

PROGRAMA**29 DE SETEMBRO (sábado)****COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO***PELO MEU CORAÇÃO PELO SEU CORAÇÃO!***Frente Ribeirinha do Seixal****10H00**

- Abertura oficial do evento
- Locução do evento e apresentação do programa de atividades/passatempos
- Stand CMSeixal – organização do evento
- Inscrição de compromissos no painel do Dia Mundial do Coração
- Visita aos stands

ATIVIDADES**PALCO****10H30** – Aula “Técnica Dinâmica de Relaxamento” – União Técnicos de Saúde**11H30** - Aula Aberta de Dança Criativa – Espaço Reyel**12H30** – Ginástica Terapêutica – Farmácia Central de Amora**ESPAÇO SEIXAL SAUDÁVEL – TENDA DE ATIVIDADES****11H00/12H00** - Workshop de Massoterapia - UD**15H30/16H30** – Yoga em Família – Associação Amayur**18H00/19H00** – *Showcooking* ... Alimentação Saudável – “ Pelo meu coração pelo seu coração!” – Qtª da Herdeira – Agricultura Biológica**FRENTE RIBEIRINHA DO SEIXAL/ROTUNDA SEIXAL MUNICÍPIO SAUDÁVEL****16H30** – Passeio pela Frente Ribeirinha Seixal até à Rotunda Seixal Município Saudável**17H00** – Formação do Coração Humano na Rotunda Seixal Município Saudável*(oferta de t-shirts e balões vermelhas/os)*

ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR**10H00/19H00*****Stand Quinta da Herdeira***

- Agricultura Biológica - Divulgação de serviços

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE**10H00/19H00*****Stand CMSeixal***

- Divulgação dos Projetos de Promoção de Saúde
- Materiais de Educação para a Saúde
- Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis

Stand ACES Almada Seixal – UCC Seixal

- Divulgação do Serviço de Intervenção Precoce
- Conversas sobre amamentação

Stand Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação Foz do Tejo**10H00/12H00 e 14H00/18H00**

- Divulgação dos serviços da Cruz Vermelha Portuguesa

10H00/11H00

- Ação de sensibilização em primeiros socorros infantis (crianças dos 3 aos 6 anos)

11H00/12H00 e 14H00/15H00

- Ação de sensibilização em primeiros socorros juvenil (crianças dos 7 aos 17 anos)

15H00/16H00

- Ação de sensibilização em primeiros socorros para grávidas e/ou mães com bebés (até aos 12 meses)

Tenda Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC) – Delegação Seixal

- Jogo da Alimentação Saudável
- Jogo do Tabuleiro do Sol

Stand Associação ACRESCER

- Vamos construir um Caça Sorrisos!
- Vamos construir uma Máquina da Felicidade!

Stand Associação Nacional de Cuidadores Informais – Panóplia de Heróis

- “Aulas” de Pintura – Estimulação Cognitiva

RASTREIOS DE SAÚDE**Stand ACES Almada Seixal – UCC Seixal**

- **10H00 – 19H00**
 - Rastreio de doseamento de CO2

Tenda LPCC – Seixal: Máquina Photomaton com filtro UV

- **10H00/13H00**
 - Programa “Com o Sol não se Brinca” – Realização de uma fotografia através de RX para detetar zonas do corpo não protegidas por protetor solar.

Objetivo: alertar as famílias para a proteção da pele das crianças nos parques infantis

Stand Farmácia Bairro Novo

- **10H00/13H00** – Rastreio auditivo e rastreio capilar
- **13H00/15H00** – Rastreio Menopausa
- **15H30/19H00** – Nutrição – Sessão Interativa (*Showcooking* e degustação de suplementação sénior)
- Passatempo para crianças dos 5 aos 15 anos (decorre sábado e domingo):
 - “Descreve o que é para ti ser Farmacêutico”
(o vencedor ganha 2 bilhetes para a Kidzania (1 adulto+1criança 5+15anos))

Stand Farmácia Seixal

- **10H00 – 19H00**
 - Workshop acerca da Preparação individualizada para a saúde
 - Noções Básicas de gestão de terapêutica para utentes e cuidadores informais
 - Avaliação de Risco Cardiovascular – SCORE
 - Está em Risco Nutricional? Aplicação do Mini Nutricional Assesment (MNA)
 - Sorteio de Tensiómetro

Stand Farmácia Central de Amora

- **10H00 – 13H00**
 - Rastreamentos de Nutrição Desportiva
- **15H00 – 17H00**
 - Jogo “Coração Saudável”

Stand Clínica Gilenamar

- **10H00 – 19H00**
 - Rastreamentos de glicémia, colesterol e tensão arterial

UNIDADES DE SAÚDE MÓVEIS

- Rastreamento Oral – Associação Portuguesa Promotora Saúde Higiene Oral
- Geração Saudável - Autocarro Pedagógico
- Rastreamento Visual – Essilor

30 DE SETEMBRO (domingo)

ATIVIDADES

PARQUE DA QTª DOS FRANCESES

10H00/12H00 – Área de Participação – XXXV Seixalíada

FRENTE RIBEIRINHA DO SEIXAL

PALCO

10H00/10H30 - Sessão Exercício Físico - Programa Diabetes em Movimento

ACES Almada Seixal, CMSeixal

11H00/12H00 – Ginástica Rítmica para crianças – Farmácia Central de Amora

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

STANDS

10H00/17H00

Stand CMSeixal

- Divulgação dos Projetos de Promoção de Saúde
- Materiais de Educação para a Saúde
- Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis

Stand ACES Almada Seixal – UCC Seixal

- Divulgação do Serviço de Intervenção Precoce
- Conversas sobre Amamentação

Stand Cruz Vermelha – Delegação Foz do Tejo**10H00/12H00 e 14H00/17H00**

- *Divulgação dos serviços da Cruz Vermelha Portuguesa*

10H00/12H00

- Ação de sensibilização em primeiros socorros adultos Sénior (adultos idade superior a 65 anos)

14H30/16H30

- Ação de sensibilização em primeiros socorros para adultos (adultos dos 18 aos 65 anos)

Tenda LPCC – Delegação Seixal

- Jogo da Alimentação Saudável
- Jogo do Tabuleiro do Sol

Stand Associação ACRESCEM

- Vamos construir um Caça Sorrisos!
- E Se Eu Fosse um Detetive das Emoções?

Stand Associação Nacional de Cuidadores Informais – Panóplia de Heróis

- “Aulas” de Pintura – Estimulação Cognitiva

ESPAÇO SEIXAL SAUDÁVEL - TENDAS DE ATIVIDADES

- **10H00/11H00** – Aula Prática para grávidas e acompanhantes – UCC Seixal
- **11H30/12H30** - Oficina de Sabonetes Naturais - Associação Amayur
- **12H30/13H30** – Aula de Pilates para toda a família – Farmácia Central de Amora
- **15H00/15H30** – O que são os Biovivos e como utilizar? – Biovivos
- **15H45/16H45** - Atividades para Famílias com crianças a partir dos 3 anos
Associação Acrescer
 - Vamos cuidar as Emoções! 1, 2 e 3, uma emoção de cada vez;
- **16H00/16H30** – “Aprenda com o Ayurveda como ser saudável” – Associação Amayur
- **16H30/17H00** – Concerto *Five Colours* - Quinteto Saxofones

ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E BEM ESTAR

- **10H00/17H00**
 - Rede de Hortas Urbanas do Município do Seixal - Espaço Agrícola de Monte Sião e o Soutelo
 - Biovivos – Superalimentos vivos e sustentáveis

RASTREIOS DE SAÚDE

Stand ACES Almada Seixal – UCC Seixal

- **10H00 – 19H00**
 - Rastreio de doseamento de CO2

Stand Farmácia Bairro Novo

- **10H00/17H00** – Ecografia do Bebê 3D/4D – Sorteio de produtos para as participantes da ecografia do bebê
- **10H00/14H00** – Rastreio Terapia da Fala
- **14H00/17H00** – Rastreio respiratório (com Espirometria)
- Passatempo para crianças dos 5 aos 15 anos (decorre sábado e domingo):
 - “Descreve o que é para ti ser Farmacêutico”
(o vencedor ganha 2 bilhetes para a Kidzania (1 adulto+1criança 5+15anos)

Stand Farmácia Seixal

- **10H00 – 17H00**
 - Workshop de cuidados pré natais e primeiros dias do bebê em casa
 - Sessão de esclarecimento sobre Aleitamento Materno
 - Doenças mais comuns da infância – Esclareça as suas dúvidas
 - Sorteio de cabaz de produtos Mamãs e Bebés

Stand Farmácia Central de Amora

- **10H00 – 13H00**
 - Jogos infantis “ Somos Aquilo que Comemos”
- **15H00 – 17H00**
 - Esclarecimento Farmacêutico “Juntos por um Coração Saudável”

Stand Clínica Gilenamar

- **10H00 – 19H00**
 - Rastreios de glicémia, colesterol e tensão arterial

UNIDADES DE SAÚDE MÓVEIS

- Rastreio Oral – Associação Portuguesa Promotora Saúde Higiene Oral
- Geração Saudável - Autocarro Pedagógico
- Rastreio Visual - Essilor

7 DE OUTUBRO (domingo)**PASSEIO EM FAMÍLIA PELO CORAÇÃO (integrado na 35ª Seixalíada)**

Inscrições: www.seixalíada.net

Leve uma t-shirt se cor vermelha

Hora: 09H30

Ponto de Partida: Parque da Qtª dos Franceses

Itinerário: Parque da Qtª dos Franceses / Coreto de Amora / Parque da Qtª dos Franceses

09H00/12H00

Espaço Saúde: Realização de rastreios de TA, Glicémia e IMC -Farmácia Silva Carvalho-e distribuição de folhetos da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Área de Participação com: Aula aberta de Aeróbica, prática espontânea de várias modalidades desportivas

Formação de Coração Humano e H de Hospital do Seixal.