

Abril – Mês da Saúde e Bem-Estar de Barcarena 2023



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
					1 WS - Envelhecer bem, Equilíbrio Corpo e Mente (USB + ESSATLA) <u>10h às 12h - Q.B – Centro Jovem</u>	2 AA - Chi Kung (CSBP) <u>10h30 às 11h30 – QB – Centro Jovem</u>
3 AA - Ginástica Mental (GRT) <u>10h30 às 11h30 – Tercena</u> AA - Fitness (GDB) <u>18h às 18h45 - Barcarena</u>	4 AA – Yoga (60+_USB) <u>15h30 às 16h30 – QB – Centro Jovem</u> AA – Pilates (GDB) <u>17h às 17h50 - Barcarena</u> SES – A saúde do Sono das Crianças e Adolescentes (ESSATLA) <u>18h30 às 19h30 - Online</u>	5 AA - Tai-chi (CSPB) <u>10h30 às 11h30 - Leceia – Centro de Convívio</u>	6 AA - Boxe Sênior (60+_USB) <u>16h às 17h - QB – Arena Oeiras</u> AA - Fitness (GDB) <u>18h45 às 19h30 - Barcarena</u>	7 - FERIADO	8	9 – PÁSCOA
10 AA - Movimento Expressivo 50+ (50+_GRT) <u>10h às 11h30 – Tercena</u> AA – Fitness (GDB) <u>18h às 18h45 - Barcarena</u>	11 AA - Fitness (GDB) <u>18h30 às 19h15 - Barcarena</u>	12 SES: Cuidados de alimentação e higiene à pessoa com demência (ESSTLA) <u>14h30 às 15h30 – Leceia – Centro de convívio</u>	13 WS - ABC da Saúde Humana (USB) <u>16h às 17h - Q.B – Centro Jovem</u> AA – Fitness <u>18h45 às 19h30 - Barcarena GDB</u>	14 Passeio Sênior (60+_JFB) <u>8h30 -17h30 - Mafra</u> AA - Ritmos Tropicais (EATB) <u>19h às 20h – QB – Centro Jovem</u>	15 Caminhada solidária + banca da saúde (SERUL + ESSATLA) <u>9h às 13h – Leceia</u> Torneio Jogos tradicionais (Malha, Petanca, Jogo do burro – GDB) <u>9h30 às 13h - Barcarena</u> Torneio de Sueca (GDB) <u>15h às 19h - Barcarena</u>	16 AA - Chi Kung (CSCB) <u>10h30 às 11h30 – QB – Centro Jovem</u>
17 AA - Ginástica Mental (GRT) <u>10h30 às 11h30 – Tercena</u> AA- Fitness (GDB) <u>18h às 18h45 - Barcarena</u>	18 AA - Chi Kung (CSPB) <u>15h30 às 16h30 – Leceia – Centro de convívio</u> AA – Pilates (GDB) <u>17h às 17h50 - Barcarena</u> AA - Fitness (GDB) <u>18h30 às 19h15 - Barcarena</u>	19 AA - Pilates (60+ USB) <u>11h30 às 12h30 QB – Centro Jovem</u> SES: Alimentação Saudável (ESSTLA) <u>14h30 às 15h30 – Tercena</u>	20 WS - Saúde Mental Positiva (USB) <u>16h às 17h Q.B – Centro Jovem</u> AA - Fitness (GDB) <u>18h45 às 19h30 - Barcarena</u>	21 AA - Movimento Expressivo 50+ (50+_GRT) <u>10h – 11h30 – Tercena</u>	22 AA – Barcarena em Movimento (GRT) <u>9h às 18h25 – Tercena</u>	23 AA - Chi Kung (CSPB) <u>10h30 às 11h30 – QB - Centro Jovem</u> Rally da Literacia Motora (ESSATLA) <u>A definir</u>
24 Tarde em Saúde (ESSATLA) - Rastreios - Acções de informação <u>14h às 17h – Q.B - Centro Jovem</u> AA- Fitness (GDB) <u>18h às 18h45 – Barcarena</u> Caminhada Nocturna (JFB) <u>21h - Barcarena</u>	25 – FERIADO AA - Fitness (GDB) <u>18h30 às 19h15 - Barcarena</u>	26	27 AA - Bollywood (EATB) <u>19h às 20h - QB – Centro Jovem</u> AA – Fitness (GDB) <u>18h45 às 19h30 - Barcarena</u>	28 AA - Ritmos Tropicais (EATB) <u>19h às 20h – QB - Centro Jovem</u>	29 WS - Danças do Mundo (USB) <u>16h às 17h30 – Q.B – Centro Jovem</u> Impactball (GDB) <u>10h às 17h - Barcarena – Quinta do Sobreiro</u>	30 AA - Chi Kung (CSCB) <u>10h30 às 11h30 – QB – Centro Jovem</u>

Legenda:

AA – Aula Aberta **WS** – Workshop **SES** – Sessões de Educação para a Saúde **QB** – Queluz de Baixo **USB** – Universidade Sênior de Barcarena **CSPB** – Centro Social Paroquial de Barcarena
GRT – Grupo Recreativo de Tercena **ESSATLA** – Universidade Atlântica **GDB** – Grupo Desportivo de Barcarena **JFB** – Junta de Freguesia de Barcarena **EATB** – Escola de Artes e Talentos de Barcarena