

PARA TODOS E COM TODOS

DIA ABERTO DA ILHA DA CULATRA

VAMOS CELEBRAR O BEM-ESTAR NO DIA 8 de maio 2018 (3ªF)

das 10:00 às 15:00

LOCAL: TENDA DO POLIDESPORTIVO e Campo de Futebol (apenas Zumba)



PROGRAMAÇÃO

Horário	Atividade	Público-alvo	Descrição	Facilitador/Dinamizador
10:00 às 10:20	Gestão de Emoções	3-11 anos	Dinâmicas lúdicas para conhecer e gerir emoções.	Ana Calvário (Psicóloga)
	Truques de maquilhagem	>11 anos	Sessão de esclarecimento sobre como realçar a sua beleza natural.	Carina Regedor (Professora)
	Técnicas de voz	> 7 anos	Dinâmicas para aprender a colocar a voz, técnicas de aquecimento vocal.	Edite Costa (Terapeuta da Fala)
	Zumba para Jovens	>11 anos	Aula de Zumba.	Alexandra Jesus (instrutora de Zumba)
	Alimentação sem açúcar	>7 anos	Análise de rótulos alimentares para perceção da quantidade de açúcar nos alimentos e denominações.	Conceição Jardim, Helena Bandeiras e Rita Brigadeiro (Nutricionistas)
10:30 às 10:50	Mindfulness para jovens	> 11 anos	Dinâmicas de gestão de stress e de melhoria da qualidade de vida.	João Bonança (Instrutor de Mindfulness)
	Pinturas faciais	Crianças 3-11 anos	Dinâmicas artísticas de pinturas temáticas.	Carina Regedor (Professora)
	Alimentação sem açúcar	>7 anos	Análise de rótulos alimentares para perceção da quantidade de açúcar nos alimentos e denominações.	Conceição Jardim, Helena Bandeiras e Rita Brigadeiro (Nutricionistas)
	Gestão de emoções	Crianças 3-11 anos	Dinâmicas lúdicas para conhecer e gerir emoções.	Ana Calvário (Psicóloga)
	Rastreios de saúde	> 16 anos	Avaliação da tensão arterial, glicémia, colesterol.	Patrícia Grelha (Enfermeira)
	Técnicas de voz	> 7 anos	Aprender a colocar a voz, técnicas de aquecimento vocal.	Edite Costa (Terapeuta da Fala)

PARA TODOS E COM TODOS

11:00 às 11:20	Cuidados com a pele e o sol, maquilhagens de Verão	> 10 anos	Sessão práticas de esclarecimento sobre formas de proteger a pele.	Carina Regedor (Professora do 1º ciclo)
	Zumba paratodos	7- 80 anos	Aula de Zumba.	Alexandra Jesus (Instrutora de Zumba)
	Alimentação sem açúcar	Todas as idades	Perceção da quantidade de açúcar nos alimentos.	Conceição Jardim, Helena Bandeiras e Rita Brigadeiro (Nutricionistas)
11:30 às 12:15	Yoga Clássico	10-85 anos	Aula de Yoga.	Carolina Amblat (Instrutora de Yoga)
	Alimentação sem açúcar	Todas as idades	Análise de rótulos alimentares para perceção da quantidade de açúcar nos alimentos e denominações.	Conceição Jardim, Helena Bandeiras e Rita Brigadeiro (Nutricionistas)
PAUSA PARA ALMOÇO				
14:00 às 14:45	Mindfulness	> 16 anos todos	Dinâmicas de gestão de stress e de bem-estar.	João Bonança (Instrutor de Mindfulness)
	Rastreios de saúde	> 16 anos	Avaliação da tensão arterial, glicémia, colesterol.	Patrícia Grelha (Enfermeira)
14h45 às 15h15	Fazer e provar_lanches primavera-verão	Crianças	Preparação de lanches.	Conceição Jardim, Helena Bandeiras e Rita Brigadeiro (Nutricionistas)

Inscrições (deve escolher um dos seguintes locais):

Escola Básica da Ilha da Culatra: Ermelinda Padinha (informações: **Conceição Santos**)

Associação de moradores da Ilha da Culatra: Vânia Buchinho (informações: **Sílvia Padinha**)

Associação de Nossa Senhora dos Navegantes: Dália Perruca (informações: **Rosa Camacho**)

Horários dos Barcos

Horário	Percurso
8h30	Faro – Culatra *
9h	Olhão – Culatra *
13h	Culatra – Olhão
15h30	Culatra – Olhão *
15h30	Culatra – Faro

Carreiras de Olhão: 1,85 euros

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS TOMÁS CABREIRA



MINISTÉRIO DA ED
E CIÊNCIA



UNIÃO DAS
FREGUESIAS
DE FARO

