

Centro de Histocompatibilidade
do Norte

**Ser dador de medula óssea é
uma opção para doar vida**

21 Setembro
Largo República
10h-14h e das 15h-18h



Ser Saudável | Ser S
idade entre os 18 e os 45 anos | idade entre os 18 e os 45 anos | idade entre os 18 e os 45 anos

PARCERIAS

Escolas de condução | ACREV | GNR | GEDAZ

EB 2,3 Loureiro | SUMA | CERCIAS

www.cm-oaz.pt



**NA CIDADE
SEM O MEU CARRO**
SET. 16 a 22
OLIVEIRA DE AZEMÉIS
PROGRAMA

MOBILIDADE MAIS INTELIGENTE - UMA VIDA MELHOR



PROGRAMA SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE 2010

"Mobilidade Mais Inteligente - Uma Vida Melhor!"

Dia	Horário	Actividades	Local
16 Setembro Quinta-feira	9h30m – 11h30m	Eco-Condução	Parque automóvel da Câmara e colaboradores
	14h - 17h	Campanha "Se o Automóvel é a sua única alternativa, utilize-o protegendo o Ambiente"	www.cm-oaz.pt Escolas de condução
	21h	Caminhadas Nocturnas	Ponto encontro: Largo da República, em frente à Câmara Municipal
17 Setembro Sexta-feira	21h	Caminhadas Nocturnas	Ponto encontro, Largo da República, em frente à Câmara Municipal
18 Setembro Sábado	10h - 12h	Prevenção Rodoviária	Praça da Cidade
	10h - 13h 15h - 18h	Atelier de transportes	Praça da Cidade
	10h - 13h 14h30 - 18h30	Insuflável	Praça da Cidade
19 Setembro Domingo	10h-13h	Ténis, Basquetebol, aulas de Fitness	Avenida António José de Almeida
	10h - 15h	Corrida de carros solares em Pista	Praça da Cidade
	10h - 13h 15h - 18h	Atelier de transportes	Praça da Cidade
	10h - 13h 14h30 - 18h30	Insuflável	Praça da Cidade
	15h	Entrega do prémio do Concurso "Em ambiente familiar... o PTM vamos fotografar"	Praça da Cidade
20 Setembro Segunda-feira	10h - 18h	Rastreios* Sensibilização Saúde	Largo da República
	21h	Caminhadas Nocturnas	Ponto encontro, Largo da República, em frente à Câmara Municipal
21 Setembro Terça-feira	10h - 18h	Rastreios* Sensibilização Saúde	Largo da República
	21h	Caminhadas Nocturnas	Ponto encontro, Largo da República, em frente à Câmara Municipal
22 Setembro Quarta-feira	10h - 18h	Rastreios* Sensibilização Saúde	Largo da República
	9h - 12h 14h - 17h	Campanha de Sensibilização "Cumpra o Código com Civismo"	Bombas de Gasolina
	9h30m – 11h30m	Campanha "Dê descanso ao Automóvel...o Ambiente e a sua Saúde agradecem"	Ruas Bento Carqueja e António Alegria
	9h30m – 11h30m 21h	Eco-condução Caminhadas Nocturnas	Ponto encontro, Largo da República, em frente à Câmara Municipal

RASTREIOS*

20 a 22 Setembro
Largo República
10h às 18h

Acuidade Visual

Níveis de Glicémia

Rastreio Auditivo

Medição da Tensão Arterial

Medição do índice de Massa Corporal

Medição do índice de Massa Gorda

Estomatologia - Despiste de Doenças dos Dentes e Gengivas

Colesterol

Podologia

Colheita de compatibilidade de sangue para
dadores de medula - dia 21/09 (10h-14h e das 15h-18h)

Os rastreios de saúde têm como objectivo proporcionar a realização de testes que visam avaliar a condição de saúde da população, alertando para a importância da prevenção, do diagnóstico precoce e da adopção de estilos de vida e comportamentos saudáveis.

Todos os interessados poderão ainda participar na **COLHEITA DE SANGUE PARA INSCRIÇÃO DE DADORES DE MEDULA ÓSSEA**, uma vez que, estará presente o CENTRO DE HISTOCOMPATIBILIDADE DO NORTE.

Seja Solidário, Dê Sangue!

Colaboração Especial

