



MUNICÍPIO DO SEIXAL  
CÂMARA MUNICIPAL  
Rua Fernando de Sousa, 2 2840-515-SEIXAL  
Tel. 21 227 57 00 - Fax 21 227 57 01  
NIPC 908 173 968

## Programa "Saúde Para Todos"

22 e 23 de Maio – Parque Urbano das Paivas e EB 1 das Paivas  
Dia 22 de Maio (Sábado) e 23 de Maio (Domingo)

### Rastreios

10.00h às 13.00h  
14.00h às 19.00h

Visão, Audição, Diabetes, Pressão Arterial, Osteoporose, Análise da Melanina, Diagnóstico da Pele, Medicina Dentária, Colesterol, Toxidade Respiratória, Medição da Massa Corporal, Osteopatia, Fisioterapia, Psicologia, Nutricionismo e Orientação Alimentar.

### Colheita de Sangue

Horário – Dia 22 – Das 15.00h às 19.00h  
- Dia 23 – Das 9.00h às 13.00h

### Registo de Medula Óssea

A Confirmar – Alertamos para a importância do pré-registo de doação de medula óssea, que para muitos doentes é a única esperança de vida. Esta actividade a decorrer no Saúde Para Todos, carece de inscrição prévia nos contactos abaixo indicados. Mais informações em [www.cm-seixal.pt](http://www.cm-seixal.pt).

Acções de Sensibilização: Segurança contra Incêndios e Socorrismo.

Durante as tardes de Sábado e Domingo decorrerão actividades de animação infantil num espaço com insufáveis, pinturas faciais e modelação de balões.

### Sábado Dia 22 de Maio

#### Actividades Desportivas e Culturais:

Das 9.30h às 13.00h – Demonstrações e Aulas Abertas:

9.30h – Ginástica 55 +  
10.00h – Aiki Do  
10.30h – Tai Chi  
11.00h – Shaolin  
12.00h – Pilates e Correção Postural

15.00h às 18.00h – Voleibol 2x2, Miniandebol 3x3, Futebol 3x3, Jogos Tradicionais

16.00h – Torneio de Bóccia

Durante todo o dia, no stand da Ass. das Colectividades do Concelho do Seixal, estarão inscrições abertas para a Caminhada do Agita Seixal a realizar-se no Dia 23 de Maio de manhã. Os participantes nesta actividade têm a oportunidade de assistir ao fórum "Movimento e Saúde", no Saúde Para Todos, dia 22, Sábado à tarde, onde poderão adquirir conhecimentos úteis à prática do exercício das Caminhadas.

15.00 – Fanfara dos Bombeiros Mistos do Concelho do Seixal  
16.00 – Dança Terpsi  
16.30 – Dança do Ventre



MUNICÍPIO DO SEIXAL  
CÂMARA MUNICIPAL  
Rua Fernando de Sousa, 2 - 2840-518 SEIXAL  
Tel. 21 227 57 00 - Fax 21 227 57 01  
NIPC 308 173 388

17.00h – Yoga do Riso  
18.00h – Musica Tradicional Guineense

Fóruns de Conversa e Workshops:

Espaço Multiusos

11.00h – Workshop Primeiros Socorros – Suporte Básico Vida Pediátrico  
11.30h - Suporte Básico Vida Adulto,

14.00h – Aleitamento Materno e Alimentação no Primeiro Ano de Vida  
15.00h – Movimento e Saúde  
16.00h – Estados Alterados de Consciência numa Visão Etnomedicina  
17.00h – Acunpuctura - O que é e como funciona a Acunpuctura e Ventosaterapia. A Acunpuctura como Tratamento de Emagrecimento.  
18.00h – Workshop – Culinária Vegetariana – (No Espaço Brahma Kumaris)

Saúde, Bem-Estar e Estética:

10h – Testes Microcamera (fototipo pele e aconselhamento)  
11h – Multicavitação (demonstração 15m por pessoa)  
14h – Depilação Luz Pulsada – Demonstrações  
15h – Testes Microcamera  
16h – Massagens localizadas e Maquilhagem  
Massagens Orientais e Terapêuticas ao longo do dia.

Dia 23 Domingo

Rastreios

Actividades Desportivas:

11h – Actividade Fitness

Actividades Culturais:

15.00h – Toca a Rufar  
16.00h – Rancho Folclórico Andorinhas do Pinhal  
16.30 - Grupo Coral da ASSTAS  
17.00h – Demonstração de Capoeira e Danças Tradicionais

Fóruns de Conversa e Workshops

Espaço Multiusos

11h – Medicinas Orientais  
14h – Planeamento Familiar  
15h – Menopausa  
16h – Reiki – Sistema de Cura Energética  
17h – Uma Experiencia de Meditação Rajá Ioga

Saúde, Bem-Estar e Estética:

9h – Demonstrações de Massagens de Relaxamento (pedras, velas)  
11h – Testes Microcamera  
14h – Depilação Luz Pulsada – demonstrações  
15h – Multicavitação e Maquilhagem

Inscrições abertas para as diversas actividades em [www.cm-seixal.pt](http://www.cm-seixal.pt), [gab.cooperacao@cm-seixal.pt](mailto:gab.cooperacao@cm-seixal.pt), Telef. 210978220 - Direcção Projecto Municipal Migrações e Cidadania