

# Promoção de Hábitos de Vida Saudável

## Despertar para o Verde

24 de junho | sábado | das 10 às 18h



### Champimóvel

**dias 20 a 22 de junho | das 15 às 18 e das 20 às 22h**  
**dia 23 de junho | das 15 às 18h**

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

**dia 24 de junho | das 10 às 18h**

Parque da Vila, Quinta do Conde

O projeto Champimóvel consiste num filme interativo em 4D, com cerca de 25 minutos, exibido num simulador, que pretende despertar a curiosidade dos jovens estudantes para os temas científicos. Esta ação é promovida pela Fundação Champalimaud e destina-se aos alunos do ensino básico e secundário.

### PROGRAMA

#### DURANTE TODO O DIA

das 10 às 18h | Camião Geração Saudável e Champimóvel

Ordem dos Farmacêuticos e Fundação Champalimaud

#### STAND 1

ESPAÇO DA TERRA À BOCA  
Divulgação de Produtos Biológicos do Concelho

#### WORKSHOP

10.30h | Snacks Saudáveis  
15.30h | Fast Food Vegetariano  
(Refeição rápida: prato principal + bebida)

#### STAND 2

ESPAÇO EM MOVIMENTO

9.45h | Sábados em Movimento, com aula de Gritt  
11h | Workshop de Capoeira  
15.30h | Apresentação de Quizomba  
16.30h | Apresentação de Zumba

#### STAND 3

ESPAÇO CORPO E MENTE

das 10.30 às 18h | Técnicas de Massagem e Relaxamento Shiatsu  
11h | Aula de Pilates  
15h | Visita Interpretativa ao Parque da Várzea  
16h | Aula de Yoga  
17h | Aula de Chi-Kung

#### STAND 4

ESPAÇO INFANTOJUVENIL

das 10 às 18h | Hora do Conto e Jogos Alimentação – Pão  
Plasticina caseira, jogos de tabuleiro, livros temáticos e pinturas faciais

#### STAND 5

ESPAÇO BEM-ESTAR E SAÚDE

10.30h | Caminhada no Parque da Várzea (5 Km)  
15h | Peddy Papper no Parque da Vila

#### STAND 6

ESPAÇO SESIMBRA MAR... PEIXE

das 10 às 12h | Nem Tudo o que Vem à Rede é Peixe para Comer  
das 10 às 18h | Jogos Temáticos Alusivos ao Mar, Pinturas Faciais, Mascote Infantil  
16.30h | Workshop Consumo de Cavala e Carapau Negrão  
Degustação e jogos temáticos

Parque da Vila,  
Quinta do Conde

