



Digite um termo que deseja encontrar

Buscar

21/01/2011



## Parque Botânico Vale lança projeto Hábitos Saudáveis neste sábado

Aproveitando o verão e a temporada de férias, o Parque Botânico Vale, em Vitória (ES), lança neste final de semana o projeto Hábitos Saudáveis. A iniciativa, que prossegue até fevereiro, vai oferecer atividades que estimulam a prática diária de ações que trazem benefícios para a saúde. Como parte do projeto, neste sábado e domingo, dias 22 e 23 de janeiro, quem estiver no Parque poderá participar de contação de histórias e da oficina de sucoterapia, atividades voltadas para toda a família. A entrada é gratuita.

De forma lúdica e interativa, e com a participação das crianças que estiverem no Parque, a contadora de histórias Thais Bicalho vai falar sobre hábitos saudáveis. Questões como alimentação saudável, higiene pessoal, prática de exercícios e leitura serão abordadas durante a atividade, que acontecerá no anfiteatro do Parque Botânico Vale às 11h e às 16h, tanto no sábado quanto no domingo.

Já a oficina de sucoterapia está programada para o domingo, dia 23, em dois horários, às 10 e às 15h. Cada turma contará com 30 vagas. A culinária Maria Helena Dessaune vai ensinar como combinar frutas, hortaliças, leguminosas e sementes em sucos que, além de saborosos têm funcionalidade, ou seja, ajudam a desintoxicar o organismo, a hidratar o corpo e a prevenir doenças, entre outras funções.

Quem participar da oficina de sucoterapia vai aprender a preparar três tipos de sucos: o frozen de uva com gengibre; o suco que leva limão, inhame cru e hortelã; e o suco de verão, com laranja, mamão, cenoura, linhaça dourada e aveia. A participação é gratuita e a inscrição pode ser feita na hora e no local da atividade.

### Projeto Bioférias

Além do projeto Hábitos Saudáveis, que começa neste sábado, dia 22 de janeiro, o Parque Botânico Vale segue, até o final de fevereiro, com as atividades do Bioférias. Todas as oficinas são gratuitas e têm foco na educação ambiental, no estímulo à criatividade e à reutilização de materiais.

Às terças-feiras, quem visitar o Parque vai aprender a confeccionar dedoches que, como o próprio nome sugere, são espécies de fantoches feitos para brincar com os dedos. Às quartas, os participantes terão a oportunidade de preparar um vai e vem, brinquedo feito com garrafa pet, barbante e durex colorido. Já às quintas, entra em cena a oficina plantar. Como parte da atividade, os visitantes recebem um minivaso de cerâmica para plantar uma semente, como alpiste, por exemplo. Para completar, os participantes poderão utilizar tintas de diferentes cores para enfeitar o minivaso de forma criativa e colorida. Nas sextas, o Parque oferece a oficina de porta retrato, feito com EVA e cola colorida. Quem visitar o Parque nos finais de semana também poderá participar das atividades do Bioférias. Nos sábados, os frequentadores vão aprender a criar um enfeite de lápis com garrafa pet e espiral, e, nos domingos, a confeccionar o boneco "cuca verde", feito com meia calça, terra e alpiste.

As oficinas do Projeto Bioférias acontecem sempre pela manhã, às 9h30 e às 10h30, e, no período da tarde, às 14h30 e às 15h30, no módulo de Educação Ambiental. Para participar, basta fazer a inscrição gratuita na hora e local das atividades.

Além das oficinas, o Parque Botânico Vale oferece vários atrativos à comunidade, entre eles o orquidário - que conta hoje com mais de 450 mudas divididas em 175 espécies - e o módulo sobre o ciclo de vida do minério de ferro. Os visitantes podem frequentar também o parquinho e fazer trilhas ecológicas monitoradas que passam pela área de reflorestamento - que já possui mais de 140 tipos de espécies arbóreas de Mata Atlântica e alguns animais silvestres. Em janeiro, as trilhas acontecem em novos horários, às 8h30, às 9h30, às 10h30, às 14h, às 15h e às 16h.

Também é possível agendar uma visita guiada de ônibus às instalações da Vale, no Complexo de Tubarão. Os horários de saída do ônibus são às 9h30, 10h30, 14h e 15h30. Cada passeio leva em média 50 minutos.

## Parque Botânico Vale

Maior área verde de Vitória, o Parque Botânico Vale está localizado no cinturão verde do Complexo de Tubarão, em uma área de 33 hectares e foi inaugurado em 2004. O funcionamento é de terça a domingo, das 8h às 17h, e a entrada é gratuita. Os visitantes podem visitar o orquidário, o parquinho e o módulo sobre o ciclo de vida do minério de ferro.

### Serviço:

#### PROJETO HÁBITOS SAUDÁVEIS

**Onde:** Parque Botânico Vale (Avenida dos Expedicionários, s/n, Jardim Camburi - próximo ao residencial Atlântica Ville)

**Quando:** a partir de sábado, dia 22 de janeiro

**Atividades:** Contação de história - sábado e domingo, dias 22 e 23 de janeiro, sempre às 11h e às 16h Oficina de sucoterapia - domingo, dia 23 de janeiro, às 10h e às 15h

#### PROJETO BIOFÉRIAS

Terças-feiras - oficina de dedoche Quartas-feiras - oficina de vai e vem Quintas-feiras - oficina plantar Sextas-feiras - oficina de porta-retrato Sábados - oficina de enfeite de lápis Domingos - oficina do boneco cuca verde Horários: 9h30, 10h30, 14h30, 15h30, com entrada gratuita

#### Novos horários das trilhas ecológicas 8h30, 9h30, 10h30, 14h, 15h e 16h

#### Horários das visitas guiadas ao Complexo de Tubarão De terça a domingo - 9h30, 10h30, 14h e 15h30

### Mais informações



#### Elaine Vieira

elaine.vieira@vale.com

Espírito Santo

+55 (27) 3333-3717/3633

#### Marta Moreira

marta.moreira@vale.com

Espírito Santo

+55 (27) 3333-3717