

Programa e
Mais Informações
www.barcarena.pt

ABRIL,
MÊS DA
**SAÚDE e
BEM-ESTAR**
de *Barcarena respira futuro!*
BARCARENA



ATIVIDADES COM
**ENTRADA
LIVRE**

DIA	HORÁRIO	LOCAL	AÇÃO	PÚBLICO-ALVO	ENTIDADE PROMOTORA
4 abril 5ª Feira	14h00 – 18h00	Valejas Atlético Clube - Valejas	Projeto “Mãos no Coração” – Suporte Básico de Vida	Professores e alunos da Academia Sénior de Valejas	ESSATLA
5 abril 6ª Feira	15h00 – 16h00	Centro Jovem Queluz de Baixo	Aula Aberta de Chi Kung	População 60 ou + anos	Centro Social Paroquial de Barcarena – Universidade Sénior
08 abril 2ª Feira	14h00 – 15h30	EBI Santo António de Tercena	A importância da postura em contexto escolar	Alunos da escola EBI Santo António de Tercena	ESSATLA
9 abril 3ª Feira	15h30 – 16h30	Valejas Atlético Clube - Valejas	Aula Aberta de Tai Chi	População 60 ou + anos	Valejas Atlético Clube – Academia Sénior
10 abril 4ª Feira	16h00 – 17h00	Valejas Atlético Clube - Valejas	Aula Aberta de Zumba Gold	População 60 ou + anos	Valejas Atlético Clube – Academia Sénior
11 abril 5ª Feira	16h00 – 17h00	Grupo Recreativo de Tercena - Tercena	Impacto da severidade dos sintomas da menopausa na dor musculoesquelética	População feminina em idade adulta	ESSATLA
13 abril Sábado	10h00 – 18h00	Grupo Recreativo de Tercena - Tercena	Barcarena em Movimento	Comunidade em geral	Grupo Recreativo de Tercena
	16h00 – 18h00	Valejas Atlético Clube - Valejas	Conversas Graúdas “Arriscae-te à conversa – O Amor como motor”	Comunidade em geral	Valejas Atlético Clube – Academia Sénior
15 abril 2ª Feira	14h00 – 15h30	EBI Santo António de Tercena	Mindfulness Atenção Plena como fonte de bem-estar	Alunos da escola EBI Santo António de Tercena	ESSATLA
16 abril 3ª Feira	15h30 – 16h30	Valejas Atlético Clube - Valejas	Aula Aberta de Canto Coral	População 60 ou + anos	Valejas Atlético Clube – Academia Sénior
18 abril 5ª Feira	18h00 – 19h00	Centro Jovem Queluz de Baixo	Aula Aberta de Danças Tradicionais	Comunidade em geral	Centro Social Paroquial de Barcarena – Escola de Artes e Talentos de Barcarena
20 abril Sábado	9h30 – 13h00	SERUL - Leceia	Caminhada Solidária	Comunidade em geral	SERUL
26 abril 6ª Feira	15h00 – 16h00	Centro Jovem Queluz de Baixo	Aula Aberta de Chi Kung	População 60 ou + anos	Centro Social Paroquial de Barcarena – Universidade Sénior
27 abril Sábado	9h30 – 10h30	Centro Jovem Queluz de Baixo	Aula Aberta de Danças do Mundo	Comunidade em geral	Centro Social Paroquial de Barcarena – Escola de Artes e Talentos de Barcarena
29 abril 2ª Feira	15h00 – 16h30	Barcarena	Ikigai – Uma ideia para viver mais e melhor	Comunidade em geral	ESSATLA
30 abril 3ª Feira	10h00 – 11h30	Centro Jovem Queluz de Baixo	Manhã em Saúde	Comunidade em geral	ESSATLA

Organização



Com o Apoio



Participação

