

10-11 OUT 2026

Ponte de Lima
Programa

Expo Saúde e Bem-Estar



Expo Saúde e Bem-Estar

Ponte de Lima Programa

10 OUT 2026

09h00

Caminhada solidária

Organização: Casa do Pessoal do Hospital Conde Bertiandos

09h00

Lethes Move-te

Atividades no Centro Histórico da Vila pelos Agrupamentos de Escuteiros e Guias de Ponte de Lima [09h00–23h00]

10h00

Abertura da Expo Saúde e Bem-Estar

10h00

Workshop e Concerto Musical

Batuque Sustentável de Pedro Miranda

10h30

Aula de Motricidade Humana:

Para pessoas com +65 anos

Aberto ao público

10h30

Cross Kids – Axis Wellness

Para crianças dos 5 aos 10 anos

11h00

Visita oficial

11h30

Yoga para Adultos

Aberto ao público

11h30

Workshop “Primeiros Socorros – Adultos”

pelos Bombeiros Voluntários de Ponte de Lima

(inscrições: clds-5g@cm-pontedelima.pt)

15h00

Palestra “Prescrição Social e Bem-Estar: conectar pessoas e comunidades, testemunhos de vida”

– Maria Rosário Pinheiro (Professora na FPCEUC1)

15h00

Yoga Baby

– Sara Couto, por Yogar Comigo

Para crianças dos 2 aos 36 meses

16h30

Atelier Sensorial

– Sara Couto

Para crianças dos 3 aos 10 anos

17h30

Conversas sobre Cancro

– Joana Araújo (Hematologista),
Sérgia Velho (Investigadora em Oncologia),
Ana Filipa Silva (Farmacêutica), Coralie Alves
(MGF e Sociedade Portuguesa de Literacia em
Saúde), Sérgio Pereira (Professor de Música).
Moderação de Fernando Pereira

18h30

Palestra “Do Atleta de elite ao atleta amador: a nova fisioterapia desportiva”

– Tiago Cerqueira (Fisioterapeuta, Osteopata e
Diretor Clínico da ForMove), Rita Sousa
(Fisioterapeuta e Osteopata da Clínica ForMove)

21h00

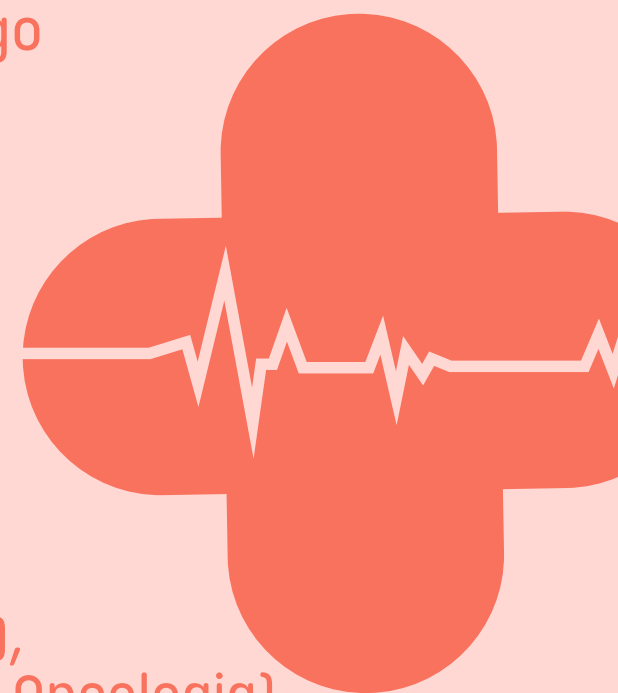
Palestra sobre “Saúde Mental”

– Pedro Stretch, Pedopsiquiatra

22h00

Espetáculo “Quem chegou primeiro?”

– CIAP Em Movimento da APPACDM de Viana do
Castelo (Delegação de Ponte de Lima)



Expo Saúde e Bem-Estar

Ponte de Lima Programa

11 OUT 2026

10h00

Abertura da Expo Saúde e Bem-Estar

10h00

Jornadas em Movimento: Body Combat
– Ginásio XL&S

Local: Alameda de São João

10h00

Wokshop de Primeiros Socorros – Infância
pelos Bombeiros Voluntários
de Ponte de Lima

(inscrições: clds-5g@cm-pontedelima.pt)

10h00

Aerial Yoga para Crianças
por Tanigma e Yogar Comigo

10h00

Descida do Rio Lima
– Clube Náutico de Ponte de Lima

(inscrições: geral@clubenautico.pt,
mínimo de 8 participantes)

10h30

Jornadas em Movimento: Vitalidade
– Axis Wellness

Local: Alameda de São João

10h30

**Sensorytelling &
Experiência Multissensorial**
“A que sabe a lua”

– Sara Couto

Para crianças dos 3 aos 10 anos

10h30

Palestra “O que é o PHDA?
Tudo o que os pais precisam de saber”

– Beatriz Massa (Psicóloga Clínica na
NeuroImprove Clinic)

11h00

Jornadas em Movimento: Pilates

– Clube Náutico de Ponte de Lima

Local: Alameda de São João

11h30

Jornadas em Movimento: Treino Funcional
– Spot Health Club

Local: Alameda de São João

11h30

Showcooking: Comida de Bebê
com Carolina Almeida

12h00

Jornadas em Movimento: Mega Aula
com o Axis Wellness, Ginásio Clube Náutico,
XL&S e SPOT Health Club

Local: Alameda de São João

15h00

Aerial Yoga para adolescentes e adultos
com Tanigma e Yogar Comigo

16h30

Workshop “Educar para a Calma”

– Sara Couto

Para crianças dos 3 aos 12 anos

17h00

Espetáculo Ballet Ponte de Lima