

# Festa da Saúde

8 e 9 de julho

10.00 - 19.00h

Jardim Vasco  
da Gama

(junto aos Pastéis de Belém)

ENTRADA  
LIVRE



## ORGANIZAÇÃO



## CO-ORGANIZAÇÃO



## PCO



## MAJOR SPONSORS



## SPONSORS PRATA



## SPONSORS BRONZE



## PATROCÍNIO



# Festa da Saúde

8 e 9 de julho

Jardim Vasco da Gama

**SÁBADO 8 de julho**

10.00 - 19.00h **ATIVIDADES AO AR LIVRE**  
10.00 - 19.00h Remo/Vela/Jogos tradicionais  
11.00 - 11.45h Aula de Zumba  
17.00 - 18.00h Aula de Ioga

10.00 - 19.00h **ESPAÇOS DE RASTREIO, INFORMAÇÃO AO PÚBLICO**

11.30 - 12.00h RECEÇÃO DOS CONVIDADOS DE HONRA E VISITA AO ESPAÇO

18.00 - 19.15h **CONVERSAS SAUDÁVEIS (PALCO)**

Moderador: Adelino Gomes

Como pode a cidade promover a saúde

Ana Souto, Constantino Sakelarides, Jorge Mourão, João Afonso e Rita Castel Branco

19.15h **SHOW COOKING DE COMIDA SAUDÁVEL**  
Chef Fábio Bernardino

**DOMINGO 9 de julho**

10.00 - 19.00h **ATIVIDADES AO AR LIVRE**  
10.00 - 19.00h Remo/Vela/Jogos tradicionais  
09.30 - 10.00h Credenciação para Caminhada pela saúde  
10.00h Caminhada pela saúde  
11.00 - 12.00h Aula de *Stretching*  
17.00 - 17.30h Aula de Dança

10.00 - 19.00h **ESPAÇOS DE RASTREIO, INFORMAÇÃO AO PÚBLICO**

17.30 - 19.00h **CONVERSAS SAUDÁVEIS (PALCO): VIVER COM MAIS SAÚDE**

Moderador: José Vitor Malheiros

A importância dos estilos de vida saudáveis

Como mudar comportamentos de risco

Como gerir melhor a sua saúde

Andreia Silva, António Vaz Carneiro, Luís Campos, Pedro Graça e Themudo Barata

19.00h **CONCERTO PELA SAÚDE**  
Trio Edu Miranda