



Gabinete de Comunicação
Praça da República, 7630 – 139 Odemira
Tel: 283 320 901
rpa@cm-odemira.pt
www.cm-odemira.pt

ODEMIRA EM AGENDA

“Tudo em Prol do Coração!”

VILA NOVA DE MILFONTES RECEBE AÇÃO DE PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

“Tudo em Prol do Coração!” é o lema da iniciativa agendada para o dia 27 de maio, no Jardim Público de Vila Nova de Milfontes, para assinalar o Mês do Coração, e que vai incluir rastreios, ações de sensibilização, showcooking dedicado a alimentação saudável e atividades desportivas.

A iniciativa é promovida pelo Município de Odemira, enquanto membro da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, com o objetivo de promover hábitos de vida saudáveis entre a população, como a prática regular e de atividade física e alimentação equilibrada.

Entre as 16.00 e as 20.00 horas serão promovidos rastreios de tensão arterial e colesterol pelo HPA Litoral Alentejano e decorrerá a ação de sensibilização sobre “Prevenção de Doenças Cardiovasculares” pela Unidade de Cuidados na Comunidade de Odemira da Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano, EPE. No período entre as 18.30 e as 19.15 horas o desafio vai para uma aula de aeróbica. A partir das 19.30 horas será dinamizada a ação de sensibilização sobre o tema “Sinais de Alerta – Doenças Súbitas”, pelos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Milfontes. Ao final do dia haverá um showcooking sobre alimentação saudável e, a partir das 21.30 horas decorrerá uma caminhada pela Foz do Mira (com um percursos de cerca de 5km).

As inscrições para a Aula de Aeróbica, Showcooking e Caminhada são gratuitas e decorrem até dia 18 de maio em: <https://www.cm-odemira.pt/pages/1408> Mais informações através do número 283 320 900 ou email saude@cm-odemira.pt

N.I. n.º 072

16/05/2022

Envio: contactos e-mail dos ocs locais e nacionais

Assunto: Vila Nova de Milfontes recebe ação de promoção de hábitos saudáveis em prol do coração

Anexo: imagem Tudo em Prol do Coração + foto 2019