

Dia Mundial da Saúde 2011

APPACDM Viseu



Dia 7 de Abril de 2011 (5ª-feira) - Ecopista do Dão

Ponto de Encontro e Início: Ecopista junto à ponte pedonal do Parque Urbano da Aguieira (Rua Adelino Azevedo Pinto) a partir das **10h.**



No dia **7 de Abril** de 2011 (5º Feira) a **APPACDM Viseu** realiza a Comemoração do **Dia Mundial da Saúde 2011**, através de uma acção de **Movimento pela Saúde**. Propõe-se que os participantes realizem uma **caminhada** de pelo menos 30 minutos a um ritmo moderado, simbolizando a quantidade mínima diária de actividade física recomendada pela Organização Mundial de Saúde (*WHO, 2010*) para um adulto manter/melhorar a sua Saúde. Pretende-se alertar para os benefícios da actividade física regular para a Saúde e os perigos da inactividade, neste dia simbólico a nível mundial. É uma actividade da APPACDM Viseu aberta a toda a comunidade, a pessoas de todas as idades e de vários níveis de mobilidade que se queiram juntar à iniciativa. **Venha Caminhar pela sua Saúde!**

Obs.: Utilize calçado confortável. Local de fim a definir por cada participante: Ex.: Cruzamento do FFitness (0,7km); Cruzamento de Tondelinha (3,0km).

O que é o Dia Mundial de Saúde (World Health Day)?

O Dia Mundial da Saúde é celebrado todos os anos em 7 de Abril, marcando a data da fundação da Organização Mundial de Saúde (*World Health Organization*) em 1948. Cada ano a Organização selecciona um tema-chave de Saúde e incentiva as pessoas de todas as idades e de todos os contextos a organizar eventos que realcem o significado dessa e de outras matérias para a Saúde e Bem-estar. O Dia Mundial da Saúde proporciona uma oportunidade única para as comunidades por todo o mundo se associarem por um dia para proporcionar acções que possam melhorar a nossa Saúde.

www.who.int/world-health-day/2011



www.appacdm-viseu.org

www.facebook.com/appacdmviseu



Organização: **APPACDM Viseu**



Iniciativa/Secretariado: Serviço de Fisioterapia – Serv. Saúde e Reabilitação APPACDM Viseu (appacdmviseu.saudeereabilitacao@gmail.com)

Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Viseu - Missão: Integrar a Pessoa na Sua Diversidade - Contribuinte nº. 504646923
Rua APPACDM, Repeses, 3500-431 Viseu – Telf.: 232483260 - Fax: 232429521 – e-mail: appacdmviseu@gmail.com – Internet: www.appacdm-viseu.org