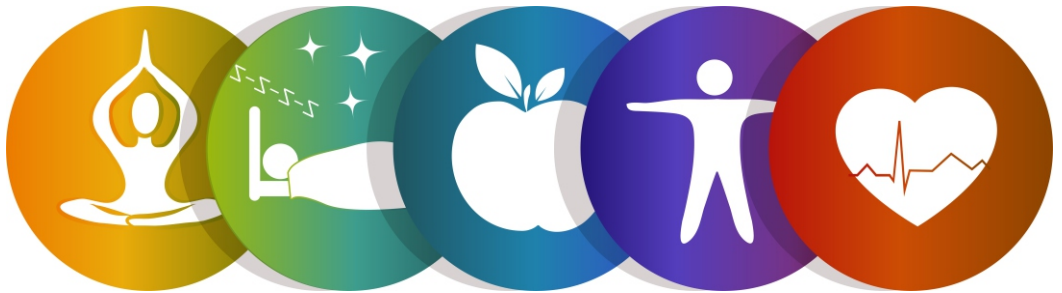


ABRIL '26



Barreiro Saudável

1 a 30 abril

PROGRAMA

PROGRAMA

Segunda-feira | 6 abril

09h45 | À Conversa com o Enfermeiro

“A Tensão Não Avisa – Prevenção e Controlo da Hipertensão”

Associação de Ação de Reformados do Barreiro

Org.: UCC/ULSAR – Enf.ª Sónia Oliveira

Apoio: CMB e Associação de Ação de Reformados do Barreiro

Terça-feira | 7 abril

10h00 | À Conversa com o Enfermeiro

“Corpo e Mente em Equilíbrio – Bem-Estar Físico e Emocional”

Centro Sócio Cultural do Bairro da Liberdade

Org.: UCC/ULSAR – Enf.ª Helena Correia e Enf. Jordão Abreu

Apoio: CMB e CS Bairro da Liberdade

15h00 | **“Sem Saúde Mental, Não há Saúde” – Comemoração do Dia Mundial da Saúde**

Casa da Cidadania Cabós Gonçalves

Org.: Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental da ULSAR – Dr. Diogo Seabra

Apoio: CMB

Quarta-feira | 8 abril

14h30 | À Conversa com o Enfermeiro

“Comer Bem Sem Gastar Mais”

Escola Conde Ferreira

Org.: UCC/ULSAR – Enf.ª Sónia Oliveira

Apoio: CMB

Quinta-feira | 9 abril

14h00-16h00 | **Sessão de Formação /**

Esclarecimento com Cuidadores

Informais

Escola Conde Ferreira

Org.: UCSP/ULSAR – Enf.ª Susana Santos

Apoio: CMB

Sábado | 11 abril

10h00-11h30 | **Bombas de Sementes**

Centro de Educação Ambiental da Mata da Machada e Sapal do Coina

Org.: CMB

Ação gratuita e dirigida a famílias com crianças entre os 6 e os 12 anos – Inscrição obrigatória através da linha Verde 800 912 070

16h30 | **XIII Caminhada Solidária da Associação NÓS**

Concentração: Parque Zeca Afonso, Baixa da Banheira

Org.: Associação NÓS

Apoio: CMB entre outras entidades

Terça-feira | 14 abril

14h30 | **Workshop: “Viver Melhor com a Filosofia One Health; Entre Pessoas, Animais e Natureza: Uma Só Saúde”**

Biblioteca Municipal do Barreiro – Auditório Manuel Cabanas

Org.: USPAS/ULSAR

Apoio: CMB

15h00 | **O Pedido de Ajuda**

Escola Profissional Bento Jesus Caraça

Org.: Departamento Psiquiatria e Saúde Mental da ULSAR e Unidade de Psicologia da ULSAR – Dr. Jacinto António

Apoio: CMB

15h00 | Memórias do Barreiro –

Território, História e Consumos

Moinho Maré Pequeno

Org.: Polo Arco Ribeirinho / CRI da Península de Setúbal
ICAD

Apoio: CMB

Quarta-feira | 15 abril

10h45 | À Conversa com o Enfermeiro

“Perceber a Diabetes Sem

Complicações”

Sociedade Cultura e Recreio 1º Agosto

Paivense

Org.: UCC/ULSAR – Enf.ª Sónia Oliveira

Apoio: CMB e Sociedade Cultura e Recreio 1º Agosto
Paivense

Quinta-feira | 16 abril

09h00 – 12h30

Divulgação das Respostas para Pessoas

Idosas – Balcão de Informação

Exposição de trabalhos realizados pelo público da instituição.

Aula de ginástica “CRIVA em Movimento” dinamizada pelos alunos do Curso Técnico de Desporto da ESBB, com o apoio do Prof. Flávio Santos, e participação especial do programa “Mexe com a Idade”.

Momento musical intergeracional com o Grupo Coral VIVA e alunos do AEBBVA, com o apoio do Prof. José Galvão.

Mercado Municipal do Lavradio

Org.: CRIVA

Apoio: CMB, Agrupamento de Escolas da Baixa da Banheira e Vale da Amoreira (AEBBVA)

Sexta-feira | 17 abril

09h30 | Uso Seguro de Medicamentos

Núcleo Ginástica da Verderena

Programa Mexe com a Idade

Org.: USPAS/ULSAR

Apoio: CMB e União das Freguesias do Alto do Seixalinho, Santo André e Verderena

Sábado | 18 abril

09h00-13h00 | Jardim de Catos e

Suculentas

Centro de Educação Ambiental da Mata

da Machada e Sapal do Coina

Org: CMB

Ação gratuita para maiores de 14 anos – Inscrição obrigatória através da linha Verde 800 912 070

15h00 | Seminário - Memória na Idade

Sénior, Entre o Normal e o Alerta

Casa da Cidadania Cabós Gonçalves

Org: Associação FRATER

Apoio: CMB

16h00 | Comemoração do 23º

aniversário do CORUTIB

Auditório da Escola Secundária de St.º

André

Org.: CMB/CORUTIB

Apoio: Escola Secundária St.º André

Segunda-feira | 20 abril

15h00 | À Conversa com o Enfermeiro

“Prevenção de Quedas: Mais Segurança e Autonomia”

Grupo Recreativo e Desportivo Palhais

Org.: UCC /ULSAR – Enf.ª Helena Pedrosa

Apoio: CMB e GRD Palhais

