

SAÚDE em MOVIMENTO

TERRAS DE BOURO

+ saudável



PROGRAMA

13 de junho 9h00 às 13h00

Rastreios e esclarecimento de questões relacionadas com a saúde por técnicos do Serviço de Saúde do Centro Municipal de Valências das áreas da Enfermagem, Nutrição e Terapia da Fala (Avaliação da tensão arterial, índices de glicémia, peso, percentagem de massa gorda, índice de massa corporal, informação e deteção de problemas relacionados com a voz, entre outros)
Local: junto ao edifício da Câmara Municipal

28 de junho 14h00 às 17h00

Rastreios e esclarecimento de questões relacionadas com a saúde por técnicos do Serviço de Saúde do Centro Municipal de Valências das áreas da Enfermagem, Nutrição e Terapia da Fala (Avaliação da tensão arterial, índices de glicémia, peso, percentagem de massa gorda, índice de massa corporal, informação e deteção de problemas relacionados com a voz, entre outros)
Local: Pólo do Covide do Centro Municipal de Valências – Casa do Latim

24 de junho 09h00 às 13h00

Rastreios e esclarecimento de questões relacionadas com a saúde por técnicos do Serviço de Saúde do Centro Municipal de Valências das áreas da Enfermagem, Nutrição e Terapia da Fala (Avaliação da tensão arterial, índices de glicémia, peso, percentagem de massa gorda, índice de massa corporal, informação e deteção de problemas relacionados com a voz, entre outros)
Local: Pólo do Gerês do CMV

15 de junho

Palestras sobre "Nutrição Saudável para crianças e idosos", pelo nutricionista Dr. Rafael Silva do CMV

Palestras sobre as considerações a ter na elaboração de ementas e confeção de refeições pelas IPSS's, pelo nutricionista Dr. Rafael Silva do CMV

Palestra sobre a "Voz: as patologias mais comuns e a sua prevenção", pela terapeuta da Fala do CMV, Dr.ª Marta Silva
Local: Centro de Solidariedade Social de Valdosende

16 de junho

Entre as 10h00 e as 14h00: Workshop "Chefs Juniores por um dia" - Workshop para aprender a cozinhar de forma saudável dirigido às crianças que frequentam as ATL's do Centro Municipal de Valências de Moimenta, Gerês e Rio Caldo

Entre as 14h00 e as 17h00: Apresentação do Projeto: "P.A.R. (Pele e Atividades de Risco) nas Piscinas", pelo Departamento de Educação para a Saúde da Liga Portuguesa Contra o Cancro que tem por objeto divulgar o projeto de prevenção do cancro da pele/promoção de hábitos de exposição solar saudável para o Verão de 2016, através da dinamização de um conjunto de atividades que de forma inovadora envolverão a comunidade na adoção de comportamentos mais saudáveis.
Local: Centro de Animação Turística do Gerês

22 de junho

Rastreios à Voz, pela terapeuta da Fala do CMV, Dr.ª Marta Silva
Local: Centro de Solidariedade Social de Valdosende

27 de junho 10h30

Palestra "Obesidade Infantil", pelo nutricionista do CMV, Dr. Rafael Silva
Local: Centro Municipal de Valências

21 de junho 15h30

Palestra "Obesidade Infantil", pelo nutricionista do CMV, Dr. Rafael Silva
Local: Pólo do Gerês do Centro Municipal de Valências

20 de junho 10h30

"Saúde oral, doenças mais comuns e sua prevenção", pela Enfermeira do CMV Catarina Alves.
Local: Centro Municipal de Valências

28 de junho 10h30

"Saúde oral, doenças mais comuns e sua prevenção", pela Enfermeira do CMV Catarina Alves.
Local: Pólo do Gerês do Centro Municipal de Valências

21 de junho 10h30

"Enfermeiros por um dia", pela Enfermeira do CMV Catarina Alves.
Local: Pólo do Gerês do Centro Municipal de Valências

22 de junho 15h30

"Enfermeiros por um dia", pela Enfermeira do CMV Catarina Alves.
Local: Centro Municipal de Valências

4 de julho 10h30

"Terapia da Fala divertida", pela Terapeuta da Fala do CMV Marta Silva.
Local: Centro Municipal de Valências

6 de junho 14h00

"Terapia da Fala divertida", pela Terapeuta da Fala do CMV Marta Silva.
Local: Pólo do Gerês do Centro Municipal de Valências

29 de junho 10h30

"Construindo a roda dos alimentos", pelo nutricionista do CMV, Dr. Rafael Silva, com as crianças que frequentam as ATL's de Verão do CMV.
Local: Centro Municipal de Valências

6 de julho 10h30

"Caça ao Tesouro dos alimentos", pelo nutricionista do CMV, Dr. Rafael Silva, com as crianças que frequentam as ATL's de Verão do CMV.
Local: Centro Municipal de Valências

8 de julho 10h00

"Caça ao Tesouro dos alimentos", pelo nutricionista do CMV, Dr. Rafael Silva, com as crianças que frequentam as ATL's de Verão do CMV.
Local: Pólo do Gerês do Centro Municipal de Valências

14, 21, 23, 28 e 30 de junho todo o dia

Mergulhar com saúde – Atividades físicas na água com as crianças que frequentam as ATL's de Verão do CMV.
Local: Piscina do Hotel Adelaide do Gerês

**RASTREIO GRATUITOS APENAS
PARA RESIDENTES NO CONCELHO**

