

O Projecto Ponta Delgada Cidade Saudável tem como objectivo principal sensibilizar a população em geral para a adopção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente, o combate à obesidade, tabagismo e alcoolismo, e a promoção de uma alimentação saudável, com a adopção de hábitos e estilos de vida correctos.

A actividade física, bem como o exercício regular, são fundamentais a um estilo de vida saudável. Não somente o ajudam a estar em melhor forma e sentir-se com mais vitalidade, como melhoram significativamente a saúde e aumentam a esperança de vida.

Uma vida fisicamente activa diminui as probabilidades de vir a sofrer de doenças potencialmente fatais como hipertensão, enfarte do miocárdio, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e cancro.

Seja saudável.

PARCEIROS

- AMIGOS DOS AÇORES
- ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
- CENTRO DE SAÚDE DE PONTA DELGADA
- CLÍNICA E SPA BEAUTY STETIK
- CLÍNICA YIN YANG
- CLUBE NAVAL DE PONTA DELGADA
- FUTURISMO
- HOSPITAL DIVINO ESPÍRITO SANTO
- RÁDIO ATLÂNTIDA

ENTIDADE PROMOTORA

CÂMARA MUNICIPAL DE PONTA DELGADA
DIVISÃO DE ACÇÃO SOCIAL
Rua Luís Soares de Sousa, 21 - São José

Tel: 296-304-400
Fax: 296-281-402



Ponta Delgada
Cidade
Saudável

PORTAS DA CIDADE
27, 28 E 29 DE MAIO

Programa

Dia 27

Stands de Exposição

Local: Portas da Cidade

11h00m - Abertura pela Exm.^a Sr.^a Presidente da Câmara Municipal de Ponta Delgada com assinatura de novos Protocolos de Adesão à Rede de Cidades Saudáveis

AMIGOS DOS AÇORES

- Inscrições para **GEOCACHING**

ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

- Disponibilização de **BICICLETAS**

CÂMARA MUNICIPAL DE PONTA DELGADA

- Apresentação do **CLUBE SAUDÁVEL**

CENTRO DE SAÚDE DE PONTA DELGADA

- Rastreio da **VISÃO**

CLINICA e SPA BEAUTY STETIK

- Informações sobre tratamentos de **ESTÉTICA**

- Diagnóstico de **PELE (rosto)**

- Rastreio de **COLESTEROL e TRIGLICÉRIDOS**

- Medição de **GORDURA CORPORAL**

CLINICA YIN YANG

- Sessões de **ACUPUNCTURA**

- Sessões de **ZERO BALANCING**

- Sessões de **OSTEOPATIA**

CLUBE NAVAL

- Inscrições para **PASSEIO DE BARCO**

- Inscrições para **CANOAGEM e VELA**

FUTURISMO

- Inscrições para 12 viagens gratuitas de

OBSERVAÇÃO de GOLFINHOS / BALEIAS

- Inscrições para **PASSEIO PEDESTRE (Rocha da Relva)**

HOSPITAL DIVINO ESPIRITO SANTO (SERVIÇO DE PNEUMOLOGIA)

- Rastreio de **DOENÇAS RESPIRATÓRIAS**

RÁDIO ATLÂNTIDA

- Cobertura do Evento

18h00m - Encerramento dos Stands de Exposição.

Dia 28

Stands de Exposição

Local: Portas da Cidade

11h00m - Reabertura dos Stands de Exposição.

AMIGOS DOS AÇORES

- Inscrições para **GEOCACHING**

ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

- Disponibilização de **BICICLETAS**

CÂMARA MUNICIPAL DE PONTA DELGADA

- Apresentação do **CLUBE SAUDÁVEL**

CENTRO DE SAÚDE DE PONTA DELGADA

- Rastreio da **VISÃO**

CLINICA E SPA BEAUTY STETIK

- Informações sobre tratamentos de **ESTÉTICA**

- Diagnóstico de **PELE (rosto)**

- Rastreio de **COLESTEROL e TRIGLICÉRIDOS**

- Medição de **GORDURA CORPORAL**

CLINICA YIN YANG

- Sessões de **NUTRIÇÃO**

- Sessões de **OSTEOPATIA**

CLUBE NAVAL

- Inscrições para **PASSEIO DE BARCO**

- 14h00m - Prática de **CANOAGEM e VELA**

FUTURISMO

- Inscrições para 12 viagens gratuitas de **OBSERVAÇÃO de GOLFINHOS / BALEIAS**

- Inscrições para **PASSEIO PEDESTRE (Rocha da Relva)**

HOSPITAL DIVINO ESPIRITO SANTO (SERVIÇO DE PNEUMOLOGIA)

- Rastreio de **DOENÇAS RESPIRATÓRIAS**

(**SERVIÇO DE DERMATOLOGIA**)

- Rastreio da **PELE**

RÁDIO ATLÂNTIDA

- Cobertura do Evento

18h00m - Encerramento dos Stands de Exposição.

Dia 29

Stands de Exposição

Local: Portas da Cidade

09h00m - Reabertura dos Stands de Exposição.

FUTURISMO

- 09h00m - **PASSEIO PEDESTRE (Rocha da Relva)**

- 10h30m - Viagens **GRATUITAS de OBSERVAÇÃO de GOLFINHOS / BALEIAS**

CLUBE NAVAL

- 10h00m e 13h00m - Prática de **CANOAGEM e VELA**

- 11h00m e 16h00m - **PASSEIO de BARCO**

CLINICA E SPA BEAUTY STETIK

- Despiste de **GLICÉMIA em Jejum**

- Informações sobre tratamentos de **ESTÉTICA**

- Diagnóstico de **PELE (rosto)**

- Rastreio de **COLESTEROL e TRIGLICÉRIDOS**

- Medição de **GORDURA CORPORAL**

ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

- Disponibilização de **BICICLETAS**

CENTRO DE SAÚDE DE PONTA DELGADA

- Rastreio da **VISÃO**

RÁDIO ATLÂNTIDA

- 11h00m - Transmissão em directo da **“GRANDE ENTREVISTA”**

- Cobertura do Evento

AMIGOS DOS AÇORES

- **GEOCACHING**

CÂMARA MUNICIPAL DE PONTA DELGADA

- Apresentação do **CLUBE SAUDÁVEL**

CLINICA YIN YANG

- Sessões de **REFLEXOLOGIA**

- Sessões de **HIPNOSE**

- Sessões de **PSICOLOGIA**

- Sessões de **NEUROFEEDBACK**

HOSPITAL DIVINO ESPIRITO SANTO (SERVIÇO DE PNEUMOLOGIA)

- Rastreio de **DOENÇAS RESPIRATÓRIAS**

17h00m - Encerramento