

30 MARÇO | 14H00-17H00 | AUDITÓRIO MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

Atividade Física ao longo da vida: Envelhecimento Saudável

Colóquio

Um convite à reflexão e ao debate sobre a importância das comunidades saudáveis e da atividade física ao longo da vida enquanto influência para um envelhecimento vivido de forma plena e positiva.

Entrada livre

PROGRAMA



Destinatários: Profissionais com intervenção na área das pessoas idosas e Comunidade em geral

Info./inscrições: deis.geral@cm-palmela.pt | 212 336 606

Org.: Câmara Municipal de Palmela e Instituições Particulares de Solidariedade Social com intervenção na área das pessoas idosas

PROGRAMA

- 14h00 **Acolhimento I Boas Vindas**
Bárbara Carvalho, ACES Arrábida
Elísio Barros, União Concelhia das IPSS de Palmela
Álvaro Amaro, Câmara Municipal de Palmela

Animação (50+ Programa de Exercício, com a Profª Célia Pacheco)
- 14h30 **Painel I**
O papel dos municípios na promoção das comunidades saudáveis
Mirieme Ferreira, Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis
- 15h00 **Painel II**
Bem Estar Físico e Saúde
Luis Silva, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa
- 15h30 **Painel III**
Municípios Ativos, Municípios Saudáveis
Susana Pereira, Câmara Municipal de Palmela
José Pereira, Câmara Municipal de Setúbal
- 16h00 **Mesa Redonda**
Atividade física = ganhos na saúde – partilha de experiências
José Tacão e outros testemunhos individuais a designar
- 16h30 **Debate e troca de ideias**
- 17h00 **Encerramento**

Moderação: *João Pedro Coelho, Fundação COI*