



CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Departamento de Comunicação

Divisão de Informação Comunicação e Imagem

Almada Business Center Rua Marcos Assunção, n.º 4, 3.º Piso

2805 - 290 Almada

Tel.: 212 724 559

mleal@cma.m-almada.pt | www.m-almada.pt

Nota de Imprensa

9 a 11 de maio

TRÊS DIAS PARA PROMOVER UMA ALMADA MAIS SAUDÁVEL

Entrada livre

Almada promove entre 9 e 11 de maio o programa Almada Saudável, que decorrerá nas duas praças centrais da cidade, com rastreios, sessões de educação para a saúde, showcooking e desporto.

Em paralelo, decorre um [encontro sobre a Promoção da Saúde](#), que traz a Almada, Constantino Sakellarides e Graça Freitas, entre outros convidados.

A Praça da Liberdade, a Praça S. João Baptista e o Auditório Municipal Fernando Lopes-Graça, serão o centro nevrálgico desta iniciativa, na qual estão envolvidos hospitais públicos e privados, clínicas, farmácias, centros de saúde, escolas do ensino superior, Santa Casa da Misericórdia de Almada, entre outros organismos.

Em conjunto, vão abordar questões concretas relacionadas com a saúde de todos nós. Como fazer uma boa leitura dos rótulos, que hábitos devemos ter para dormir melhor, como fazer o autoexame da mama, são muitas as questões práticas que poderão ter resposta nestes três dias.

Além dos rastreios e das sessões para a saúde, é possível participar em aulas de loga, Chi Kung, Kizomba, Zumba ou Hip Hop, entre outras.

Haverá também street food com propostas bem saudáveis e aulas de culinária ao vivo para mudarmos hábitos de forma simples e saborosa.

Todas as actividades são de participação gratuita.

A participação no Encontro sobre a Promoção da Saúde é gratuita mas requer inscrição prévia em www.m-almada.pt/almadasaudavel

PROGRAMA ALMADA SAUDÁVEL

PROGRAMA ENCONTRO SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE

ALMADA SAUDÁVEL

9 a 11 de maio

Praça S. João Baptista

Praça da Liberdade

Auditório Municipal Fernando Lopes-Graça

Almada

Paragem de Metro da Praça S. João Baptista

Parque de Estacionamento da Praça da Liberdade

Entrada gratuita em todos os eventos

[INSCRIÇÃO NO ENCONTRO ALMADA SAUDÁVEL](#)

Mais informações:

Margarida Leal

Tel. 21 272 45 59

E-mail: mleal@cma.m-almada.pt

07 de maio 2019