

05 a 08
de abril 2025



inscrições em:
cm-seia.pt

SEIA ATIVA + SAÚDE

Dia Mundial da
Atividade Física e
Dia Mundial da Saúde

05 de abril 2025
sábado

09h00 - 19h30 Entrada gratuita nos Equipamentos Desportivos Municipais (piscina, pavilhão e courts de ténis)
Marcação prévia - 238 310 248 / 238 311 028

06 de abril 2025
domingo

Parque Municipal

10h00 - 12h00 **Ciclismo - Pedala Connosco!**
Associação de Ciclismo da Beira Alta

Futebol - Vem Treinar e Divertir-te
Seia Futebol Clube

10h30 - 11h30 **Showcooking Pequenos-Almoços e Lanches Saudáveis**
Joana Dias (Enfermeira e Naturopata)

Aula de CrossFit
CrossBox Açor

14h30 - 17h30 **Espaço Promoção de Saúde - Sensibilização/Rastreios**
Delegação da Cruz Vermelha de Seia

**Espaço Terapias Alternativas -
Demonstração/Experimentação de Reiki e Massagens**
Artes Rurais

Espaço Farmácia - Sensibilização/Rastreios
Farmácia Sena

14h30 - 17h00 **Basquetebol - Vamos Jogar?**
Seia Basket

14h30 - 15h15 **Atividade Física Sénior**
Programa Saúde em Movimento

15h00 - 17h30 **Showcooking Receitas Saudáveis para Toda a Família**
Sandra Nereu (autora do blogue pessoal Panelinha de Sabores)

15h00 - 16h00 **Demonstração de Obediência e Pista de Obstáculos**
CRO – Canil e Gatil Municipal de Seia

Aula de Karaté
Centro de Karaté de Seia

16h15 - 17h00 **Aula de Fitness**
Diana Valentim (Professora do Ensino Básico e Secundário)

07 de abril 2025
segunda-feira

Biblioteca Municipal de Seia

10h00 - 10h30 **Sala dos Sete Sentidos: Experimentação Multissensorial***

10h00 - 11h00 **Ginásio Mental**
Luxius Psicologia
Inscrições limitadas e com horário individual

10h30 - 11h00 e 11h00 - 11h30 **Sala dos Sete Sentidos: Experimentação Multissensorial***
destinatários:
Centros de dia e Centros de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI)

Sessão de Exploração Convívio entre Pessoas e Animais de Companhia - Benefícios para a Saúde e Bem-Estar*
CRO – Canil e Gatil Municipal de Seia
destinatários:
Centros de dia e Centros de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI)

14h15 - 15h30 **Ação de Formação Saúde Mental****
ULS Guarda - Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC)

15h30 - 16h30 **Workshop Alimentação Saudável, uma Questão de Escolhas****
Nutricionista do Município de Seia

17h30 - 18h45 **Aula de Pilates****
Verónica Pires (Fisioterapeuta, Instrutora de Pilates)

* Inscrições limitadas a 10 participantes

** Inscrições limitadas a 20 participantes

*** Inscrições limitadas a 15 participantes

08 de abril 2025
terça-feira

Biblioteca Municipal de Seia

10h00 - 12h00 **Workshop Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida***
ULS Guarda - Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC)

14h30 - 15h30 **Workshop Além das Medidas: Mente Saudável, Corpo Feliz!*****
Meta Centro Psicológico e Mariana Dias (Enfermeira)
destinatários: >10 anos

15h30 - 16h30 **Workshop Empodera a Tua Verdadeira Essência!*****
Luxius Psicologia
destinatários: Jovens e Adultos

Casa Municipal da Cultura de Seia

16h30 - 17h30 **Conversas com Saúde: Intolerância e Alergias Alimentares**
Maria do Carmo M. Carvalho
Serviço de Nutrição da ULS Guarda - Hospital Nossa Senhora da Assunção
destinatários: IPSS, Profissionais e Público em geral

18h00 **Apresentação do livro**
"One Health - Uma Saúde, um contributo da Universidade"
Gabinete One Health – Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS) da Universidade do Porto
destinatários: Profissionais, Público em geral

19h30 **Jantar Dançante à L'Saúde**
Inscrições limitadas e válidas após o pagamento
Marcação prévia até 7 de abril (964 979 566 ou no Senalonga - Coffee & Bar)



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
GUARDA

