



# CAMINHADA SOLIDÁRIA

**Dia 27 de Março**

Percurso – Valinhas à nascente do rio Leça (cerca de 4h)

## **OBJECTIVOS:**

- Sensibilizar toda a comunidade para a necessidade de praticar uma vida saudável, através de uma alimentação equilibrada e da prática de exercício físico.
- Angariar fundos para apoiar projectos humanitários em Timor-Leste e Portugal (Médicos do Mundo)

## **COMO PARTICIPAR:**

- Arranje um patrocinador solidário ou contribua de acordo com as suas possibilidades.
- Inscreva-se até ao dia 15 de Março, na escola.
- Prepare calçado apropriado e roupa leve.
- Leve bastante água e uma refeição ligeira e saudável, numa mochila.
- Esteja no ponto de encontro (escola) às **9h30**.
- De autocarro ou em transporte particular deslocamo-nos até ao início do percurso.
- No fim, entregue o seu dionativo que será enviado para

***SEJA SOLIDÁRIO***



A professora dinamizadora: *Arminda Carneiro*