



Em 2002, a Organização Mundial de Saúde proclamou o Ano Internacional da Atividade Física, a Saúde e Bem-Estar. Nesse sentido, lança a campanha AGITA MUNDO. Um desafio para que os países sensibilizem a população para as consequências nefastas dos hábitos de vida sedentária e vantagens da prática regular de uma atividade físico-desportiva para a saúde e o bem-estar.

Em Portugal, é lançado o Agita Portugal – Pela Sua Saúde Mexa-se. No concelho, surge o Agita Seixal, um projeto organizado pela Associação de Colectividades do Concelho do Seixal em parceria com a Câmara Municipal do Seixal, juntas de freguesia e movimento associativo.

Em 2016, o Agita Seixal chega à 13.ª edição e continua associado às Comemorações do Dia Nacional das Coletividades. A iniciativa tem como objetivo contribuir para a melhoria da saúde e do bem-estar dos municípios, através do combate ao sedentarismo e alteração dos hábitos de vida, potenciando a prática sistemática e regular de atividade física devidamente orientada. Na manhã do dia 29 de maio, domingo, as frentes ribeirinhas de Amora, Arrentela e Seixal são o palco de um programa composto por atividades desportivas, lúdicas, culturais, de artesanato e de saúde, cujo intuito é «agitar em família». Antes de conhecer o programa, aqui ficam algumas dicas sobre cuidados de saúde e opções saudáveis de vida.

Caminhadas

8.30 horas

Caminhada com partida do Jardim de Santa Marta do Pinhal – Corroios e chegada ao coreto de Amora

10 horas

Caminhada com partida junto ao coreto de Amora e chegada ao Parque da Quinta dos Franceses

Caminhada com partida do Parque da Quinta dos Franceses e chegada à frente ribeirinha de Amora

Passeio de BTT

9 horas

Partida no Parque Urbano de Fernão Ferro em direção à zona ribeirinha de Arrentela/Seixal, termina na zona ribeirinha de Amora.

Frente ribeirinha de Amora

Aulas Abertas

9.30 horas

. Ballet

10.15 horas

. Ginástica para crianças

11 horas

. Zumba

Atividades Lúdico-Desportivas

. Demonstrações de Atividades Gímnicas

. Demonstrações de boxe e treino funcional

. Escorrega insuflável

. Futebol 3x3

. Badminton

. Voleibol

. Trampolim

. Jogos de mesa (xadrez, damas e dominó)

. Xadrez gigante

. Jogos tradicionais

. Percursos gímnicos

. Aerodelismo

. Artes plásticas

Atividades Artesanais/Culturais

. Agita com artesanato

. Oficina de batuques – Karma Drums

Área da Saúde:

. Associação Humanitária dos Bombeiros Mistos de Amora

. Massagens

. Rastreios de saúde em parceria com o Agrupamento de Centros de Saúde de Almada e Seixal e o Lions Clube do Seixal:

- Unidade móvel Saúde sobre Rodas

- Unidade móvel de recolha de sangue

e inscrição de dadores de medula óssea (Instituto do Sangue e da Transplantação)

- Unidade móvel de rastreio à visão

- Unidade móvel de rastreio auditivo

10.45 horas

Momento protocolar

12.30 horas

Encerramento das atividades

Zona da antiga Companhia de Lanifícios de Arrentela

8.30 horas

Torneio de malha

Frente ribeirinha de Arrentela

9.30 horas

Atividades Lúdico-Desportivas

. Demonstrações de dança

. Insuflável dos obstáculos

. Futebol 3x3

. Andebol e andebol em cadeira de rodas

. Basquetebol

. Boccia

. Jogos de mesa (xadrez, damas e dominó)

. Percursos gímnicos

. Artes plásticas

Área da Saúde

. Associação Humanitária dos Bombeiros Mistos do Concelho do Seixal

. Cruz Vermelha Portuguesa – Centro Humanitário do Estuário Foz do Tejo

. Projeto Geração Saudável Secção Regional de Lisboa da Ordem dos Farmacêuticos – Ações de sensibilização

12.30 horas

Encerramento das atividades

Quinta da Fidalga – Arrentela

10 horas

Visitas guiadas à Quinta da Fidalga

Aulas Abertas

10 horas

- loga para pais e bebés – Associação Acrescer

10.30 horas

- Pilates para grávidas – Espaço Reyl

11.15 horas

- Kizomba – Espaço Reyl

Frente ribeirinha do Seixal

Aulas Abertas

9.30 horas

. Zumba

11 horas

. Body combat

Atividades Lúdico-Desportivas

. Demonstração de artes marciais

. Tumbling insuflável

. Badminton

. Voleibol

. Jogos de mesa (xadrez, damas e dominó)

. Jogos tradicionais

. Percursos gímnicos

. Cross Games II

Atividades Artesanais/Culturais

. Agita com artesanato

. Oficina de batuques – Tocá Rufar

Agita Solidário

Durante todo o dia, junto ao hipermercado E. Leclerc, em Amora, realiza-se uma angariação de alimentos pela Cruz Vermelha Portuguesa – Centro Humanitário do Estuário Foz do Tejo para a população carenciada do município do Seixal



pele sua saúde, mexa-se!

