

**GREENFEST 2015**

**TENHO  
O PODER**



**PROGRAMA  
10 OUTUBRO**

**8-11  
OUTUBRO**

**CENTRO  
DE CONGRESSOS  
DO ESTORIL  
E FIARTIL**

## CCE – PISO 1

Show Cooking

**Powered by SMEG**

Creative Crowd

Story Telling

Community Factory

**Powered by Fundação Montepio**

Kids Zone

Univercity

**Powered by Santander**

Sala C1 e C2

Sala C5

Sala C6 – Feira das  
ONG

Sala C7

Recinto CCE

## CCE – PISO 2

Speakers Corner

**Powered by Banif**

Networking Lounge

**Powered by Santander**

Sala E-Motion

Mind & Zen

Sala F1 – Oficina Psicologia

Sala F2

Sala F3 e F4 – Rastreios

Sala F5

Sala F6

Sala F7 – Massagens e

Terapias

## GREENWALK

Greenwalk

## FEIRA DAS ONG

Palco

Sala Workshops

Recinto FIARTIL

**PROGRAMA**  
**10 OUTUBRO**



# **CENTRO DE CONGRESSOS**



## SHOW COOKING

*powered by SMEG*

**10h15 – 10h45**

**Liquid: Sumos e Smoothies de Fruta e Vegetais**

Como fazer um smoothie de fruta e vegetais em casa.

**11h00 – 12h45**

**Feira das ONG: APDP & EHTL - Chef Luís Figueiredo: Alimentos saudáveis para diabéticos**

Escolha, preparação e confecção de refeições saudáveis e saborosas adequadas para todos.

**12h00 – 12h15**

**Momentos Degustação La Gondola**

Degustação de produtos La Gondola

**12h15 – 13h00**

**Feira das ONG: APDP & EHTL - Chef Luís Figueiredo: Alimentos saudáveis para diabéticos**

Escolha, preparação e confecção de refeições saudáveis e saborosas adequadas para todos.

**13h15 – 14h00**

**ISA: Prova de Azeites Virgens e azeitona na onda da inovação: novas texturizações**

Preparação de azeitonas recheadas de azeite e de gelado de azeite feito no momento com azoto líquido. Provas de azeites em pó.

**14H15 – 14H45**

**SMEG Chef Nuno Queiróz Ribeiro**

Aula de Cozinha sobre alimentação escolar.

**15h00 – 15h45**

**Instituto Macrobiótico: Snacks Saudáveis para Todos com Geninha Varatojo**

Preparação de Snacks super saudáveis e nutritivos, sem ingredientes refinados ou açúcar.

**16H00 – 16H30**

**O que ter na sua cozinha? Com a Embaixadora Julia Galhardo**

Alimentação saudável. Pré-organização da semana e lista de compras.

**16H30 – 16H45**

**Momentos Vitacress**

Sampling de produtos saudáveis.

**17H00 – 17H45**

**Unilever: Show Cooking Vaqueiro e Knorr**

**17H45 – 18H30**

**Unilever: Show Cooking Vaqueiro e Maizena**



## CREATIVE CROWD

**10H15 - 11H15**

**Feira das ONG: Nariz Vermelho: Hospital Improv**

Ferramentas de improvisação à realidade das equipas hospitalares na realização de objectivos de grupo.

**11H30 - 12H00**

**Feira das ONG: Associações FabLabs Para o Desenvolvimento Tecnológico**

Projecto associativo de promoção da Fabricação Digital em Portugal

**12H15 - 13H00**

**Sarilho: Conversa sobre o projecto Coeo e a lã**

A lã como material e matéria, o proto textil e a sua utilização num projecto que integra alta tecnologia num "wearable" - técnicas têxteis pré-históricas e design contemporânea.

**14H15 - 15H00**

**Barclaycard: Be Green**

O Barclaycard está a produzir material reciclado com o seu desperdício. São os colaboradores quem vende estes artigos doando as receitas à Cais Recicla.

**15H15 - 15H45**

**Chef Nuno Queiroz Ribeiro | Smeg**

Aula de Cozinha sobre alimentação escolar.

**16H00 - 16H45**

**Instituto Macrobiótico Casa Saudável**

Feng Shui, com Paula Margarido

**17H00 - 17H30**

**Revolta das Embalagens by TOUCH**

Projeto de carácter social e ambiental, que promove a reutilização de embalagens e a integração sócio-ocupacional, dando origem a produtos e a negócios sociais auto-sustentáveis.

**17H45 - 18H30**

**Sarilho: Workshop de tecelagem**

Através da utilização de fios reaproveitados de troncos provenientes de podas iremos explorar a técnica da tecelagem.



## STORY TELLING

**11h00 – 11h45**

**FC Gulbenkian - IGC: Os festivais multi-cores na investigação científica da doença**

Sessão com Mónica Bettencourt Dias discussão de ferramentas criativas e divertidas que os biólogos usam para perceber e perturbar processos tão complexos como o cancro, infeções e obesidade.

**12h00 – 12h45**

**Resist Cookies: Como pode uma Seguradora intervir na promoção da saúde - case study Médis**

A Médis decidiu promover a saúde de forma ativa através do desenvolvimento de uma plataforma social e interativa, que ajuda as pessoas a correr em conjunto com a intervenção de treinadores online e presenciais.

**14h15 – 14h45**

**CP Story Telling - Contadores de Estórias**

*Como agente ativo da sociedade, a CP assume a responsabilidade de contribuir para o desenvolvimento económico e para a coesão social do país e dos seus cidadãos, através de um bom desempenho da sua atividade comercial.*



**15h00 – 15h45**

**Embaixadora Anabela Teixeira: Blog Voltar à Terra**

Atriz portuguesa fala sobre o seu blog onde escreve sobre alimentação biológica, questões ecológicas e sustentáveis, hábitos de consumo responsável, cuidados com a imagem e muito mais...

**16h00 – 16h45**

**Faculdade de Belas Artes - Inclusão pela Arte**

Apresentação de projectos levados a cabo por professores e alunos da Faculdade com enfoque na inclusão social através da arte.

**17h00 – 17h30**

**Venenos do Quotidiano e Alternativas, com Julieta Robens e Safira**

Somos diariamente confrontados com substâncias venenosas que são integradas a nossa alimentação, higiene ou outros hábitos. Queremos desenvolver a consciência relativamente ao nosso próprio corpo.

**17h45 – 18h15**

**Re-food: Um projeto da comunidade para a comunidade**

Esforço eco humanitário, 100% voluntário, efectuado para e pelos cidadãos para acabar com o desperdício dos alimentos preparados e a fome nos bairros urbanos. Procura espalhar este conceito e valores por todos os bairros urbanos do planeta.



**PROGRAMA**  
**10 OUTUBRO**

## **COMMUNITY FACTORY**

*powered by* MONTEPIO

**11h15 – 12h00**

### **Infraestruturas de Portugal: Ecopistas**

Aproveitamento das linhas férreas desactivadas para criação de pistas pedonais e cicláveis denominadas.

**14h00 – 14h45**

### **OptiClinic: Palestra sobre o Controlo da Miopia com o Dr Paulo Martins**

Lentes de contacto que permitem a correcção da miopia, sem recorrer a métodos mais evasivos.

**15h00 – 15h45**

### **Habitat Saudável: "Medicina do Habitat", a ciência que transforma a sua casa num ambiente mais saudável**

Geobiologia (Medicina do Habitat) contributo para o diagnóstico da qualidade ambiental da sua habitação.



**16h00 – 16h45**

### **Movimento CHANGE !T com Embaixadora Ana Rita Clara**

Mudar. Elevar a natural inquietude, de quem sabe que ainda falta tanto para fazer. Construir mais, ir mais além e não ficar pelo comum. A nossa grande missão.

**17h00 – 17h45**

### **Somos o que comemos e como comemos com a Embaixadora Julia Galhardo**

Os malefícios do açúcar com perguntas e respostas.

**18h00 – 18h45**

### **OptiClinic: "OLHAR" para alimentos de outra maneira com o Dr Fabio Martins**

A alimentação e o estilo de vida influenciam a visão. A prevenção pode ser a chave.

**19h00 – 19h30**

### **Feira das ONG:**

#### **•Saúde em Português**

Os 23 anos da organização

#### **•Casa Jubileu**

Apresentação do Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos e Projeto Oficina de Restauro



## AUDITÓRIO KIDS ZONE

**10h00 – 12h30**

### **Archikidz Lisboa: Vamos construir uma cidade Greenfest**

O Archikidz Lisboa vai estar no Greenfest 2015 com uma actividade muito divertida e verde! Juntos vamos construir uma cidade com materiais naturais e ecológicos e aprender um pouco sobre a arquitectura verde e sustentável.

**15h00 – 17h00**

### **Sailors for the Sea**

O que nos dão os nossos mares e oceanos?  
De que forma estamos a destruí-los, nas mais pequenas ações do dia-a-dia? E o que podemos fazer para protegê-los e usufruir de tudo aquilo que nos dão, de forma sustentável?  
Através de alguns jogos, vamos explicar-te o que tens feito de errado e como podes, a partir de hoje, tornar-te um Guardiã dos nossos Mares...

**17h00 – 19h30**

### **Archikidz Lisboa: Vamos construir uma cidade Greenfest**

O Archikidz Lisboa vai estar no Greenfest 2015 com uma actividade muito divertida e verde! Juntos vamos construir uma cidade com materiais naturais e ecológicos e aprender um pouco sobre a arquitectura verde e sustentável.





## KIDS ZONE

**10h00 – 15h00**

### **Feira das ONG: Mundo a Sorrir - Fada Dentita**

A Fada Dentita estará a dar balões as crianças.  
Rastreios Oraís às Crianças participantes

**10h00 – 18h00**

### **Nestlé: Atividades "Nestlé Crianças Saudáveis",** alusivas à educação alimentar

**11h00 – 12h00**

### **Padrão dos Descobrimentos: O Aprendiz de Boticário**

Conhecer muito bem as plantas, os seus usos e aplicações.

**14h30 – 17h00**

### **Mascote CP**

Kimboy

**16h00 – 16h15**

### **Momento Oferta La Gondola Kids**

Degustação de produtos La Gondola

**16h00 – 19h00**

### **Sessão fotográfica: Super Infância**

Sessão fotográfica temática - numa única fotografia 4 gerações da mesma

### **Todo o dia**

### **A infância não se repete. Aproveita-a!**

Exposição de fotografia

### **Ordem dos Farmacêuticos: Mascote**

Geração Saudável

### **EcoEscovinha: "Toothbrush Lovers"**

*Utilizar a escova de dentes de forma eficiente e eficaz. O Ciclo de Vida da Escova de Dentes!*

### **Archikidz Lisboa: Vamos construir uma cidade Greenfest**

Vamos construir uma cidade com materiais naturais e ecológicos e aprender um pouco sobre a arquitectura verde e sustentável.



## UNIVERCITY

*powered by* **SANTANDER**

**10h15 – 10h45**

**Feira das ONG: BIPP - Projeto SEMEAR**

Capacitação sócio-profissional de jovens adultos com necessidades especiais, no sector agrícola e actividades relacionadas.

**11h00 – 11h30**

**Feira das ONG: BUE FIXE**

**Atuação de um grupo ou um artista de música africana**

Iniciativas sociais saúde e associativismo juvenil com sorteios e passatempos

**12h00 – 12h30**

**PEEP – Plataforma para educação do Empreendedorismo em Portugal**

Como te podes posicionar num mercado em crescimento como é a Economia Verde?

**14h00 – 14h45**

**ISCTE: IULCOME**

Iniciativa inovadora que promove a integração dos novos estudantes com o objetivo de facilitar a transição para o ensino superior



**15h00 – 15h45**

**ISEG JBC: Workshop de Empreendedorismo Jovem**

O empreendedorismo jovem e as Empresas Júniores.

**16h00 – 16h45**

**ISA: Ano Internacional dos Solos: a importância do solo na sustentabilidade ambiental - As plantas podem curar o solo?**

O solo

**17h00 – 17h30**

**BET: Apresentação do BET - Bring Entrepreneurs Together**

Plataforma online que junta empreendedores.

**18h00 – 18h15**

**SEA - entrega de prémios do Concurso A tua ideia cresce aqui**

O Concurso de ideias de negócio inovadoras que respondam a uma necessidade do mercado ou social.

**19h15 – 19h45**

**Feira das ONG: Associação Estudantes de Faculdade Ciências Médicas, MarcaMundos Projeto de Voluntariado Internacional**

Projeto de educação para a saúde médicos mais capacitados, humanos e conhecedores da realidade do Mundo.



## SALA C1 e C2

**11h00 – 11h45**

### **AAASE - A importância da educação ambiental em idades precoces**

A Associação dos Antigos Alunos Salesianos do Estoril, especialistas em educação para a Primeira Infância e Pré-Escolar, apresentará o seu projeto educativo, desde sempre relacionado com a transmissão de valores relacionados com o Bem e a Preservação Ambiental. Na qualidade de Eco-Escola, galardoada desde 2001 pela Associação Bandeira Azul da "Foundation for Environmental Education", será feita uma apresentação interativa com os pais presentes e com pais de alunos da própria AAASE, acerca do despertar da consciência ambiental em idades precoces.

**15h00 – 15h45**

### **Luís Martins Simões: Emoções e Saúde**

Tudo começa na nossa consciência. Qualquer sintoma que o nosso corpo desenvolva é uma chamada de atenção para aquilo a que devemos estar atentos na nossa vida.

**16h00 – 16h45**

### **Yourstyle: Workshop de Consultoria de Imagem - Formatos de Corpo! Como valorizar?**

Valor da Imagem - Como melhorar a Imagem; Tipos físicos femininos; Formatos de corpo; Truques e dicas; Guarda roupa; Adequar a roupa à morfologia

**17h00 – 17h45**

### **Monóculo: O poder de uma boa história**

A cada segundo somos bombardeados com histórias. Sem nos apercebermos, todos nós, contamos e integramos histórias. É algo de natural em nós: tão natural como o facto de respirarmos. Mas algumas histórias, mais do que outras, conseguem prender a nossa atenção. Aqueles que constroem histórias, os ditos storytellers, têm esse poder! Será por serem detentores de um dom ou simplesmente, conhecendo a estrutura das boas histórias, por saberem algo que os outros desconhecem? No sábado, convidamos-vos a viajarem connosco até aos bastidores do storytelling para conhecer alguns dos ingredientes de base de uma boa história.



## SALA C5

**10h00 – 10h45**

**Feira das ONG: AMPLOSIG - receber pax com LBGTI, com psicólogos e sociólogos**  
receber pessoas LBGTI, com psicólogos e sociólogos

**15h00 – 17h00**

**Padrão Descobrimientos: Médico do Mar**

Todos os dias, o Doutor Sulfamida mergulha nas profundezas do oceano no seu fantástico submarino, em busca de peixes ou outras criaturas marinhas em apuros: um golfinho com dores de barriga, uma sardinha com mau cheiro, uma alforreca com febre e dores nas costas... Mas, um dia, algo corre mal e o médico do mar fica muito aflito. Uma peça de teatro de luz negra baseada no conto de Leo Timmers.



## SALA C6 – FEIRA DAS ONG

**10h00 – 10h45**

**Feira das ONG: APDES - Acesso Universal à Saúde – a Crise de um Direito Debate**

Debate sobre o acesso universal à Saúde. Com decisores políticos, investigadores, elementos da indústria farmacêutica, ativistas e pacientes

**11h00 – 11h30**

**Feira das ONG: ASSOL - Transição para a Vida Adulta e Autodeterminação e planeam. centrado na pessoa**

Apresentação do Projeto Transição para a Vida Adulta: desenvolvimento e resultados

**12h00 – 13h00**

**Feira das ONG:**

•**APGES**

Iniciativa humanitária, destinada a prestar assistência académica de emergência a estudantes Sírios.

•**Associação Sociedade de S. Vicente de Paulo/Portugal**

Quem somos, o que fazemos, o nosso carisma

•**Vida NORTE**

Apoio à mulher grávida na construção e consolidação de um projeto de maternidade saudável, prestado de forma sistemática e continuada."

**14h30 – 15h00**

**Feira das ONG:**

•**APEXA - Acessibilidades - Uma Guerra da Cidadania**

As acessibilidades ultimamente têm sido alvo de debate, luta e discórdia.

•**Associação de solidariedade e Ação Social**

**Santo Tirso**

Apresentação de 5 temas musicais, originais da ASAS, cantados pela colaboradora Ângela Ferreira e 4 jovens.

**15h30 – 16h00**

**Feira das ONG: Criar Pontes**

Sessões de valores, identidade, respeito, discurso de tolerância, prevenção da violência e do radicalismo.

**15h30 – 16h00**

**Feira das ONG: Associação Aldeias de crianças SOS**

Projecto JEF (Jovens Empreendedores com Futuro)  
capacitação dos jovens acolhidos pela nossa Associação.

**18h15 – 16h45**

**Feira das ONG: Rosto Solidário –**

É de Género? - recursos de educação não formal para a igualdade de género e cidadania global



## SALA C7

**10h00 – 11h00**

### **Ordem dos Farmacêuticos**

Conferência sobre o tema: A Diabetes

**11h30 – 12h30**

### **Baxter - What means for us being a healthy, sustainable and socially responsible company?**

Sustainability is central to Baxter's vision of building a truly great company by providing enduring value for all stakeholders as well as to Baxter mission of saving and sustaining live . Baxter's sustainability initiatives support the company's mission to apply innovative science in the development of medical products and specialty therapies that save and sustain patients' lives. Sustainability is inherently broad, and Baxter's efforts cover a large number of areas designed to create value for all its stakeholders. In this presentation we will cover some of our key programs, such as our wellness initiative:

BeWell@Baxter along with other initiatives included in our sustainability program to become a healthy, sustainable and socially responsible company.

**16h00 – 17h30**

### **SEA: Concurso A tua ideia cresce aqui**

O Concurso que se destina a jovens empreendedores e que apoia as melhores ideias de negócio que respondam a uma necessidade do mercado ou social de uma forma inovadora e que se traduzam em projetos viáveis. Serão seleccionadas, no total, 10 equipas que deverão apresentar um pitch com a sua ideia de negócio.



## RECINTO CCE

**10h00 – 19h00**

### **Degustação Compal**

Degustação de alguns dos sumos e néctares Compal, provando os seus novos sabores e texturas

### **Exposição Peças Recicladas Compal+Tetrapak**

Exposição de algumas peças do concurso ABAE, co-organizado pela Compal e pela Tetrapak

### **Atelier de Reciclagem Compal**

Participar no atelier de reciclagem no qual vão poder transformar as embalagens Compal usadas noutras peças, usando a imaginação

### **BMW: Exposição BMW i 8**

Viatura de exposição BMW i8 e corner de informações sobre mobilidade elétrica

### **Todo o dia**

#### **FMH: laboratórios científicos ligados à prevenção, controlo e hábitos saudáveis**

Divulgação científica implementadas por alguns dos laboratórios da Faculdade de Motricidade Humana através das seguintes atividades: Conhece a tua capacidade cardiorrespiratória. Como estás de composição corporal? Estilo de vida ativo ou sedentário? Vestir sensores de movimento. Movimenta-te na realidade virtual.



## SPEAKERS CORNER

*powered by* BANIF

**10h15 – 10h45**

**Feira das ONG: SEA AGENCY - Transition Lisbon - Rede Europeia de Incubadoras**

Apresentação do Programa de Capacitação desenvolvido por uma Rede Transnacional de Incubadoras de Inovação Social com representantes Nacionais e internacionais que irá acompanhar um conjunto de empreendedores(as) sociais através da Jornada de Inovação Social.

**11h00 – 11h45**

**Instituto Macrobiótico: Sinais da Casa**

Palestra de Feng Shui com Alexandre Gama

**12h00 – 12h30**

**GoTo – participante do programa Discoveries**

Uma ideia pode mudar TUDO! GoTo é uma aplicação móvel fácil de usar que resolve as questões de transporte para os turistas! Essencialmente, estamos a organizar todos os diferentes folhetos de papel produzidos pelos promotores um viajante chega a uma cidade e pode simplesmente abrir o app GoTo e receber todas as opções disponíveis! O aplicativo GoTo, fácil de usar e melhor para o ambiente

**15h00 – 15h45**

**Instituto Macrobiótico: Sustentabilidade na Saúde**

Palestra com Francisco Varatojo

**16h00 – 16h30**

**Gabinete de apoio ao empreendedor de Oeiras: Apoio Institucional numa dinâmica de Empreendedorismo Sustentável**

Apoio a startups, permitindo e facilitando o acesso às ferramentas mais importantes para o seu crescimento e consolidação. O estabelecimento de parcerias com players das mais diversas áreas, assim como o desenvolvimento do relacionamento institucional com as principais entidades locais e nacionais como veículo da sustentabilidade.

**17h15 – 18h00**

**Embaixador Francisco Lufinha: O Mar Português em Kitesurf**

As odisséias de Kitesurf entre a costa continental de Portugal e a Madeira, contadas na primeira pessoa pelo recordista Mundial de Kitesurf, Francisco Lufinha. Recentemente esteve 48 horas seguidas a fazer kitesurf no meio do oceano atlântico onde chegou a ser atropelado pelo barco de apoio, sofreu de alucinações constantes e ficou perdido sem luz à noite.





## NETWORKING LOUNGE

*powered by* **SANTANDER**

**16h15 – 17h00**

### **ColorADD.Social**

O que é o daltonismo? ColorADD - Sistema de Identificação de Cores. Experimentar ver as cores pelos olhos de um daltónico

**17h15 – 17h45**

CM Cascais: Como gerar ativos na nova economia? The richest people in the world build networks; everyone else is trained to look for work. A Nova Economia surge com um novo paradigma onde se impõem a criatividade, o conhecimento, o talento, a liderança e o empreendedorismo. Seja parte ativa na economia colaborativa que tem vindo a ganhar cada vez mais seguidores. "

**18h00 – 18h30**

### **Hábitos de vida saudáveis com a Embaixadora Julia Galhardo**

Conversas informais sobre hábitos de vida saudáveis.

**18h30 – 18h45**

### **Momentos Degustação La Gondola**

Degustação de produtos La Gondola



## SALA E - MOTION

**10h00 – 10h45**

**Holmes Place: Zumba kids**

Aula de Zumba para crianças

**11h00 – 12h00**

**Áshrama Estoril Centro do Yoga: Aula de Yoga para Famílias, com Meditação**

Aula do Yoga de convívio inter-gerações, onde TODOS são convidados a participar e viver a experiência global do Yoga. O Yoga Total (mais de 6000 anos), com as 14 Disciplinas Técnicas principais em cada aula, que trabalha o ser humano em todas as suas facetas positivas e sempre em Harmonia.

**14h00 – 15h00**

**Holmes Place: Aula de grupo Zumba**

**16h00 – 16h30**

**Yoga do Riso Enjoy**

If love is the treasure, laughter is the key.” - Yakov Smirnoff  
A Sessão de Yoga do Riso Enjoy, visa não só promover a gargalhada, mas também o seu bem-estar físico e mental, onde pode desfrutar do melhor de si e com os outros. O Yoga do Riso é uma lufada “katharsica” de ar de fresco e de paz interior.

**17h00 – 18h00**

**Yoga do Riso Enjoy**

If love is the treasure, laughter is the key.” - Yakov Smirnoff  
A Sessão de Yoga do Riso Enjoy, visa não só promover a gargalhada, mas também o seu bem-estar físico e mental, onde pode desfrutar do melhor de si e com os outros. O Yoga do Riso é uma lufada “katharsica” de ar de fresco e de paz interior.

**18h45 – 19h45**

**Kaizen dance with Barbara Lamm**

Create sustainable change within ourselves through dance.



## ESPAÇO MIND & ZEN

**10h00 – 12h00**

**"Holmes Place: SPA- cadeira de Shiatzu"**

aula de grupo

**14h15 – 17h00**

**Instituto Macrobiótico: Consultas rápidas de Astrologia Chinesa – BaZi, com Sofia Batalha**

Durante 10 minutos conheça a sua essência energética e o que o ano de 2016 lhe pode reservar, segundo a Astrologia chinesa

**17h15 – 18h15**

**Carla Marcelo: Meditação com Mandalas ao som de Taças Tibetanas e Cristal.**

"Meditando com mandalas ao som de taças tibetanas, cristal e outros instrumentos proporciona uma grandiosa experiência de relaxamento profundo...O Magnetismo das cores, imagens e vibração sonora atuam de forma muito eficaz na harmonização energética, ativando a luz que há em nós...A energia da Abundância permite atrair para a sua vida tudo aquilo que lhe, fará sentir Feliz! Abra seu coração e receba esta viagem interior...."

**PROGRAMA**  
**10 OUTUBRO**



## SALA FI — OFICINA DE PSICOLOGIA

**11h30 – 12h30**

*"Happy Brain"*

**14h15 – 15h30**

*"Be Mindful"*

**16h00 – 17h00**

Fotografar a Felicidade

**17h30 – 18h30**

*"Happy Heart"*

**18h30 – 19h30**

Coisas de Pais

## SALA F2

**10h30 – 11h15**

**Centro de Astrologia Tradicional e Moderna:  
Descubra mais sobre si através da Astrologia**

Técnicas da Astrologia Tradicional e da Astrologia Moderna. A Astrologia como ferramenta para o seu auto-conhecimento e desenvolvimento interior. Oferta do seu mapa astrológico."

**11h30 – 12h00**

**YAO Superfoods: Workshop sobre Superalimentos e Cogumelos Medicinais**

Benefícios indicações e como utilizar diariamente vários Superalimentos e Cogumelos Medicinais na forma de plantas, algas, chás medicinais e elixires para mais energia, memória, força e líbido, segundo os princípios da Medicina Tradicional Chinesa.

**12h30 – 13h00**

**Aromaterapia to go, com Julieta Robens e Safira**

Forma natural de tratar o corpo em harmonia com os sentidos humanos. Óleos essenciais, extraídos de plantas aromáticas fazem parte de muitas tradições antigas de cura. Recordar tradições simples de tratamentos aromaterapeutico.

**14h00 – 15h00**

**Nova Acrópole: Cidadania Ativa – propostas para um estilo de vida mais saudável e ecológico**

Pedro Tojal fala da necessidade de optarmos por um estilo de vida mais sustentável e a investigadora Severina Gonçalves fará propostas concretas para um estilo de vida mais saudável e ecológico.

**15h30 – 16h15**

**BLOOM: FOCUS ON THE GOOD**

Descrição e explicação do que é Mindfulness.

**17h00 – 18h00**

**Katian Caria: Creative Coaching**

Workshop de coaching e criatividade

**18h15 – 20h00**

**Miguel Guimarães: A prática da meditação**

"Partilha de conhecimentos sobre a prática da Meditação. O que é, como se pratica e seus benefícios: auto-conhecimento, sossegar a mente, harmonia emocional, relaxamento, reforço da saúde física, bem-estar, consciência e realização espiritual. Descobrir como melhorar a qualidade da vida pessoal e viver o dia a dia em serenidade, paz e amor."



## SALA F3 E F4 – RASTREIOS

**10h30 – 17h30**

**Feira das ONG: APDP – Diabetes**

Avaliação de Risco de desenvolver diabetes e consequente aconselhamento (modificação de estilos de vida, referenciação para equipa de saúde)

**10h00 – 16h00**

**OPTICLINIC: Rastreio de saúde visual**

Através de Equipamentos altamente evoluídos e de extrema eficácia e fiabilidade, conseguir avaliar a saúde visual dos Pacientes.

### Todo o dia

**Orgarin: Rastreio cognitivo e do estado nutricional - obesidade, malnutrição e necessidades especiais**

É importante conhecer as suas necessidades nutricionais de modo a ajustar a sua alimentação a um estilo de vida saudável.

**Feira das ONG: Paramédicos de Catástrofe Internacional - Rastreio Cardiovascular**

**Feira das ONG: OUVIR - Rastreio Auditivo e de Voz/Fala**

**Optica do Infante: Rastreios da Visão - Acuidade visual e daltonismo**

**British Hospital: Rastreio de Retinopatia Diabética**



## SALA F5 E F6

**17h00 – 17h45**

### **Monóculo: O poder de uma boa história**

*A cada segundo somos bombardeados com histórias. Sem nos apercebermos, todos nós, contamos e integramos histórias. É algo de natural em nós: tão natural como o facto de respirarmos. Mas algumas histórias, mais do que outras, conseguem prender a nossa atenção. Aqueles que constroem histórias, os ditos storytellers, têm esse poder! Será por serem detentores de um dom ou simplesmente, conhecendo a estrutura das boas histórias, por saberem algo que os outros desconhecem? No sábado, convidamos-vos a viajarem connosco até aos bastidores do storytelling para conhecer alguns dos ingredientes de base de uma boa história.*



## SALA F7 – MASSAGENS E TERAPIAS

**10h00 – 13h00**

**Advance Clinics: Massagem Tui-Na Anti-Stress**

Massagem Tui-NA Anti-Stress. Marque um tempo para si, sinta uma sensação de bem-estar e relaxamento, neutralize os efeitos negativos do stress, ansiedade, nervosismo, insónia.

**15h00 – 18h00**

**BRAHMI: Massagens Terapêuticas**

Massagens terapêuticas gratuitas, durante estes momentos, relaxe e usufrua dos benefícios terapêuticos. Seja Brahmi. Sinta-se Brahmi.

**14h30 – 18h30**

**Almalternativa: Chair Massage**

"A Almalternativa propõe-lhe a possibilidade de usufruir de uma Chair Massage e verificar em primeira mão os profundos efeitos relaxantes que esta modalidade lhe traz. A Chair Massage é uma massagem rápida, adequada a todas as idades e que se pretende que seja feita ao indivíduo vestido, actuando sobre os ombros, costas, pescoço e braços para uma renovada sensação de bem estar."

**Todo o dia**

Mind&body: Terapia Ayurveda de Massagem de Relaxamento





## Stands e Outros

### **Exposição Peças Recicladas Compal+Tetrapak**

*Exposição de algumas peças do concurso ABAE, coorganizado pela Compal e pela Tetrapak.*

### **Atelier de Reciclagem Compal**

*Participar no atelier de reciclagem no qual vão poder transformar as embalagens Compal usadas noutras peças, usando a imaginação.*

### **Degustação Compal**

*Degustação de alguns dos sumos e néctares Compal, provando os seus novos sabores e texturas.*

### **Portucel Soporcel: Dá a Mão à Floresta**

### **CTT: Uma árvore pela floresta**

*No stand dos CTT os participantes calçam umas galochas CTT e pegam numa pá de forma a encher um recipiente que fará subir uma árvore. Os participantes que o conseguirem fazer dentro do tempo definido serão premiados.*

### **CTT: Floresta em Cadeia**

*Pretende-se estimular os participantes para uma maior consciencialização ambiental, através de uma mensagem que possa gerar comunicação em cadeia e, assim, chegar ao maior número possível de pessoas. Os participantes serão convidados a enviar um postal a um amigo ou familiar para incentivá-los a irem a uma Loja CTT e participarem na campanha ""Uma árvore pela floresta"". O postal e o envelope de Correio Verde são ofertas dos CTT. Os vencedores serão premiados.*

### **CTT: Dia Mundial dos Correios**

*No stand dos CTT, no dia 9 de Outubro, Dia Mundial dos Correios, os CTT vão oferecer um Bilhete Postal e pedir aos participantes que escrevam sobre as suas convicções ambientais para um futuro melhor, que comportamentos a adotar, ou até mesmo sobre as espécies animais que estão em via de extinção e que medidas teremos que tomar para fazer do nosso mundo, um mundo mais green. Os vencedores serão premiados.*

### **Unilever: Degustações**

*Degustação e experimentação de variados produtos, como Becel Pro. Activ, Calvé, B&J, Lipton chá quente, Dove/Rexona e Flora..*

**PROGRAMA**  
**10 OUTUBRO**



# **GREENWALK**

**EXTERIOR**



## GREENWALK

**10h00 – 12h00**

**Feira das ONG: Fundação A.J.U. – Jerónimo Usera - 5ª Caminhada - Passo a passo podemos mudar o mundo inteiro!**

Caminhada “Passo a passo podemos mudar o mundo inteiro!” integrada no Greenfest. Este desafio passa por criar uma acção comunitária, aberta ao público em geral, intergeracional e sustentável. Queremos juntar pessoas e promover uma nova compreensão da realidade social gerando uma cultura de inclusão.

**17h00 – 17h15**

**•Momento Oferta La Gondola Bio**

•Degustação de produtos La Gondola

**•Lusi Tiny: Exposição de modelo de casa sobre rodas**

•Exposição de modelo de casa sobre rodas

**•Ordem dos Farmacêuticos: Autocarro Geração Saudável**



**•BMW:**

•Test Drive

•Exposição de BMW i8

**•Portucel Soporcel: Dá a Mão à Floresta**

Actividades da campanha Dá a Mão à Floresta, como o “Jogo Dá a Mão à Floresta”, consciencializar os mais novos sobre a importância da floresta e os cuidados a ter com a mesma.

**•CTT: Eu sou Green com os CTT - Frota Ecológica**

Jogo que fará com que os participantes se divirtam a aprender um pouco mais sobre as políticas ambientais e a frota ecológica CTT. Os vencedores serão premiados.

**•CTT: Uma árvore pela floresta**

Jogo premiado

**•CTT: Dia Mundial dos Correios**

Desafio de melhor convicções ambiental para um futuro melhor, comportamento a adotar. Os vencedores serão premiados.

**•CTT: Floresta em Cadeia**

Os participantes serão convidados a enviar um postal a um amigo ou familiar para incentivá-los a irem a uma Loja CTT e participarem na campanha. Uma árvore pela floresta. O postal e o envelope de Correio Verde são ofertas dos CTT.

**14h00 – 18h00**

**Feira das ONG: Cais – Demonstração de serviço de lavagem de automóveis ecológica e manual a seco**

Lavagem eco.

**PROGRAMA**  
**10 OUTUBRO**



# **FEIRA DAS ONG**

**FIARTIL**



## **PALCO**

**10h00 – 10h30**

**Feira das ONG: Doina Associação Imigrantes Romenos e Moldavos Algarve - Danças e Cantares Romenas e Moldavas**

Breve amostra de folclore romeno e moldavo, incluindo danças e cantares específicas de varias zonas da Roménia e da Moldávia.

**11h00 – 11h30**

**Feira das ONG: CPR - Teatro amador RefugiActo com refugiados de várias nacionalidades**

Atuação do grupo de teatro amador "RefugiActo", composto por refugiados de várias nacionalidades que pretende ser eco de muitas outras vozes e partilhar emoções, saberes, experiências e dificuldades sentidas pelos refugiados.

**11h30 – 12h00**

**FC Gulbenkian: Debate: Práticas artísticas para a Inclusão Social**

Debate com alguns projetos financiados pela Fundação Calouste Gulbenkian no quadro do Programa PARTIS - Práticas Artísticas para a Inclusão Social.

**13h30 – 14h30**

**Feira das ONG: Chapitô - Animação Sombras**

Performance de sombra com clowns que convidam os transeuntes para situações de intensa comicidade sustentadas pelo non sense.

**15h00 – 15h45**

**Feira das ONG: Batoto Yetu - Workshop de Percussão Africana**

Oficina de introdução à Percussão Africana explorar a música e o ritmo, tocando diversos instrumentos de percussão africanos.

**16h00 – 17h00**

**Blim Records - Mary N**

**17h00 – 17h45**

**FMH: Dança**

Demonstração de dança dos alunos da Faculdade de Motricidade Humana

**18h00 – 18h30**

**Centro Social de Soutelo: Xilobaldes**

## SALA DE WORKSHOPS

**10h30 – 11h00**

**Feira das ONG: Associação Lusofonia Cultura e Cidadania**

Técnicas de estampagem com vegetais e frutas para a confeção de postais

**11h00 – 12h00**

**Eco Aldeia de Janas Workshop óleos essenciais**

Dar a conhecer o ofício de fabricar óleos essenciais através da extracção com um alambique caseiro

**12h00 – 12h30**

**Sociedade Portuguesa Vida Selvagem:**

Detetives da natureza: atividade de introdução aos métodos usados em campo para detetar a presença de mamíferos.

**14h00 – 14h30**

**Feira das ONG: Associação Mais Cidadania - A cidade que eu quero...**

**15h00 – 15h30**

Feira das ONG: Sciaena - Atividades dinâmicas de expressão plástica para crianças e jovens

**16h00 – 16h30**

**Sociedade Portuguesa Vida Selvagem**

Aromas de Bem-estar: atividade de realização de um produto de cosmética natural, com base em plantas aromáticas e medicinais.

**17h00 – 17h30**

**Feira das ONG: ANIP**

Alecrim ou canela? Que temperos tem o seu filho?

**18h45 – 20h00**

**The Greatest Candle In The World**

Workshop de Velas Ecológicas  
Transformar os óleos de cozinha usados em velas perfumadas e coloridas, através da utilização da solução inovadora d`A Melhor Vela do Mundo.  
Decorar os recipientes das velas, também este recipiente reciclados, com A Melhor Plasticina do Mundo da Jumpingclay."



## RECINTO FIARTIL

**13h00 – 13h30**

Feira das ONG: Associação Presença Feminina (FEM)  
- divulgação e promoção de cantoras madeirenses

**14h30 – 15h00**

**Feira das ONG: CerciBraga - Iniké:  
performances de música e dança inclusiva que  
nos transportam numa viagem até terras  
africanas.**

Iniké é uma forma de saudação na cultura africana, de boas-vindas a quem chega à aldeia...e é o nome do projecto que recebeu de braços abertos o grupo da Cerci, lhes proporcionou o primeiro contacto e conhecimento sobre os costumes e tradições africanas, e que culminou num espectáculo com o mesmo nome. As duas performances (15 min) a apresentar constituem momentos do espectáculo Iniké, adaptados para o palco do Greenfest.

**14h00 – 20h00**

**Edoardo Umanzor / ANTIDOTES -  
*Upcycling Plastic***

O nosso impacto na vida selvagem e a nossa saúde não está ainda bem estabelecida. É tempo de abriremos os olhos e ler os sinais. Através do "Upcycle of plastic residue" de objetos comuns, usando ferramentas e técnicas de moer e misturar, é possível moldá-los em novas potencias peças. O objetivo deste workshop é construir com os visitantes alguns objetos funcionais com plástico reciclável.

**Todo o dia**

GoGreen: Gocycle a e-bike

Space Milan Models: Scouting