

### FÓRUM ALGARVE – PALCO CENTRAL

#### MANHÃ

- 11h00 – Abertura Oficial – Diretor Regional do Algarve do IPDJ, I.P., Ricardo Pinto
- 11h10 – Ginástica Sénior Ativo – Câmara Municipal de Faro
- 11h30 – Suporte Básico de Vida e linha 112- ABC Medical
- 12h30 – Boxe – Infante Boxing Club

#### TARDE

- 14h30 – Onewheel Algarve
- 15h00 – Aparcour Alvor
- 15h30 – Associação Distrital de Judo do Algarve
- 16h00 – Momento Musical – Fernando Leal
- 16h30 – Pilates – Cristina Teixeira

**Movimento \* Participação \* Energia**

### 17h00 – MOMENTO INSTITUCIONAL Intervenção de Carla Rodrigues, Secretária de Estado Adjunta da Juventude e da Igualdade

- 18h00 – Skate - Associação Park & Ride
- 18h30 – Dança - Associação Urban Xpression
- 19h30 – Danças Latinas – Marcos Figueirinhas, Aulas de Dança e Animações
- 20h00 – Encerramento – Momento Musical – Domingos Caetano

### FNAC TALKS – SAÚDE EM CONVERSA (em paralelo às restantes atividades)

- 12h00 – Apresentação do Programa Cuida-te | IPDJ, Natacha Torres da Silva
- 12h30 – A descriminalização do consumo | CDT Faro, Cláudia Maia
- 14h00 – Gamificação na educação | Sê Mais Sê Melhor, Sofia Justino e Ricardo Baptista
- 14h30 – Comportamentos aditivos | CRI, Ana Simão e Susana Pinto
- 15h00 – Skate como ferramenta de intervenção social: inclusão, disciplina e futuro
- 15h30 – A importância do sono na saúde | Programa Cuida-te, Pedro Fernandes
- 16h00 – Saúde ativa-te | Apptiva, Paulo Piedade
- 16h30 – Comer bem de forma informada | Câmara Municipal de Lagos, Fabiana Duarte

**Formato dialogado \* Perguntas abertas \* Espaço de proximidade**

### Resumos das atividades permanentes ao longo do dia

**11h00 – 20h00 | Espaços de Promoção da Saúde e Bem-Estar**

#### Programa Cuida-te:

- Saúde Mental e Bem-Estar Emocional; Alimentação; Sexualidade; Comportamentos Aditivos Corpo e Atividade Física
- Oficina do Sentir – Medida 2 Projeto Cuida-te: “Um lugar seguro para todos - Safe Space Squad”
- Espaço SUAVA – “Agora Tu, Ativa-te”
- Xadrez Gigante
- Jogo XL do Cuida-te
- Jogos de Tabuleiro – “Sê mais Sê Melhor”
- Judo interativo – Associação Judo do Algarve
- Boxe e defesa pessoal interativo – Infante Boxing Club

**Atividades práticas \* Jogos \* Dinâmicas interativas \* Experiências hands-on \* Brindes**

**11h00 – 20h00 | Momentos surpresa: Flash Mobs ao longo do dia**

- Dança
- Onewheel
- Mímica interativa
- Bio glitter bar e tatuagens temporárias: Glow-Free
- Caricaturas e banda desenhada

#### AO LONGO DO DIA

- Divulgação permanente do Programa Cuida-te
- Apresentação das respostas e áreas de intervenção do Programa Cuida-te
- Oportunidades IPDJ para Jovens
- Interação contínua com público
- Ativações surpresa em diferentes espaços do fórum