



# Semana Bem-Estar e Saúde

**24** .JUL'23  
2ª FEIRA

**11:00** Workshop  
**ALIMENTAÇÃO QUE CUIDA,  
DA SAÚDE E DA CARTEIRA**  
Local: Edifício INES

**11:30** Ação de sensibilização  
**CUIDADO COM AS BURLAS – PROGRAMA  
IDOSOS EM SEGURANÇA**  
Local: Auditório do Agrupamento de Escolas  
Martinho Árias de Soure

**14:00** Apresentação  
**RETRATO DA SAÚDE MENTAL DA INFÂNCIA  
E ADOLESCÊNCIA NO CONCELHO DE SOURE**  
Local: Auditório do Agrupamento de Escolas  
Martinho Árias de Soure

**15:30** COFFEE BREAK

**16:00** Workshop  
**CUIDADOS A PRESTAR NA DEMÊNCIA  
– O PAPEL DO CUIDADOR INFORMAL**  
Local: Auditório do Agrupamento de Escolas  
Martinho Árias de Soure

**14:30** VIVER MAIS E MELHOR – O PAPEL  
DA ALIMENTAÇÃO  
Local: Centro Social, Cultural e Recreativo 17de  
Agosto do Espírito Santo

**25** .JUL'23  
3ª FEIRA

**10:00** XI QONG  
Local: Parque da Várzea

**10:00** VIVER MAIS E MELHOR –  
O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO  
Local: Edifício da Junta de Freguesia na Gesteira

**14:00** AULA DE HIDROGINÁSTICA  
Local: Piscina Municipal de Vila Nova de Anços

**14:30** VIVER MAIS E MELHOR –  
O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO  
Local: Associação Cultural Recreativa e  
Social de Samuel

**16:00** ULS – UNIDADES LOCAIS DE  
SAÚDE/ SAÚDE DE PROXIMIDADE  
Local: Auditório da Biblioteca Municipal de Soure

IX ENCONTRO  
INTERGERACIONAL

**26** .JUL'23  
4ª FEIRA

**10:00** FISICAMENTE  
Atividades para Crianças  
– Árvore dos Afetos  
– Gincana  
– Mural de Pinturas  
Local: Parque dos Bacelos

**RASTREIO DE SAÚDE**  
Tensão Arterial, Glicémia e Perímetro  
Abdominal

**GERAÇÕES EM MOVIMENTO**

**AÇÃO DE PREVENÇÃO DE QUEDAS  
NA COMUNIDADE**  
Unidade de Cuidados na Comunidade

**15:00** ATUAÇÃO DO GRUPO DE  
PERCUSSÃO «ELUS»

**BATIDOS NUTRITIVOS E SAUDÁVEIS**

Animação Musical

IX ENCONTRO  
INTERGERACIONAL

**27** .JUL'23  
5ª FEIRA

**10:00** FISICAMENTE  
Atividades para Crianças  
– Árvore dos Afetos  
– Gincana  
– Mural de Pinturas  
Local: Parque dos Bacelos

**11:00** DESFILE DE MARCHAS  
SÃO TIAGO

**RASTREIO DE SAÚDE**  
Tensão Arterial, Glicémia e Perímetro  
Abdominal

**GERAÇÕES EM MOVIMENTO**

**AÇÃO DE PREVENÇÃO DE QUEDAS  
NA COMUNIDADE**  
Unidade de Cuidados na Comunidade

**14:00** PROJETO “VIVENDO A VIDA” –  
ESPETÁCULO DE DANÇAS SEM  
FRONTEIRAS

**BATIDOS NUTRITIVOS E SAUDÁVEIS**

Animação Musical

**28**  
.JUL'23  
6ª FEIRA

**11:00** Workshop  
**ALIMENTAÇÃO QUE CUIDA,  
DA SAÚDE E DA CARTEIRA**  
Local: Edifício INES

**15:00** REUNIÃO PLENÁRIO DO CLAS  
Local: Salão Nobre dos Paços do Concelho

**29**  
.JUL'23  
SÁBADO

**09:00** CAMINHADA  
Partida: Paços do Concelho | Praça  
da República  
Distância: Cerca de 10 km  
Dificuldade: Fácil

MUNICÍPIO  
DE SOURE

