

PROGRAMA

SEX17 ABRIL

10h00 › **Abertura da Feira**

10h15 › **Jogos Didáticos**

Temática: Alimentação

Dinamização: Câmara Municipal de Alcochete

Público-Alvo: Crianças dos 3 aos 10 anos

13h30 › **Jogos Didáticos**

Temática: Alimentação

Dinamização: Câmara Municipal de Alcochete

Público-Alvo: Crianças dos 3 aos 10 anos

15h00 › **Demonstração de Hip Hop**

Dinamização: Ginásio Q.V.

15h30 › **“Rast” de Saúde**

Dinamização: Escola Secundária Pluricurricular de Alcochete

17h30 › **Palestra**

Temática: “Ser Diabético no Século XXI”

Prelector: Rui Martins (MDM Pulse)

18h15 › **Aula de Ginástica**

Dinamização: Câmara Municipal de Alcochete

21h00 › **Demonstração de Salsa**

Dinamização: Ginásio New Wave

SÁB18 ABRIL

10h30 › **Aula de Jiu-Jitsu**

Dinamização: Ginásio Q.V.

Público-Alvo: Crianças e adultos

15h00 › **Palestra**

Temática: “Alimentação Mediterrânica”

Prelector: Nuno Nunes

(Associação Portuguesa de Nutricionistas)

15h45 › **Palestra**

Temática: “Actividades físicas: muito mais do que gastos calóricos? Da teoria à prática”

Prelector: Miguel Marcelino

(Ginásio Evolution)

16h15 › **Aula de Ginástica**

Dinamização: Câmara Municipal de Alcochete

21h30 › **Demonstração de Danças de Salão**

Dinamização: Clube União Banheirense

“O Chinquillo”



DOM19 ABRIL

10h30 › **Sessão de Yoga**

Dinamização: Ginásio Q.V.

11h30 › **Palestra**

Temática 1: “Alimentação no 1.º Ano de Vida”

Dinamização: Centro de Saúde de Alcochete

Temática 2: “Obesidade nos dias de hoje”

Prelector: Enf. Dietista Bruno Xavier

15h00 › **Palestra**

Temática 1: “Intolerâncias Alimentares”

Prelector: Cláudia Laborinho (MDM Pulse)

Temática 2: “Menopausa: Alimentação e Outros Cuidados”

Prelector: Júlia Caramujo (MDM Pulse)

15h45 › **Palestra**

Temática: “Alimentação para a Vida e o Vegetarianismo”

Prelector: Eurica Luz (Food For Life)

16h30 › **Palestra**

Temática: “Alimentação Vegana”

Prelector: Paulo Daniel Santos e Ireneu Vicente (Associação Vegetariana Portuguesa)

17h00 › **Aula de Ginástica**

Dinamização: Câmara Municipal de Alcochete

18h30 › **Espectáculo de Sevilhanas**

Dinamização: Clube Taurino de Alcochete

20h00 › **Encerramento**

RASTREIOS

Aconselhamento nas Áreas de Puericultura e Nutrição

Alergias

Audição

Celulite

Colesterol Total

Colesterol HDL

Epitelial

Factor Reumatóide

Frequência Cardíaca (FC)

Glicemia

Hipotiroidismo

Índice de Massa Corporal (IMC)

Índice de Massa Gorda (IMG)

Índice de Massa Hídrica (IMH)

Oftalmologia

Peso

Terapia da Fala

Teste de Esforço

Triglicérideos

II FEIRA DA SAÚDE

DEMONSTRAÇÕES

Avaliação da Condição Física

Endermologia (LPG)

Epilação a Cera

Epilação a Laser (Luz Pulsada)

Manicure

Maquilhagem

Massagem Shiatsu

Massagem Tui Na

Massagens de Relaxamento

Radiofrequência

Reflexologia

Reiki

Tai Chi

Tarot

Unhas de Gel

RESTAURANTE DOS PEQUENINOS

A Feira terá um espaço dedicado aos mais novos, denominado “Restaurante dos Pequeninos”, que terá como objectivo dar continuidade ao trabalho desenvolvido no âmbito do Projecto de Promoção de Hábitos de Alimentação Saudáveis, dinamizado pelo Sector de Saúde da Divisão de Educação, Desenvolvimento Social e Saúde da Câmara Municipal de Alcochete.

No Restaurante dos Pequeninos, as crianças dos 3 aos 11 anos podem realizar jogos didáticos sobre alimentação, confeccionar e comer refeições ligeiras equilibradas e brincar ao faz-de-conta.

DEGUSTAÇÕES

Alimentação Mediterrânica

Alimentação Vegetariana

Alimentação confeccionada sem gordura

ENTIDADES PRESENTES NA FEIRA

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE EM GERAL

2Y Clínica Escola de Terapias Complementares
Abbott
Acústica Médica
A. H. dos Bombeiros Voluntários de Alcochete
Bayer
BoaPharma & Companhia
Clínica Estética Maria do Carmo Noronha
Clínica Médica Dentária de São Francisco
Delta Cafés
Ervanária Bela Estrela
Escola Comunitária de Alcochete
FisioMimo
Fonte Viva
Food For Life
Instituto Becel – Por Uma Vida Melhor
Lactogal
Lifescan
MDM Pulse
Menarini
Multiópticas
Natur House
Nutriconcept
Parafarmácia Flamingos
Parafarmácia de S. Francisco
Prestifarma
REGRAMEDIDA, Lda
Restaurante “O Flute”
Restaurante “Sabores do Alentejo”
Roche
Sociedade Portuguesa de Naturalogia
Urze – Agricultura Biológica
Vorwerk



AJUDAS TÉCNICAS E HIGIENE

Corine de Farme
Miminho aos Avós
Special Care
SerHogarSystem

DESPORTO

Ginásio Evolution
Ginásio New Space
Ginásio Q.V.

Organização:



Apoios:

Junta de Freguesia de Alcochete
Junta de Freguesia de Samouco
Junta de Freguesia de S. Francisco
Jornal de Alcochete



II FEIRA DA SAÚDE

17 a 19
Abril 2009

JARDIM
DO ROSSIO

