

“SER + EM ANADIA” DIVULGOU HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

O projeto “Ser + em Anadia” dinamizou, no passado dia 5 de fevereiro, na Biblioteca Municipal de Anadia (BMA), uma ação de sensibilização sobre “Alimentação saudável”, orientada por Cecília Soares e Isilda Rodrigues Santos, da Unidade de Cuidados Continuados (UCC) de Anadia, entidade parceira no evento.

A sessão foi direcionada para crianças e jovens, com idades entre os 10 e os 18 anos, procurando ajudar os participantes a comer melhor, a aprender algumas receitas saudáveis e saborosas, e, em simultâneo, a conhecer boas e saudáveis fontes de energia.

Esta foi a segunda de um conjunto de sete ações de sensibilização a realizar até ao próximo dia 22 de abril. Isilda Santos, da UCC de Anadia, irá dinamizar a próxima sessão, que abordará a “Atividade física – ginástica respiratória”, e que ocorrerá no dia 26 de fevereiro, pelas 14h00, também na BMA.

Os interessados em participar podem efetuar a respetiva inscrição no balcão de atendimento da biblioteca, sendo a atividade limitada a 30 pessoas, integradas ou não no projeto “Ser + em Anadia”. Este é promovido pelo Município de Anadia e tem como público-alvo crianças e jovens do concelho de Anadia, provenientes de contextos socioeconómicos desfavorecidos e/ou com dificuldades de integração cultural. Proporciona atividades desportivas, lúdicas e pedagógicas, integradas na sala de estudo, em oficinas criativas, natação e teatro, e tem como objetivo fulcral a promoção do desenvolvimento das competências pessoais, sociais e escolares de crianças e jovens, favorecendo a igualdade de oportunidades.



Nws_2020_040