



Feira DA Saúde 2013

VENHA VER COMO ANDA A SUA SAÚDE!

SÁB **11 MAIO** 10H~18H
CENTRO CULTURAL
DA GAFANHA DA NAZARÉ

O DESPORTO E A SAÚDE

MANHÃ

11H30 **SHOW COOKING** SIMPLES E SAUDÁVEL

- . MOVIMENTO MAIOR
- 10H30 BÓCCIA
- 11H00 EXERCÍCIOS DE MANUTENÇÃO
- . ASSOCIAÇÃO REIKI SEM FRONTEIRAS
- 12H00 REIKI

TARDE:

- . PESTINHAS
- 14H00 DEMONSTRAÇÃO DE DANÇA
- . GINÁSIO CARIBE
- 15H00 DEMONSTRAÇÃO DE DANÇA
- . GOLDEN CLUB
- 15H30 DEMONSTRAÇÃO DE DANÇA INFANTIL
- 16H00 FLASHMOVE
- . GINÁSIO CLUBE FITNESS
- 16H30 DEMONSTRAÇÃO DE BALLET E DANÇA CONTEMPORÂNEA
- . ORIENT TOUCH
- 17H00 DEMONSTRAÇÃO DE EXERCÍCIOS WELNESS: BALANCE, PILATES E THAI-SHI

AO LONGO DO DIA

INSTITUTO PORTUGUÊS DO SANGUE
. RECOLHAS DE SANGUE (DOAÇÃO DE SANGUE E MEDULA)

WORKSHOPS
. PRIMEIROS SOCORROS - BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE ÍLHAVO
. ATELIER INFANTIL: FRUTAS SAUDÁVEIS
. HORA DO CONTO E HORA DO CANTO
. DENTES SAUDÁVEIS
. - SAÚDE ORAL NAS BIBLIOTECAS ESCOLARES (SOBE)
. REIKI

PALESTRAS

10H30
"CANCRO DA PELE E PREVENÇÃO SOLAR"
LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO
SERVIÇO DE DERMATOLOGIA E VENERO-
LOGIA
DO CENTRO HOSPITALAR DE COIMBRA
DR.* NAIDE PEREIRA

12H00
"CUIDADOS CONTINUADOS"
SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
PROF. FERNANDO MARIA

15H00
"PREVENÇÃO DO CANCRO DO CÓLON DO ÚTERO NO SEC. XXI: O QUE É QUE UMA MULHER PODE E DEVE FAZER"
INFOGENE
DR. RUI JORGE NOBRE
INVESTIGADOR DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

15H40
"SIM AO VERÃO, NÃO AO ESCALDÃO"
CENTRO DE SAÚDE
DR. ANDRÉ VASCONCELOS

16H00
"EXERCÍCIO FÍSICO - UM COMPROMISSO COM A SAÚDE"
CENTRO DE SAÚDE
DR.* ISABEL TEIXEIRA

16H20
"DORMIR COMO UM BEBÉ... TODA A VIDA"
DR.* SARA VIDAL

ACONSELHAMENTOS

- . FISIOTERAPIA
- . TERAPIA DA FALA E ESTÉTICA FACIAL
- . CUIDADOS DE HIGIENE/TRATAMENTO ORAL NA ÁREA DA PSICOLOGIA
- . OSTEOPATIA
- . HOMEOPATIA
- . INDOLOGIA
- . MEDICINA TRADICIONAL CHINESA
- . ACUPUNTURA

MASSAGENS

- . SHIATSU EXPRESSO E MASSAGEM DE RELAXAMENTO CALIFORNIANA
- . MASSAGEM PARA BÉBÉS
- . MASSAGEM DE ROSTO PARA TODAS IDADES
- . TRATAMENTO PERNAS CANSADAS
- . MASSAGEM ORIENTAL
- . ICTIOTERAPIA - PEIXES GARRA-RUFA

RASTREIOS/TESTES

- . OSTEOPOROSE
- . TENSÃO ARTERIAL
- . COLESTEROL
- . GLICÉMIA
- . VISÃO
- . AUDIÇÃO
- . RESISTÊNCIA FÍSICA
- . OBESIDADE
- . DISLEXIA E OUTRAS DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM PÚBLICO INFANTIL
- . HIPERATIVIDADE COM DÉFICE DE ATENÇÃO - PÚBLICO INFANTIL
- . AUTOESTIMA, DEPRESSÃO E ANSIEDADE



Delegação Centro



Câmara Municipal de Ilhavo