



# II FEIRA DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR

Amadora

**9 — 11 abril**

**Pavilhão Desportivo Escolar  
Municipal Rita Borralho**

**9 abril - 14h30 às 18h00**

**10 e 11 abril - 10h00 às 18h00**



**AMADORA**  
Câmara Municipal

***Junte-se a Nós!***

# 9 abril



## 14h30 Inauguração

**15h00 | SFRAA**  
Artes de Palco - Abrilada

**15h30 | SFRAA**  
Arte no Envelhecimento Ativo na Saúde Mental

**16h00 | Hospital Trofa**  
Envelhecimento Ativo

**16h30 | Recomeço - O corpo fala antes de parar**

**17h00 | Hospital Lusíadas**  
Reabilitação neurológica

**17h30 | Apresentação de dança - Cazambujal**



**14h30 — 17h00 | VitaMove**



**14h30 — 16h00**  
Hospital Lusíadas  
Rastreio nutricional e cardiovascular

# 10 abril



**10h00 | JF Mina de Água**  
Ginástica

**10h30 | JF Falagueira-Venda Nova - Chi Kung**

**11h00 | Olhar com Saber**  
Pilates

**11h30 | ULSASI - Primeiros Socorros a feridas**

**12h00 | ULSASI**  
*O meu corpo está a mudar ...e agora?*

**12h30 | Hospital Lusíadas**  
Alfragide  
*Bem Dormir, Bem Viver*

**14h00 | CSF Mina de Água**  
Boccia Intergeracional/  
Generis - Medicamentos não são brincadeira: aprende com a generis a cuidar da tua saúde!

**14h30 | CPCJ Amadora**  
conto: *Cuida Bem de Mim*

**15h00 | Cruz Vermelha Portuguesa, Amadora**  
Apresentação de Guia Bem-Estar

**15h30 | Hospital Trofa**  
Escolher melhor para comer melhor: Como interpretar os rótulos dos alimentos?

**16h00 | Hospital Trofa**  
Ansiedade ao longo da vida: como muda e como podemos lidar com cada fase

**16h30 | ULSASI**  
*O meu corpo está a mudar ...e agora?*

**17h00 | ICAD - Prevenção de comportamentos aditivos e dependências**

**17h30**  
Amadora Compassiva  
Cuidar, liga-nos!



**10h00 — 12h00**  
Olhar com Saber - Osteopatia

**14h00 — 18h00**  
Ass. Port. Reiki



**10h00 — 13h00**  
Ass. Diabéticos da Amadora

**14h00 — 18h00**  
Hospital da Luz - Medições em saúde

# 11 abril

 ESPAÇO  
DEMONSTRAÇÕES

**10h00** | JF Venteira - Yoga

**10h30** | JF Venteira - Pilates

**11h00** | AURPI-Falagueira  
Dança, Movimento e Terapia

**11h30** | ArtX Project  
Apresentação de danças

**12h00** | VitaMove - Pilates

**12h30** | Hospital Trofa  
Aula de Classes de  
Movimentos

**14h00** | SM Proteção Civil  
Elaboração de Kit de  
emergência para catástrofes

**14h30** | St<sup>a</sup> Casa da  
Misericórdia da Amadora  
20 anos de RNCCI: respostas  
integradas de proximidade

**15h00** | Hospital Trofa  
*Dormir Bem, Viver Melhor*

**15h30** | Egzit Dance - Dança

**16h00** | ULSASI - Zumba

**16h30**  
Amadora Ativa - Yoga

**17h00**  
Amadora Ativa - Pilates



ESPAÇO  
BEM-ESTAR

**10h00 — 13h00**  
VitaMove

**14h00 — 18h00**  
Ass. Port. Reiki



ESPAÇO  
SAÚDE

**10h00 — 13h00**  
ULSASI - Rastreio nutricional

**14h00 — 18h00**  
Ass. Diabéticos da Amadora

## 11 abril

# Amadora Atletismo

## 2.ª Caminhada e Corrida 5km Cada Passo Conta

Partida e chegada na II Feira da Saúde e do Bem-Estar

- Inscrição gratuita
- Oferta de kit desportivo
- Pet friendly
- Contribua com o donativo de bens não perecíveis para a associação Crescer.

Link com informação e inscrição

<https://competicoes.aalisboa.com.pt/Competicoes/813>