



jornadas

da **SAÚDE e do BEM ESTAR**



QUALIDADE DE VIDA
SAÚDE MENTAL
NUTRIÇÃO
PRÁTICA FÍSICA
TERAPIA
RASTREIOS

maio 2016 **LOURINHÃ**

9 MAIO 2ªfeira

14h30 CONSTRUIR MATERIAIS DE APOIO À VIDA DIÁRIA PARA PESSOAS COM LIMITAÇÃO FÍSICA

// **Sessão Informativa** - Elaboração de produtos de apoio económicos (low cost), como abotoadores, engrossadores de cabos de talheres, colheres e garfos para pessoas com patologias limitativas //

Local: AMETIC – Complexo de Santa Bárbara (Marquiteira)

Destinatários: Seniores, cuidadores formais (técnicos auxiliares em lares e centros de dia) e informais (familiares que cuidam de idosos), público em geral

Org.: AMETIC

Obs.: inscrições limitadas, na AMETIC, ou pelo tel. 261416570

15h00 GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO AO AR LIVRE

Susana Alfaiate (Instrutora)

// **Prática Física** - Utilização de aparelhos de gerontomotricidade, e, aula de ginástica //

Local: Centro Social e Cultural de Ribamar (no ginásio de rua)

Destinatários: Seniores, população em geral

Org.: Centro Social e Cultural de Ribamar (CSCR)

Obs.: Entrada livre. Encerra às 17h. Informações pelo tel. 261413544 (CSCR)

10 MAIO 3ªfeira

14h30 GINÁSTICA SÉNIOR...À MINHA MEDIDA

Ricardo Viola (Professor de Educação Física)

// **Sessão Informativa** - Serão propostos e demonstrados exercícios fáceis de executar em casa //

Local: Junta de Freguesia de Moita dos Ferreiros

Destinatários: Seniores, técnicos, população em geral

Org.: Ativo Fitness Club

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261459484 (Junta de Freguesia)

15h00 GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO AO AR LIVRE

Susana Alfaiate (Instrutora)

// **Prática Física** - Beneficiar da utilização de aparelhos de gerontomotricidade, aula de ginástica //

Local: Centro Social e Cultural de Ribamar (no ginásio de rua)

Destinatários: Seniores, população em geral

Org.: Centro Social e Cultural de Ribamar (CSCR)

Obs.: Entrada livre. Encerra às 17h. Informações pelo tel. 261413544 (CSCR)

20h00 AULA DE PILATES CLÍNICO

Joana Bartolomeu (Fisioterapeuta)

//**Prática Física** - Forma de praticar exercício físico sob orientação terapêutica. Meio de prevenir e reabilitar de lesões. Alivia a dor articular e muscular. Focado na identificação e correção de maus hábitos posturais e desequilíbrios musculares, usando exercícios adequados a cada praticante//

Local: Biblioteca Municipal da Lourinhã

Destinatários: População em geral

Org.: A.S. Saúde Clínica Multiterapêutica

Obs.: Inscrições limitadas, na Biblioteca Municipal ou pelo tel. 261410133

11 MAIO 4ªfeira

11h00 CUIDADOS COM OS PÉS

Liliana Castro (Podologista)

// **Sessão Informativa** - Conhecer, prevenir e tratar de problemas com os pés //

Local: Biblioteca Municipal da Lourinhã

Destinatários: Público em geral

Org.: Farmácia Quintans

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261410133 (Biblioteca Municipal)

14h00 EXPERIMENTAÇÃO DA SALA DE SNOEZELEN

// **Terapia** - Conhecer e experimentar os benefícios desta sala multi-sensorial, de estimulação sensorial e/ou a diminuição dos níveis de ansiedade e de tensão //

Local: Centro Social e Cultural de Ribamar

Destinatários: Público em geral

Org.: Centro Social e Cultural de Ribamar (CSCR)

Obs.: Sessões de 45m, lotação máxima 10 pessoas. Inscrições pelo tel. 261413544 (CSCR)

21h00 MOBILIZAÇÃO DO DOENTE ACAMADO

Teresa Silveira (Enfermeira)

// **Sessão Informativa** - Workshop sobre como realizar a mobilização e transferência de pessoas dependentes/acamadas //

Local: Biblioteca Municipal da Lourinhã

Destinatários: Cuidadores informais, público em geral

Org.: Cruz Vermelha Portuguesa - Lourinhã, Escola Superior de Saúde - CVP

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261410133 (Biblioteca Municipal)

13 MAIO 6ªfeira

15h00 GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO AO AR LIVRE

Susana Alfaiate (instrutora)

// **Prática Física** - Utilização de aparelhos de gerontomotricidade, aula de ginástica //

Local: Centro Social e Cultural de Ribamar (no ginásio de rua)

Destinatários: Seniores

Org.: Centro Social e Cultural de Ribamar (CSCR)

Obs.: Entrada livre. Encerra às 17h. Informações pelo tel. 261413544 (CSCR)

21h00 “FALEMOS DE... FELICIDADE!”

Sara Félix (Finalista Licenciatura Psicologia, Universidade Aveiro)

// **Sessão Informativa** - Venha conhecer a felicidade explicada pela neurociência e a psicologia, e qual a sua importância na saúde //

Local: Biblioteca Municipal da Lourinhã

Destinatários: Adolescentes, jovens, adultos e idosos

Org.: Cruz Vermelha Portuguesa – Lourinhã

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261410133 (Biblioteca Municipal)

14 MAIO sábado

10h30 WORKSHOP SUMOS, BATIDOS E SMOOTHIES

Rita Teixeira (Nutricionista)

// **Sessão Informativa** - Com base numa alimentação saudável, escolhemos frutas e vegetais frescos, da época e produzidos na região para dar a conhecer algumas sugestões saborosas de os consumir. Conhecer os prós e contras quando o seu consumo se tornar excessivo... //

Local: Associação Cultural e Social da Marteleira

Destinatários: Público em geral

Org.: Associação Cultural e Social da Marteleira

Obs.: Inscrições limitadas, na Associação, ou pelo tel.261 412 391

15h00 AULA ABERTA DE DANÇA ORIENTAL

Cilina Afonso (Professora)

// **Prática Física** - Conhecer os benefícios para o corpo e mente, e experimentar esta atividade física alternativa //

Local: Associação Cultural e Recreativa do Seixal

Destinatários: Crianças a partir dos 7 anos, público em geral

Org.: Clube de Dança Oriental do Hóquei Clube da Lourinhã

Obs.: Inscrições limitadas, na Associação, ou pelo tel. 261422700

16 MAIO 2ªfeira

14h00 CUIDADOS DO DIABÉTICO

Equipa multidisciplinar (Farmacêutico, Nutricionista, Enfermeiro)

// **Sessão Informativa** - tipos de diabetes, fatores de risco, sintomas, diagnóstico, tratamento, medicação, alimentação, exercício físico, aparelhos de medição, como controlar e complicações associadas, pé diabético, e, partilha de experiências //

Local: Biblioteca Municipal da Lourinhã

Destinatários: Público em geral

Org.: Farmácia MarteleireNSE

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261410133 (Biblioteca Municipal)

15h00 DANÇA PARA SENIORES

16h00 AULA ABERTA DE ZUMBA

Susana Alfaiate (instrutora)

// **Prática física** - Dançar para exercitar alegremente e, o Zumba para quem é mais exigente //

Local: Centro Social e Cultural de Ribamar (ginásio ao ar livre)

Destinatários: Seniores (15h), Público em geral (16h)

Org.: Centro Social e Cultural de Ribamar (CSCR)

Obs.: Entrada livre. Informações pelo tel. 261413544 (CSCR)

17 MAIO 3ªfeira

15h00 DANÇA PARA SENIORES

16h00 AULA ABERTA DE ZUMBA

Susana Alfaiate (instrutora)

// **Prática Física** - Dançar para exercitar alegremente e, o Zumba para quem é mais exigente //

Local: Centro Social e Cultural de Ribamar (ginásio ao ar livre)

Destinatários: Seniores (15h), Público em geral (16h)

Org.: Centro Social e Cultural de Ribamar (CSCR)

Obs.: Entrada livre. Informações pelo tel. 261413544 (CSCR)

21h00 SABE LER UM RÓTULO ALIMENTAR?

Rita Teixeira (Nutricionista)

// **Sessão informativa** - Um dos principais desafios nas escolhas alimentares é a leitura e interpretação da informação nutricional presente nos rótulos. Trata-se do bilhete de identidade de um produto alimentar e, por isso, quando não interpretado corretamente pode conduzir as escolhas alimentares menos saudáveis. Esta sessão vai permitir aos consumidores optar por escolhas mais saudáveis e adaptá-las às suas necessidades, melhorar a sua saúde e de toda a sua família //

Local: Biblioteca Municipal

Destinatários: Público em geral

Org.: Rita Teixeira, em colaboração com o Município da Lourinhã

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261410133 (Biblioteca Municipal)



19 MAIO 5ªfeira

10h00 MEGA AULA DE GINÁSTICA SÉNIOR

Local: Hóquei Clube da Lourinhã (ringue)

Destinatários: Seniores, população em geral

Org.: Município da Lourinhã, Associação Cultural Recreativa Seixalense

Obs.: Entrada livre. Participação especial do grupo de Ginástica Senior. Informações pelo tel 261410178

20h00 AULA DE PILATES CLÍNICO

Joana Bartolomeu (Fisioterapeuta)


// **Prática Física** - Forma de praticar exercício físico sob orientação terapêutica. Meio de prevenir e reabilitar de lesões. Alivia a dor articular e muscular. Focado na identificação e correção de maus hábitos posturais e desequilíbrios musculares, usando exercícios adequados a cada praticante//

Local: Associação Cultural e Recreativa de Moita dos Ferreiros

Destinatários: Público em geral

Org.: A.S. Saúde Clínica Multiterapêutica

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261459484 (Junta de Freguesia)



20 MAIO 6ªfeira

10h00 às 13h00 e das 14h30 às 18h30 A BRINCAR MANTÉNS-TE SAUDÁVEL & VAMOS BRINCAR AOS HOSPITAIS?

// **Lúdico** - Brincadeiras, jogos temáticos, insufláveis, trampolim //

Local: Lourinhã | Sede da Associação Tá a Mexer

Destinatários: Crianças dos 4 aos 12 anos. No caso de Brincar aos Hospitais (das 14h30 às 18h30), acompanhadas dos seus peluches que estão doentes e precisam de ser tratados.

Org. : Associação Tá a Mexer, Cruz Vermelha Portuguesa – Lourinhã, Escola Superior de Saúde (CVP)

Obs.: Entrada livre. Marcações de grupos e informações pelo tel. 261413260

14h00 EXPERIMENTAÇÃO DA SALA DE SNOEZELEN

// **Terapia** - Conhecer e experimentar os benefícios desta sala multi-sensorial, de estimulação sensorial e/ou a diminuição dos níveis de ansiedade e de tensão //

Local: Centro Social e Cultural de Ribamar

Destinatários: Público em geral

Org.: Centro Social e Cultural de Ribamar (CSCR)

Obs.: Sessões de 45m, lotação máxima 10 pessoas. Inscrições pelo tel. 261413544 (CSCR)

15h00 DANÇA PARA SENIORES

16h00 AULA ABERTA DE ZUMBA

Susana Alfaiate (instrutora)

// **Prática Física** - Dançar para exercitar alegremente e, o Zumba para quem é mais exigente //

Local: Centro Social e Cultural de Ribamar (ginásio ao ar livre)

Destinatários: Seniores (15h), Público em geral (16h). Entrada livre, não sujeito a marcação prévia

Org.: Centro Social e Cultural de Ribamar (CSCR)

Obs.: Entrada livre. Informações pelo tel. 261413544 (CSCR)

21h00 DEMÊNCIA E OUTRAS PERTURBAÇÕES PSIQUIÁTRICAS

Rosário Fonseca (Médica Psiquiatra)

// **Sessão Informativa** - Conhecer e falar sobre a depressão, ansiedade, demência e luto patológico //

Local: Biblioteca Municipal da Lourinhã

Destinatários: Público em geral

Org.: A.S. Saúde Clínica Multiterapêutica

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261410133 (Biblioteca Municipal)

21 MAIO sábado

10h00 AULA ABERTA DE JUDO

// **Prática Física** - Conhecer e experimentar a modalidade e filosofia, as suas regras e os benefícios para o corpo e mente //

Local: Associação Cultural Desportiva e Recreativa de Reguengo Grande

Destinatários: Crianças a partir dos 3 anos (acompanhadas dos pais), jovens e adultos

Org.: Clube de Judo Lourinhã

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar na Junta de Freguesia, ou pelo tel. 261449426

15h00 SHOW COOKING DE COMIDA VEGETARIANA

Ana Oliveira (Nutricionista) + Marco Serralha (Cozinheiro)

// **Sessão Informativa** - Conhecer os benefícios destes alimentos, e degustar sugestão de sopa e prato //

Local: Associação Cultural e Recreativa do Seixal

Destinatários: Público em geral

Org.: A.S. Saúde Clínica Multiterapêutica

Obs.: Inscrições limitadas, na Associação, ou pelo tel. 261422700

15h00 AULA ABERTA DE DANÇA ORIENTAL

Cilina Afonso (Professora)

// **Prática Física** - Conhecer os benefícios para o corpo e mente, e experimentar esta atividade física alternativa //

Local: Hóquei Clube da Lourinhã (sala de espelhos)

Destinatários: Crianças a partir dos 7 anos, Público em geral

Org.: Clube de Dança Oriental do Hóquei Clube da Lourinhã

Obs.: Inscrições limitadas, no Hóquei Clube da Lourinhã, ou pelo tel. 261423444

22 MAIO domingo

09h00 CAMINHADA – FESTA FEIRA DE MAIO

// **Prática Física** - Conviver enquanto se caminha, e usufruir dos benefícios para a saúde a nível físico e mental //

Local: Junta de Freguesia do Reguengo Grande

Destinatários: População em geral

Org.: Junta de Freguesia do Reguengo Grande

Obs.: Inscrições limitadas, na Junta de Freguesia, pelo tel. 261449426, ou tlm. 912399399

10h00 AULA ABERTA DE JUDO

// **Prática Física** - Conhecer e experimentar a modalidade e filosofia, as suas regras e os benefícios para o corpo e mente //

Local: Associação Cultural, Desportiva e Recreativa de São Bartolomeu dos Galegos e Moledo

Destinatários: Crianças a partir dos 3 anos (acompanhadas dos pais), jovens e adultos

Org.: Clube de Judo Lourinhã

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar na Junta de Freguesia, ou pelo tel. 261411916

23 MAIO 2ªfeira

17h00 **WORKSHOP DE SUPERALIMENTOS**

Hernâni Carapinha (Técnico de Nutrição)

// **Sessão Informativa** - O que são os Superalimentos?

Quais as suas vantagens na sua introdução na nossa alimentação?

Dar a conhecer as vantagens de uma alimentação saudável e prevenção das doenças mais comuns da comunidade (hipertensão, colesterol, diabetes, cancro, depressão,...) com degustação de superalimentos //

Local: Biblioteca Municipal da Lourinhã

Destinatários: Público em geral

Org.: Farmácia Quintans

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261 410 133 (Biblioteca Municipal)

24 MAIO 3ªfeira

10h00 **A SAÚDE E BEM ESTAR DOS SENIORES**

Equipa multidisciplinar (Farmacêutico, Nutricionista, Enfermeiro)

// **Sessão Informativa** - Prevenir infeções/ Reforço do sistema imunitário; Incontinência urinária /Exercícios de Kegel; Saúde oral /Uso de próteses dentárias; Cuidados diários na higiene, na mobilização, alimentação de doentes; Cuidados gerais de nutrição; Exercício físico adequado //

Local: Biblioteca Municipal da Lourinhã

Destinatários: Seniores, cuidadores formais (técnicos auxiliares em lares e centros de dia) e informais (familiares que cuidam de idosos), público em geral

Org.: Farmácia Marteleirense

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261410133 (Biblioteca Municipal)

14h30 **HIDRATAÇÃO NA IDADE SÊNIOR**

Rita Teixeira (Nutricionista)

// **Sessão Informativa** - A alimentação e a nutrição têm um inegável impacto na saúde e bem-estar, sendo condicionantes da qualidade de vida das pessoas idosas. Abordar-se-á a importância de uma boa hidratação para ajudar a prevenir determinadas doenças desde alterações visuais/auditivas, câibras musculares entre outras complicações de saúde a casos mais extremos (internamento hospitalar) //

Destinatários: Seniores, público em geral

Local: Junta de Freguesia de Moita dos Ferreiros

Org.: Rita Teixeira, em colaboração com o Município da Lourinhã

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261459484 (Junta de Freguesia)

25 MAIO 4ªfeira

21h00 **MAS QUE RAIO É A OSTEOPATIA?**

Sebastien Carvalho (Osteopata)

// **Sessão Informativa** - O que é, para que serve, diferença com os "endireitas". Inclui demonstração //

Local: Biblioteca Municipal da Lourinhã

Destinatários: Público em geral

Org.: A.S. Saúde Clínica Multiterapêutica

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261410133 (Biblioteca Municipal)

27 MAIO 6ªfeira

14h30 COLÓQUIO 2 EM 1: COMO CHEGAR NOVO A VELHO? A FELICIDADE TEM IDADE?

Manuel Pinto Coelho (Médico, pós-graduado em anti-envelhecimento)

Rui Brites (Sociólogo e Investigador)

// **Sessão Informativa** - Como ter mais e melhor saúde, mais e melhor longevidade, sem recorrer a medicamentos. Falar ainda sobre os estudos que retratam a felicidade em Portugal e Europa e, o gosto de viver como o segredo do bem estar //

Local: AMAL - Associação Musical e Artística Lourinhanense, Lourinhã

Destinatários: Público em geral

Org.: Município da Lourinhã

Obs.: Entrada livre

21h00 COMO RECONHECER O AVC

Rosário Fonseca (Médica Clínica Geral)

// **Sessão Informativa** - Saiba identificar quando alguém está com começo de AVC – Acidente Vascular Cerebral, como agir e prevenir este problema//

Local: Biblioteca Municipal da Lourinhã

Destinatários: Público em geral

Org.: A.S. Saúde Clínica Multiterapêutica

Obs.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261410133 (Biblioteca Municipal)

28 MAIO sábado

16h00 CONHECER PLANTAS PARA CURAR E COMER

Miguel Boieiro (Soc. Portuguesa Naturalogia)

// **Sessão Informativa** - Quando observamos a vegetação que cresce espontaneamente nos campos, devemos refletir sobre a hipótese de todas as plantas poderem ser úteis. Falaremos dos saberes ancestrais e de vegetais silvestres disponíveis que podem ser utilizados na nossa alimentação //

Local: Biblioteca Municipal

Destinatários: Público em geral

Org.: A.S. Saúde Clínica Multiterapêutica

Ob.: Entrada livre, limitado aos lugares disponíveis. Reserve lugar pelo tel. 261410133 (Biblioteca Municipal)

29 MAIO domingo

10h00 GINÁSIO VAI À RUA

// **Prática Física** - Num ambiente diferente, convida-se a população a exercitar-se e participar em aulas de bicicleta, pump, caminhada/corrida, alongamentos, com massagem de relaxamento (pernas). Inclui ainda uma demonstração de boxe //

Local: Praça D. Lourenço Vicente - Lourinhã

Destinatários: Público em geral

Org.: Ginásio Nova Era, com a colaboração de A.S. Saúde Clínica Multiterapêutica

Obs.: Participação livre, limitado aos lugares e espaço disponível

31 MAIO 3ªfeira

14h00 SAÚDE E BEM-ESTAR - QUE RESPOSTAS PARA A COMUNIDADE?

// **Seminário** - Refletir sobre a temáticas tão diversas como o Envelhecimento e qual o papel dos idosos na comunidade, o bem estar infantil e a Literacia em Saúde - capacitação do cidadão para a promoção da saúde //

Local: AMAL - Associação Musical e Artística Lourinhense

Destinatários: Público em geral

Org.: Município da Lourinhã

Obs.: Entrada livre

20h00 AULA DE PILATES CLÍNICO

Joana Bartolomeu (Fisioterapeuta)

// **Prática Física** - Forma de praticar exercício físico sob orientação terapêutica. Meio de prevenir e reabilitar de lesões. Alivia a dor articular e muscular. Focado na identificação e correção de maus hábitos posturais e desequilíbrios musculares, usando exercícios adequados a cada praticante//

Local: Biblioteca Municipal da Lourinhã

Destinatários: Público em geral


Org.: A.S. Saúde Clínica Multiterapêutica

Obs.: Inscrições limitadas, na Biblioteca Municipal, ou pelo tel. 261410133

Arte100idade

Exposição pública de trabalhos artístico de seniores

Projeto de divulgação da arte senior nos estabelecimentos comerciais locais
Lourinhã



Parceiros:



Apoios:





The graphic contains three elements: a red square with the text 'Olá Lourinhã', the logo for 'UNIDADE PELA VIDA' (Unité for Life) featuring a blue circle with stars, and three grey silhouettes of dinosaurs (a triceratops, a long-necked sauropod, and a T-Rex).

Ao participar nas
jornadas está
a apoiar esta
nobre causa

Informações gerais
261 410 178 / assuntos.sociais@cm-lourinha.pt