



## Transporte gratuito

com paragem na Câmara Municipal de Ílhavo e nas Juntas de Freguesia da Gafanha da Nazaré, da Gafanha da Encarnação e da Gafanha do Carmo

## manhã

### IDA

9:00 - Junta de Freguesia da Gafanha do Carmo  
9:10 - Junta de Freguesia da Gafanha da Encarnação  
9:20 - Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré  
9:30 - Câmara Municipal de Ílhavo  
9:40 - Laboratório das Artes, Teatro Vista Alegre

### REGRESSO

11:45

## tarde

### IDA

13:45 - Junta de Freguesia da Gafanha do Carmo  
13:55 - Junta de Freguesia da Gafanha da Encarnação  
14:05 - Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré  
14:15 - Câmara Municipal de Ílhavo  
14:25 - Laboratório das Artes, Teatro Vista Alegre

### REGRESSO

16:30

## organização

Câmara Municipal de Ílhavo

## parceiros

Athletic Factory | AVELAB | Bombeiros Voluntários de Ílhavo  
Centro de Saúde de Ílhavo | UCC Laços de Mar e Ria  
Centro Óptico de Ílhavo | Opticália  
Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Aveiro | Delbran  
Fábrica da Ciência Viva | Farmácia Dinis Gomes | Farmácia Moderna  
Farmácia Santos | Farmácia Senos | Fisionazaré | Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP | Liga Portuguesa Contra o Cancro  
Multiópticas Ílhavo | Opticália da Gafanha da Encarnação  
Riaóptica Clínica | Smile.up Ílhavo

## apoios

Água Serrana | Alcateialab  
Angelini Farmacêutica - Barral  
Artsana Portugal - Chicco  
As Bolachas da Sofia | C2Catering  
Continente Modelo Ílhavo  
Diatosta | Frutaria Monte Cristo  
Frutaria Sabores 5 Estrelas  
Fruut | Horta de Ria | Medela  
Programa Leite é Boooooom - Mimosas  
Saladas+ | Saborearte - Tesouros da Ria  
Yogan - Queijos Veganos de Amêndoa

17  
maio

laboratório artes  
teatro vista alegre



feira da  
saúde e da  
família

seniores . crianças  
grávidas, papás e mamãs  
comunidade em geral



Câmara Municipal de Ílhavo

# seniores

9:00

**Aula de Zumba do Movimento Maior**

10:00

Envelhecer com Saúde

Dr. João Ramos, médico da rubrica

**“Diga Dr.”, da RTP**

Quedas, tropeções e trambolhões:  
vamos fugir dessa

14:30

**Hora de Descobrir: “O Ato de Brincar”**

Gonçalo Vieira

14:30

**“tás-me a ver de óculos?”**

Sessão fotográfica

# crianças

limitado ao pré-escolar

9:45 e 14:15

**Crescer Saudável**

Quando eu for grande...

**Oficinas**

Não tenho medo de agulhas

Que bichos são estes?

**Laboratório**

Faz a tua pasta de dentes

**Ver para aprender**

Alimentação saudável

# geral

durante toda a feira

**Dádiva de Sangue\***

**Inscrição para Dador de Medula**

**Expositores**

## Rastreios:

- . Insuficiência venosa
- . Glicémia
- . Alergias
- . Pele
- . Tensão Arterial
- . Acuidade Visual
- . Saúde Oral
- . Cardiovascular
- . Auditivo

17:00

**Aula de Pilates\***

18:15

**Treino Funcional**

com Athletic Factory

19:00

**Showcooking**

**Alimentação saudável**

com Brasmar e Horta da Ria

# grávidas, papás e mamãs

durante toda a feira

**Ecografia tridimensional\***

17:00

**Família a crescer**

Babywearing

Primeiros Socorros Pediátricos

Cuidados com a Pele do Bebé

21:00

## caminhada em família “Seja Solidário”

com inscrição prévia no Quartel dos  
Bombeiros Voluntários de Ílhavo

- . 2€, que revertem a favor  
desta Corporação
- . inscrições gratuitas  
para menores de 18 anos
- . atividades noturnas em família  
no Quartel dos BVI

\* sujeito a inscrição prévia  
T 234 329 640