



FEIRA da SAÚDE e BEM ESTAR

PORTO DE MÓS

2019

Entidades participantes

OMB - Grupo Óptico, Óptica Central de Abrantes S.A.
Escola de Karaté - Do de Porto de Mós
Fisioterapeuta Soraia Manso
Ópticas Eusébio
IEJ - Instituto Educativo do Juncal
Núcleo Reiki PM da Associação Portuguesa, Reiki/O Nosso Espaço - Terapias PM
Fisiomós
Clínica de Medicina Dentária Paulo Andrade, Lda
Fundo Social dos Funcionários da CPM
Geoacademia
Associação Serviço e Socorro Voluntário de São Jorge
Óleos Essenciais Dóterra
Clínica Médica Dentária Vila Forte
Clinimós Lda
CPCJ Porto de Mós
DiarteDance - Associação Cultural e Social de Artes e Desporto
Farmácia Nadina Nogueira
Agrupamento de Escolas de Porto de Mós
Politécnico de Leiria
Centro de Saúde de Porto de Mós
NFClub - Nutrição e Fitness
AEPOL - Associação de Enfermeiros Perioperatórios de Leiria/CHL
Academia Vanda Costa
Ginásio O2
Clínica do Juncal
Santa Casa da Misericórdia de Porto de Mós
ADP
O Castelo, Associação Cultural de Porto de Mós
Conservatório de Música e Artes do Centro, Porto de Mós
Maria Teresa Oliveira (Herbalife)
Cincup - Cooperativa de Informação e Cultura de Porto de Mós

CONFERÊNCIAS
WORKSHOPS
RASTREIOS DIVERSOS
ATIVIDADES DESPORTIVAS
E MUITA ANIMAÇÃO...



EMANUEL MOURA



organização:



media partner:



MENTES SAUDÁVEIS

Para mais informações consulte:

www.municipio-portodemos.pt

5,6 e 7 abril

Gimnodesportivo
Cineteatro

DIA 5 sexta-feira

- 10h00 1º Encontro de Atividades Aquáticas “Vila de Porto de Mós”
Piscinas Municipais de Porto de Mós
- 10h30 Ação de sensibilização “Comer Bem para Viver Melhor”,
Cineteatro de Porto de Mós
Santa Casa da Misericórdia de Porto de Mós
- 14h00 Comemoração do Dia “+ Contigo”,
Escola Secundária Porto de Mós e Mira de Aire
Centro de Saúde Porto de Mós
- 21h00 Momento Musical _ Conservatório de Música e Artes do Centro _
Porto de Mós, *Cineteatro de Porto de Mós*
- 21h15 Tertúlia “**Como Educar para uma Mente Saudável**”,
O Sono e o Sonho, Dr. Leonel Santos
A Esperança e o Otimismo, Prof. Doutora Ana Querido
A Autoestima, Prof. Doutora Helena Quaresma
Moderadora_ Prof. Doutora Clarisse Louro
Cineteatro de Porto de Mós

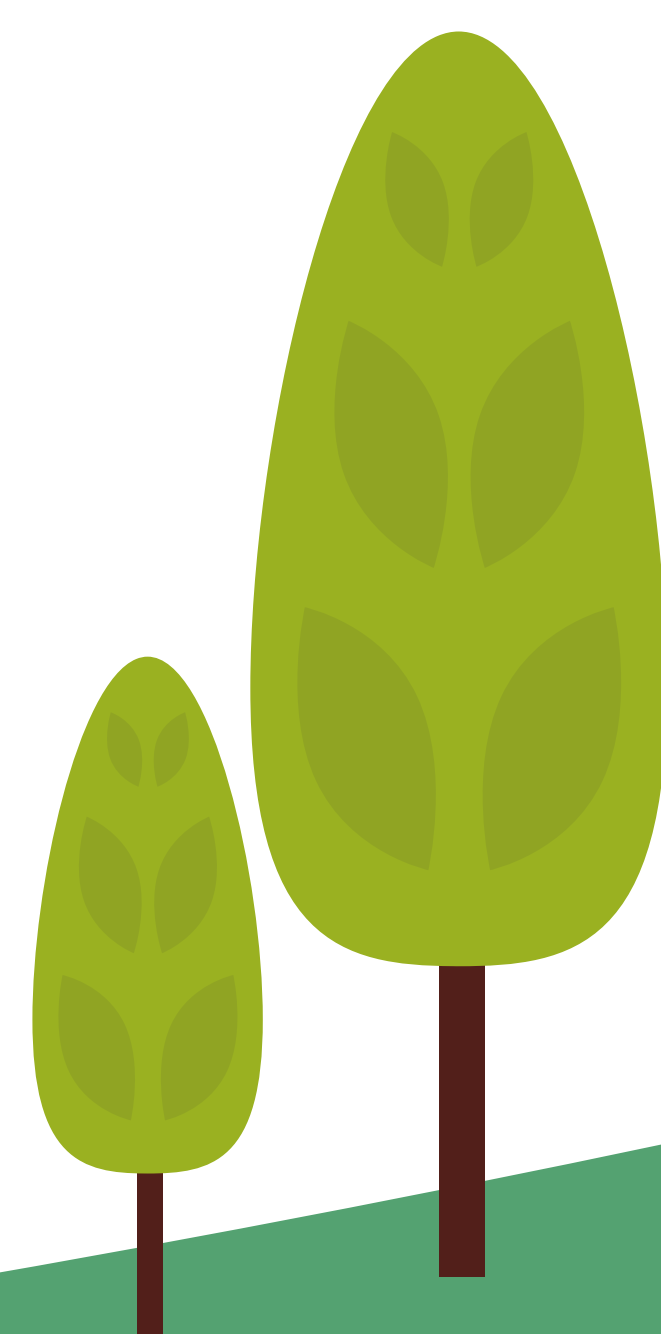


DIA 6 sábado

- 10h00 Abertura da feira_ Acolhimento curso de turismo I IEJ
- 10h15 Ginástica Sénior I Câmara Municipal de Porto de Mós
palco principal
- 11h00 Conferência “**O Sexo e a Mente**”,
Prof. Doutor Eduardo Pinto da Costal *sala de conferências*
- 12h00 Workshop “**Benefícios dos óleos essenciais na sua saúde e bem-estar**”, Dr.ª. Mónica Matos *sala de conferências*
- 14h00 Sessão solene de abertura *palco principal*
Diretor do Programa Nacional de Saúde Mental*
Prof Doutor Fernando Miguel Teixeira Xavier
Diretor Executivo do ACES Pinhal Litoral*
Dr. Pedro Manuel Gonçalves Sigalho
Presidente da Administração Regional de Saúde do Centro*
Dra. Rosa Maria dos Reis Marques
Presidente da Assembleia Municipal de Porto de Mós
Prof.ª Doutora Clarisse Louro
Presidente do Politécnico de Leiria*
Prof. Doutor Rui Pedrosa
Presidente da Câmara Municipal de Porto de Mós
Jorge Vala *a confirmar
- 14h30 Sessão Clínica “**Mente Sá em Corpo São**” I Clínica do Juncal
sala de conferências
Saúde, Ausência de Doença?, Dra. Élia Santiago
Saúde Emocional, Dra. Clara Leão
Mente Sá e Violência Doméstica,
que Recursos Têm as Vítimas, Dra. Odete Mendes
Moderadora_ Dra. Margarida Santos Batista
- 15h00 Gira Voleil I IEJ *pavilhão gimnodesportivo*
- 15h00 2º Troféu de Paraciclismo / 21º Taça Nacional de Ciclismo
ANDDI *Vila de Porto de Mós*
- 16h00 Aula de Condição Física I IEJ *pavilhão gimnodesportivo*
- 16h00 Conferência “**Alimente a sua Mente**”, Nutricionista Dr.ª Juliana
Esteves I Farmácia Nadina Nogueira *sala de conferências*
- 16h30 Demonstração de Acro Dancel Ginásio O2 *palco principal*
- 17h00 Demonstração de Karaté I Escola de Karaté Do de Porto de Mós
palco principal
- 17h00 Pesagem e cálculo de IMC; reeducação alimentar I NF Clube
- 17h30 Dinâmica vivencial-sensorial “**Expressa-Mente**”, Profª Cláudia
Jerónimo I Farmácia Nadina Nogueira (inscrição obrigatória)
- 18h15 Demonstração de Classe de Pilates Clínico I Fisioterapeuta
Soraia Manso *palco principal*
- 19h00 Conferência “**Acupuntura, Medicina Chinesa, Desintoxi-
cação tabágica**”, Terapeuta Joana Bernardes I Clinimós
sala de conferências
- 20h30 Apresentação de coreografias de dança I DiarteDance
palco principal
- 21h30 Espetáculo “**AlegreMENTE cantando o Fado**”
com **Emanuel Moura**
palco principal
- 23h00 Encerramento do certame

DIA 7 domingo

- 09h30 Abertura da feira_ Acolhimento curso de turismo I IEJ
- 09h30 Tok’ Andar - Corpo São, Mente Sá I O Castelo Associação
Cultural de Porto de Mós (inscrição obrigatória)
- 10h00 Encontro de Andebol de Minis I ADP
- 11h00 Palestra “**Reiki e Mente Saudável**”, Dr.ª Mónica Bértolo
I Núcleo Reiki PM Ass. Port. Reiki/O Nosso Espaço
- Terapias PMI *sala de conferências*
- 12h00 Ação Formativa “**Segurança Cirúrgica**” I Ass. Enfermeiros
Perioperatórios de Leiria/CHL *sala de conferências*
Anestesista Dr.ª Telma Carlos
Ortopedista Dr. Duarte Cadavez
Enfermeira Isabel Sousa
Moderadora_ Enfermeira Ana Vala
- 14h00 Workshop “Nutrição” I Clinimós
- 14h30 Conferência “**A Felicidade**”, Prof. Doutor Rui Brites
sala de conferências
- 15h30 Aula Aberta de Dance Fusion Fit I Academia Vanda Costa
palco principal
- 16h00 Mesa redonda “**Cuidar do Cuidador**” *sala de conferências*
Neurologista Dr. Alfredo Sá,
Enfermeira Especialista Sílvia Venda,
Cuidador José Gomes
Moderador_ Prof. Doutor José Carlos Gomes
- 17h00 Pesagem e cálculo de IMC; reeducação alimentar I NF Clube
- 17h00 Demonstração de dança I Academia Vanda Costa
palco principal
- 18h00 Stand Up Comedy “**Rir é o Melhor Remédio**”
com **Ana Arrebertinha** *palco principal*
- 19h30 Encerramento do certame
com Terapia do Abraço |
Centro de Saúde de Porto de Mós
e Politécnico de Leiria
palco principal



siga-nos

