



*A cuidar dos portugueses*

# março

em

## Ferreira do Zêzere



### Exposição “35 Anos do SNS”

De 03 a 31 | Biblioteca Municipal  
Dia 03 | 15h00 | Abertura da Exposição

### Ação de Informação - Prevenção, Segurança e Higiene Alimentar

*Assegurar uma “Vida Saudável”*  
Dia 11 | 16h00 | Biblioteca Municipal

### Rastreio - Diabetes e Hipertensão

*Procure uma “Vida Saudável”*  
Dias 11, 18 e 25 | 10h00 às 16h00 | Biblioteca Municipal

### Aula Ginástica - Mexa-se por uma “Vida Saudável”

*“Mexer para não ranger”*  
Dia 12 | 14h30 | Pátios da Biblioteca Municipal

### Diálogo sobre Incontinência Urinária Mantenha uma “Vida Saudável”

*“Para que nada se perca”*  
Dia 12 | 15h30 | Biblioteca Municipal

### Postura Corporal - Posicione-se numa “Vida Saudável”

*“Alinhe connosco”*

Dia 16 | 14h30 | Biblioteca Municipal

### Caminhada - Ponha-se a Andar

*Caminhe por uma “Vida Saudável”*

Dia 21 | 10h00 | Concentração na Biblioteca Municipal  
Estreia novos percursos urbanos da vila

### Comemoração do Dia Mundial da Água - Um Direito Universal

*Para uma “Vida Saudável”*

Dia 24 | Biblioteca Municipal

### Sessão de Informação sobre “Prevenção da Doença Oncológica”

*Previna-se por uma “Vida Saudável”*

Dia 25 | 15h00 | Salão Nobre dos Paços do Concelho