



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA

POPULAÇÃO MAIOR

COMEMORAÇÕES OUTUBRO 2025



AMADORA
Câmara Municipal

Viver Melhor : Alimentação e Movimento na Idade Maior



Data : 23 de Outubro



Local : Amadora Inova – Rua Henrique Paiva Couceiro 10, 2700-453 Amadora

- 14h30** Sessão de Boas-vindas e Enquadramento
- 14h35** Alimentação Saudável na População Maior - “Comer Bem, Viver Melhor!”
Daniela Infante | Nutricionista dos CSP da Amadora
- 15h00** Exercício físico e mobilidade na População Maior
Graça Nave | Fisioterapeuta na UCC Amadora +
Sara Venâncio | Fisioterapeuta na UCC Amadora +
- 15h20** Da teoria à prática (Momento Mexe-te!)
- 15h40** Espaço para esclarecimento de dúvidas
- 15h55** Sessão de encerramento
Entrega de materiais informativos e pequena surpresa.

