

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.



QR code de Informação e inscrição

Amadora Atletismo "Cada passos conta" ou pelo link:

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

Apresentações

Aulas experimentais

Demonstrações

Palestras e

Sessões de informação

Avaliações e

Rastreios de saúde

Medicinas alternativas



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^a 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



Programa disponível em
www.cm-amadora.pt

Pavilhão Desportivo Escolar Municipal Rita Borralho
Av. Canto e Castro, 2700-782 Amadora, 2700-782 Amadora

Divisão de Intervenção Social
Praceta Carolina Simões - Venteira, 2700-165 Amadora
Telf.: 214 369 000 | acciao.social@cm-amadora.pt
2.^a a 6.^a feira das 9h00 — 12h30 e das 14h00 — 17h30