

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

Workshop e Concerto Musical

Batuque Sustentável de Pedro Miranda

Atelier “Confeção de sabonetes artesanais”

– Quinta Pedagógica de Pentieiros
(inscrições: lagoas@cm-pontedelima.pt)

10h30

Aula de Motricidade Humana:

Para pessoas com +65 anos
Aberto ao público

Cross Kids – Axis Wellness

Para crianças dos 5 aos 10 anos

11h00

Visita oficial

11h30

Yoga para Adultos

Aberto ao público

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 FPCEUC)

Yoga Baby – Sara Couto, por Yogar Comigo

Para crianças dos 2 aos 36 meses

Atelier “Espécies medicinais”

– Quinta Pedagógica de Pentieiros
(inscrições: lagoas@cm-pontedelima.pt)

16h00

**Atelier “Chá de ervas com
bolachas aromáticas”**

– Quinta Pedagógica de Pentieiros
(inscrições: lagoas@cm-pontedelima.pt)

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), Olavo Carneiro (Técnico de Exercício
Físico - IMPETU Health and Training).

21h00

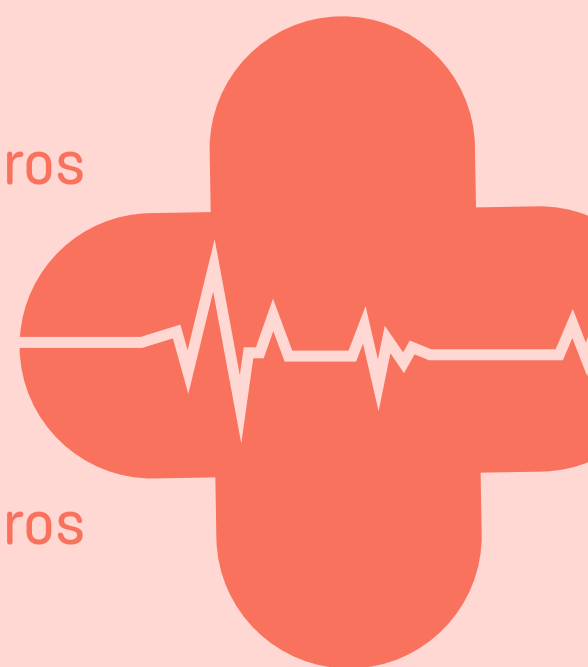
Palestra sobre “Saúde Mental”

– 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

Jornadas em Movimento: Body Combat

– Ginásio XL&S

Local: Alameda de São João

**Workshop de Primeiros Socorros –
Infância** pelos Bombeiros Voluntários
de Ponte de Lima

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

Aerial Yoga para Crianças
por Tanigma e Yogar Comigo

Descida do Rio Lima

– Clube Náutico de Ponte de Lima

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

Atelier “Confeção de protetor labial”

– Quinta Pedagógica de Pentieiros

(inscrições: lagoas@cm-pontedelima.pt)

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 Regina Lima (Nutree.me)

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

Atelier “Espécies medicinais”

– Quinta Pedagógica de Pentieiros

(inscrições: lagoas@cm-pontedelima.pt)

16h00

**Atelier “Chá de ervas com
bolachas aromáticas”**

– Quinta Pedagógica de Pentieiros

(inscrições: lagoas@cm-pontedelima.pt)

16h30

Workshop “Educar para a Calma”

– Sara Couto

Para crianças dos 3 aos 12 anos

17h00

Espetáculo Ballet Ponte de Lima