



# Alburitel Saudável

SAÚDE · AMBIENTE · DESPORTO

Organização



## MAIO

**6**

11h00  
(JFAlburitel)

### DIA DA MÃE

Jogos Familiares (mães e filhos)

**12**

17h00  
(JFAlburitel)

### CAMINHADA A FÁTIMA

(inclui)

- Reforço alimentar
- Viagem de regresso

**18**

21h30  
(JFAlburitel)

### WORKSHOP NUTRIÇÃO E SAÚDE

(O melhor da nossa Terra)

**20**

10h00  
(JFAlburitel)

### RASTREIOS DE SAÚDE

- Peso, IMC, Massa Gorda, Massa Magra, Gordura Visceral, Colesterol, Tensão Arterial, Glicemia

**20**

16h00  
(JFAlburitel)

### SESSÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

- Aula de Grupo
- Reforço Alimentar

**22**

21h00  
(ACRA)

### GINÁSTICA

Início da turma noturna

**25**

21h30  
(JFAlburitel)

### WORKSHOP PRIMEIROS SOCORROS

Colaboração do Serviço Municipal de Proteção Civil e Bombeiros Voluntários de Ourém

**27**

16h00  
(ACURETO)

### CAMINHADA TEMÁTICA

- Sessão de interpretação da flora com Eng Pedro Cortes
- Saída e Chegada Acureto - Toucinhos
- Reforço Alimentar + Brinde
- +/- 10km - Dificuldade Média

**2**

Junho  
9h00  
(ACRA)

### "OURÉM MAIS LIMPA"

- Limpeza da "Nossa Serra"
- Almoço para voluntários

Organização: Junta de Freguesia de Alburitel  
Apoios: Farmácia Beato Nuno; ACRA; ACURETO; Município de Ourém;  
Serviços Municipais de Proteção Civil; Bombeiros Voluntários de Ourém.