

**JUNTA DE FREGUESIA DE MACHICO |  
SEMANA DA SAÚDE 2017 – 11ª EDIÇÃO**

**Boa Saúde**

**22 A 28 DE MAIO DE 2017**

**SOLAR DO RIBEIRINHO**

**SEGUNDA-FEIRA | 22 DE MAIO**

**Visita à Comunidade da Ribeira Seca**

**18h00 Well's:** Rastreio Optométrico

**18h00 Santa Casa da Misericórdia de Machico:** Medições de Glicémia e Tensão Arterial

**18h00 PSP:** Informações/Esclarecimentos: Violência Doméstica, Segurança e Prevenção Rodoviária, Segurança na Rua e na Residência

**19h00 Escondidinho Bodybuilding and Fitness Gym:** Aula de Zumba

**TERÇA-FEIRA | 23 DE MAIO**

**Visita à Comunidade do Caramanchão**

**18h00 Alberto Oculista:** Rastreio Optométrico

**17h00 Enfermeira Albertina Freitas:** Medições de Glicémia, Tensão Arterial

**17h00 PSP:** Informações/Esclarecimentos: Violência Doméstica, Segurança e Prevenção Rodoviária, Segurança na Rua e na Residência

**QUARTA-FEIRA | 24 DE MAIO**

**Visita à Comunidade da Ribeira Grande**

**16h00 Centro Terapêutico de Machico:** Aula de Mobilidade

**17h00 Well's:** Rastreio Optométrico

**17h00 Santa Casa da Misericórdia de Machico:** Medições de Glicémia, Tensão Arterial

**17h00 Matur Health Center:** Rastreios de nutrição - Dr. Manuel Rodrigues

**17h00 PSP:** Informações/Esclarecimentos: Violência Doméstica, Segurança e Prevenção Rodoviária, Segurança na Rua e na Residência

**18h30 Abertura Oficial da Feira da Saúde 2017 “Boa Saúde”**

Presença das Entidades Oficiais e dos Parceiros

Atuação da Tuna da Universidade Sénior de Machico

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

## **QUINTA-FEIRA | 25 DE MAIO**

**10h00 Hospital da Bonecada (Médicos Internos de Medicina Geral e Familiar do Centro de Saúde de Machico):** Externato Escola Sant'Ana

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

**10h00 Matur Health Center:** Jogos Lúdicos

Avaliação das componentes da condição física - Prof. Pedro Silva / Prof. Nuno Gonçalves

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

**10h00 – 12h00 Rastreios**

**Associação de Planeamento Familiar:** Divulgação de Informação

**CPCJ Machico:** Stand Dispositivo e informativo

**Centro Terapêutico de Machico:** Divulgação de Produtos e Serviços

**Farmácia Zarco:** Medição da Glicémia, Tensão Arterial e Colesterol

**ADSRAM:** Stand Dispositivo e informativo

**Matur Health Center:** Nutrição e Avaliação de Indicadores de Saúde

**Núcleo Regional da Liga Portuguesa Contra o Cancro:** Venda de Produtos

**PSP:** Stand Expositivo e Informativo

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

**14h00 Hospital da Bonecada (Médicos Internos de Medicina Geral e Familiar do Centro de Saúde de Machico):** EB1 PE de Machico

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

**14h00 Centro Terapêutico de Machico:** Conferência “Estilos de vida saudáveis”

**Oradora:** Fisioterapeuta Carolina caldeira

**16h00-17h00 Centro Terapêutico de Machico:** Rastreio "Força e Equilíbrio"

**16h00-18h00 Farmacia do Engenho - Rastreio "Higiene e qualidade do sono"**

**Local:** Tenda do Solar do Ribeirinho

**17h00 Matur Health Center:** Rastreios de nutrição - Dr. Manuel Rodrigues

**16h00-18h00 Rastreios**

**Wells:** Rastreio Optométrico

**Associação para o Planeamento da Família:** Divulgação de Informação

**CPCJ Machico:** Stand Dispositivo e informativo

**ADSRAM:** Stand Dispositivo e informativo

**Enfermeira Albertina Freitas:** Medição da Glicémia, Tensão Arterial

**Matur Health Center:** Nutrição e Avaliação de Indicadores de Saúde

**Núcleo Regional da Liga Portuguesa Contra o Cancro:** Venda de Produtos

**PSP:** Stand Expositivo e Informativo

**Wells:** Rastreio Optométrico

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

### **18h00 Conferência “Novas formas de família”**

**Oradora:** Dra. Carolina Teixeira, Médica especialista em Medicina Geral e Familiar, Membro da Associação para o planeamento da família

**Local:** Tenda do Solar do Ribeirinho

### **18h00 Ludens Clube de Machico:** Gincana de Bicicletas

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

## **SEXTA-FEIRA | 26 DE MAIO**

**10h00 Hospital da Bonecada (Médicos Internos de Medicina Geral e Familiar do Centro de Saúde de Machico):** Anexo 1 da EB1PE de Machico e da EB1PE dos Maroços

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

### **10h00 PSP | Atividade para Escolas**

### **10h00 – 12h00 Rastreios**

**Farmácia do Engenho - Rastreio "Higiene e qualidade do sono"**

**Associação para o planeamento da família:** Divulgação de Informação

**CPCJ Machico:** Stand Dispositivo e informativo

**ADSRAM:** Stand Dispositivo e informativo

**Farmácia Machico:** Medição da Glicémia e Tensão Arterial

**Farmácia Zarco:** Medição da Glicémia, Tensão Arterial e Colesterol

**Matur Health Center:** Nutrição e Avaliação de Indicadores de Saúde

**Núcleo Regional da Liga Portuguesa Contra o Cancro:** Venda de Produtos

**ADSRAM:** Stand Dispositivo e informativo

**PSP:** Stand Expositivo e Informativo

**Wells:** Rastreio Optométrico

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

**11h00 - 13h00 Bombeiros Municipais de Machico:** Jogo/Simulação de Extinção de Fogo (para as crianças das escolas)

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

**14:30 - CPCJ Machico e UCAD -** Promoção do bem estar emocional dos jovens (dirigido aos jovens da EBS Machico)

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

**15h00 Matur Health Center:** Treino Sénior

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

**17h00 – 18h00 Rastreios**

**Centro Terapêutico de Machico:** Ação: "Pergunte ao fisioterapeuta"

**Associação de Planeamento Familiar:** Divulgação de Informação

**CPCJ Machico:** Stand Dispositivo e informativo

**ADSRAM:** Stand Dispositivo e informativo

**Matur Health Center:** Nutrição e Avaliação de Indicadores de Saúde

**Núcleo Regional da Liga Portuguesa Contra o Cancro:** Venda de Produtos

**PSP:** Stand Expositivo e Informativo

**Wells:** Rastreio Optométrico

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

**18h00 Associação Dadores de Sangue da Região Autónoma da Madeira:** “Comunicação da ADSRAM”

**Oradores:** Médico / Enfermeiro da ADSRAM

**Local:** Tenda no Solar do Ribeirinho

**18h30 Matur Health Center:** Treino em circuito

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

**19h30 Associação Desportiva de Machico:** Demonstração de Karaté

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

## **SÁBADO | 27 DE MAIO**

**10h00 – 12h00 Rastreios**

**Associação de Planeamento Familiar:** Divulgação de Informação

**CPCJ Machico:** Stand Dispositivo e informativo

**Centro Terapêutico de Machico:** Divulgação de Produtos e Serviços

**Farmácia Zarco:** Medição da Glicémia e Tensão Arterial e Colesterol

**Markpure:** Divulgação e Venda de Produtos

**Núcleo Regional da Liga Portuguesa Contra o Cancro:** Venda de Produtos

**PSP:** Stand Expositivo e Informativo

**Wells:** Rastreio Optométrico

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

**10h00 Ludens Clube de Machico:** Passeio de cicloturismo pela Freguesia de Machico

**Percurso:** Volta a Freguesia de Machico (10Km)

**Local de inscrição:** Ludens Clube Machico

**Inscrição:** 2,00€ (Seguro)

**11h00 Escondidinho Bodybuilding and Fitness Gym:** Total Wourkout

**Local:** Solar do Ribeirinho – Machico

## **20h00 Espetáculo Pela Saúde**

Associação Grupo Coral de Machico, Tuna da Universidade Sénior de Machico, Centro Cívico da Ribeira Seca, Tuna da Casa do Povo de Machico

**Local:** Sala de Atividades Culturais da Junta de Freguesia de Machico

## **DOMINGO | 28 DE MAIO**

**9h00 Ludens Clube de Machico:** Caminhada Pela Saúde

**Percurso:** Rotunda da Ribeira Seca e descer até o solar do Ribeirinho

**Inscrição:** Gratuita

**Apoio:** Well's

**Local de Inscrição:** Junta de Freguesia de Machico

**Encerramento da Feira da Saúde 2017**