

Em nome da

SAÚDE!!!



Boas Festas

Na freguesia de Parada Tibães fim de semana 6 e 7 de dezembro 2014

Coordenadas GPS: N 41° 33'52.31" / W 8° 27'54.80"

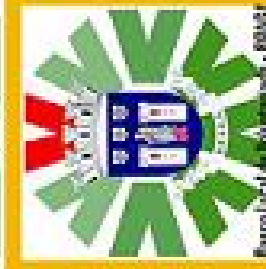
...em cada Freguesia um Tesouro a descobrir.

Freguesias pelas
quais Saúde 8
apresentou o
programa: **Foi Vai**

Promove



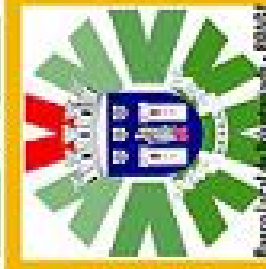
Apoia



Promove



Apoia



TERTÚLIAS

CONVÍVIOS

VISITAS

ANIMAÇÕES

CAMINHADAS

Um contributo para a promoção de **ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL**, numa perspetiva proativa (prevenção primária) e leiga (que, também, valoriza a relação com os profissionais de saúde).

Sábado:

15h: Caminhada histórica-cultural
partida: sede da junta de freguesia de
Parada Tibães

21h: Tertúlia sobre os **8 Fatores de Saúde**:
(Ar, Água, Alimentação, Confiança,
Descanso, Exercício, Sol, Temperança).

Domingo

10-11h WorkShop: **Germinados**
(Suplementos Alimentares Naturais)
como fazê-los de forma simples, rápida,
económica e saudável.

Convite / Programa

Contactos:
facebook: **fatores saúde**;
Tlm: 919294165