

Seniores **COM VIDA**

Boletim informativo da Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves



IPSS
Instituição Particular de
Solidariedade Social

- Centro de Convívio
- Universidade Sénior

Contactos:
21 445 80 94
91 113 91 04

geral@nevesmanique.net

Praceta da Saudade, 22
Manique de Baixo
2645-614 Alcabideche



NESTA EDIÇÃO:

Benefícios da caminhada	2
Vamos caminhar?	3
UniMa 9º Aniversário	4

Vamos caminhar?



**2 de Junho
11 horas**

Caminhe, Pela sua saúde!

BENEFÍCIOS DA CAMINHADA PARA A SAÚDE

A caminhada é uma atividade física indicada por cardiologistas para emagrecer e manter a saúde do coração e da mente e ótima para reduzir a ansiedade e stress.

Os benefícios da caminhada diária são muito variados e podem incluir:

- Redução do inchaço nas pernas e tornozelos;
- Prevenção da obesidade e perda de peso;
- Melhora da circulação sanguínea;
- Fortalecimento dos músculos do corpo;
- Melhora da postura corporal;
- Melhora da ansiedade e do stress;
- Relaxamento dos músculos da nuca e dos ombros;
- Prevenção de complicações cardiovasculares, como infartos e hipertensão.



Para usufruir destes benefícios, a pessoa deve caminhar pelo menos 2 horas e meia por semana e adquirir outros hábitos saudáveis, como realizar uma dieta equilibrada pobre em açúcar e gorduras.

Dicas para emagrecer com a caminhada

A caminhada pode ser feita em qualquer idade e em qualquer lugar, como na academia, na praia ou na rua, por exemplo. Para que a caminhada seja saudável e queime calorias é importante andar rápido, mantendo a velocidade, de forma a que a respiração acelere e não seja possível conversar facilmente, contrair os músculos da barriga simultaneamente, de forma a manter a postura correta e balançar os braços vigorosamente, já que este gesto ajuda a melhorar a circulação sanguínea.

Se for feita diariamente, a caminhada vai contribuir para o emagrecimento e para a perda da barriga, podendo-se queimar até cerca de 400 calorias por hora e aproximadamente 2,5 cm de barriga por mês. Além disso, quando feita num local tranquilo e com boa paisagem pode ser um ótimo tratamento para controlar o stress.

É bom caminhar em jejum?

A caminhada em jejum não é benéfica para a saúde, pois pode causar tonturas, enjoos e desmaios, já que o indivíduo pode não ter açúcar no sangue suficiente para caminhar.

Assim, o ideal é a ingestão de uma refeição ligeira, com carboidratos e fruta, como pão de cereais e suco de fruta, por exemplo, antes do exercício, evitando refeições muito volumosas para não se sentir desconfortável.

Cuidados importantes durante a caminhada

Os cuidados na caminhada incluem:

- Utilizar calçado confortável e roupas leves;
- Beber 250 mL de água por cada hora de caminhada;
- Utilizar filtro solar, óculos escuros e chapéu ou boné para se proteger do sol;
- Fazer exercícios de alongamento antes e depois da caminhada, como alongar as pernas e os braços, para ativar a circulação e prevenir as câibras.

CAMINHE, PELA SUA SAÚDE

VAMOS CAMINHAR?

CAMINHADA dia 2 de Junho

Dia 2 de Junho venha participar na nossa caminhada.

Caminhar faz bem à saúde!

Concentração na sede às 11 horas.

Percurso acessível a todos com cerca de 2 Km, partida e chegada à Associação.

Traga roupa e calçado confortável.

Depois da caminhada, almoço saudável.

Após o almoço haverá uma tarde muito divertida com o **jogo do BINGO** para todos que queiram participar.

Muitos prémios (não monetários).

Prémio final: **1 máquina de café!** (+ 32 cápsulas)

Se não poder participar na caminhada, inscreva-se no almoço e participe no jogo do Bingo.

Inscrições na sede ou pelos telefones:

21 445 80 94 - 91 113 91 04

6,00 € (Caminhada, almoço e 1 jogo do Bingo)



galp gás Rana

Silvino Nogueira Santo, Lda
revendedor

Rua do Comércio, 145-B * RANA
2785-555 São Domingos de Rana



CASCAIS

CÂMARA MUNICIPAL

Entregas rápidas ao domicílio

Telefones: 21 452 14 32 * 96 245 33 10



JUNTA DE FREGUESIA DE
ALCÁBALCHE



COMEMORAÇÃO
DO
9º ANIVERSÁRIO

ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO
2018/2019

30 de Junho de 2019

13:00 horas - Almoço 8,00 €

14:30 horas - Parabéns UniMa

**15:00 horas - Entrega de diplomas
aos Professores,
Alunos Finalistas e
Voluntários**

15:30 horas - Atuação da Tunima

Inscrições na sede ou pelos telefones:
21 445 80 94 - 91 113 91 04



Rua Fernando Pó, 11 | Atelier A, Matarraque
2785-447 S. D. Rana Tel./Fax: 218 227 466
www.tracodecal.pt - info@tracodecal.pt

Reabilitação e recuperação de edifícios

- Remodelações
- Construção nova
- Decoração de interiores.
- Restauro de mobiliário
- Certificação energética
- Coordenação e fiscalização de obra
- Avaliação imobiliária
- Gestão de projectos
- Responsabilidade técnica de segurança
- Execução de projectos de arquitectura e especialidades