa noite de sono”

StartUp Barreiro - Auditorium

Org: USPAS - Programa "Viver + com Saber: literacia em saúde"

Apoio: CMB

Todas as iniciativas são de entrada livre