

# tome nota

## HOJE EM LEIRIA

### ESPECTÁCULO INFANTIL SOBRE A ÁGUA E O SEU CICLO NO MIGUEL FRANCO

Teatro Miguel Franco  
 Hoje, 10h00  
 O Teatro Miguel Franco, em Leiria, apresenta hoje, pelas 10h00, 'Um, Dois, Três...Ploc! Pinga Outra Vez' um espectáculo multidisciplinar sobre a Água e o seu ciclo. O evento é destinado a crianças.

### 'A CASA QUE JACK CONSTRUIU' EM EXIBIÇÃO NO TEATRO MIGUEL FRANCO

Teatro Miguel Franco  
 Hoje, 18h30  
 'A Casa que Jack Construiu' é o título de um filme de drama/terror para de Lars von Trier, com Matt Dillon, Bruno Ganz, Uma Thurman, que vai ser exibido hoje, às 18h30, no Teatro Miguel Franco.

### CLUBE DE LEITURA DA FNAC REÚNE PARA FALAR SOBRE EDUCAÇÃO

Fnac de Leiria  
 Hoje, 21h00  
 O Clube de Leitura da Fnac de Leiria, no LeiriaShopping, reúne hoje, pelas 21h00, para abordar o livro 'Uma Educação', da autoria de Tara Westover.

## Leirienses correm com Brisas do Lis Night Run

Praça Rodrigues Lobo Hoje, 21h30

Decorre hoje, mais uma iniciativa das Brisas do Lis Night Run. As caminhadas e corridas começam às 21h00 com o aquecimento, a partida está marcada para as 21h30 e terminam às 22h30 com alongamentos. O ponto de encontro é na Praça Rodrigues Lobo, no centro da cidade.



ARQUIVO

## PRÓXIMOS DIAS

### FILIPES BAR COMEMORA 32 ANOS

Filipes Bar, Terreiro  
 Quinta-feira a sábado  
 O Filipes Bar, em Leiria, celebra quinta-feira o 32.º aniversário. O bar tem uma programação comemorativa até sábado. Na quinta-feira, haverá música ao vivo com as bandas 'Blast' e 'Rock Fiction'. Na sexta-feira o bar recebe a 'Festa Jagermeister' e sábado a 'Festa Jam Session' com vários Dj's.

### 'MODA E FEMINISMOS' APRESENTADO NA ARQUIVO

Livraria Arquivo

### Sexta-feira, 19h00

O livro 'Moda e Feminismos em Portugal', de Cristina L. Duarte, vai ser apresentado na próxima sexta-feira, às 19h00, na Livraria Arquivo. Cristina L. Duarte nasceu em Lisboa em 1961. Desde 1987 que o seu interesse pelas formas nacionais da cultura urbana e, em particular, pela moda começou a ganhar expressão.

### 'TATTOO ARTES LEIRIA 2019' NO MERCADO SANTANA

Mercado de Santana  
 Sexta-feira até domingo  
 O Mercado de Santana recebe, no próximo fim-de-semana, o evento 'Tattoo Artes Leiria 2019' que vai ter tatuagens ao

vivo, corte de cabelo e tratamento de barba, roupa alternativa e música ao vivo. O iniciativa tem entrada gratuita.

### GLENN MILLHER ORCHESTRA EM LEIRIA

Livraria Arquivo  
 Sexta-feira, 21h30  
 O Teatro José Lúcio da Silva, em Leiria, recebe, na próxima sexta-feira, pelas 21h30, um espectáculo da Glenn Miller Orchestra dirigida pelo maestro Ray McVay.

### 'TERAPIA PARA UMA MALA VAZIA' NO T. MIGUEL FRANCO

Teatro Miguel Franco  
 Sábado, 21h30  
 O Teatro Miguel Franco, em Leiria, recebe a peça 'Terapia Para uma Mala Vazia', de Libélula Teatro, no próximo sábado, às 21h30.

### PERCURSO PEDESTRE NA NASCENTE DO LIS

Fontes, Cortes  
 Domingo, 9h30  
 A Rede de Percursos Pedestres é uma iniciativa que inclui rotas pelo concelho e começa no próximo domingo, com a realização do percurso pedestre na Nascente do Lis. A caminhada de 10 quilómetros é gratuita e tem início às 09h30, junto à Igreja das Fontes, em Cortes.

## Saúde: Semana da prevenção de úlceras de pressão

### Quais são as zonas do corpo onde aparecem mais úlceras de pressão?

As zonas de maior risco são as que têm proeminências ósseas, pois entre o osso e a pele existe uma camada fina de tecido que mais facilmente sofre sobre a pressão do corpo. Estas zonas devem ser vigiadas atentamente para evitar que surjam feridas. As zonas que devem ser especialmente vigiadas são as seguintes:  
 Quando a pessoa se encontra deitada de costas o corpo exerce maior pressão na nuca, nas omoplatas, cotovelos, na zona do assento e nos calcanhares.  
 Quando a pessoa se encontra deitada de lado o corpo exerce maior pressão na orelha, no ombro, nas costelas, no cotovelo, trocânter (que se encontra na zona lateral

exterior da bacia/anca), na face externa do joelho, no tornozelo e no pé.  
 Quando a pessoa se encontra sentada o corpo exerce maior pressão nas omoplatas, na região do assento e nos calcanhares.  
 Amanhã explicamos lhe como pode prevenir as úlceras de pressão, fique atento.  
**Texto do Centro Hospitalar de Leiria, no âmbito da Semana da prevenção de úlceras de pressão, integrada no Projecto-piloto nacional 'Literacia para a segurança dos cuidados de saúde'.**  
 Acompanhe o Centro Hospitalar de Leiria no Facebook para saber mais

## Prémio Villa Portela entregue sábado a José Poças das Neves

CULTURA O Museu de Leiria recebe, no próximo sábado, pelas 16h00, a cerimónia de entrega do Prémio Villa Portela 2018, numa iniciativa do município de Leiria e do Centro do Património da Estremadura (CEPAE).  
 A obra vencedora do Prémio Villa Portela 2018 foi 'Arthur d'Oliveira Santos. O percurso da vida de um idealista republicano (1884-1955)', da autoria

de José Manuel Dias Poças das Neves, que receberá o prémio no próximo sábado, no Museu de Leiria.  
 O Prémio Villa Portela foi instituído inicialmente por Ricardo Charters d'Azevedo como forma de homenagear os seus antepassados que viveram na Villa Portela.  
 A primeira edição do Prémio Villa Portela realizou-se em 2011. <

## GANHE CONVITES

## SEM SORTEIO

Assinantes do Diário de Leiria com a subscrição em dia têm direito a uma redução de 1 DL nos passatempos. Limitado a 1 jornal por dia.

Diário de Leiria

20 DL 42K  
 12 DL 27K  
 10 DL 10K  
 29,9€ VALOR DA OFERTA  
 14€ VALOR DA OFERTA  
 12€ VALOR DA OFERTA  
 28 ABRIL 2019  
 MARATONA DA EUR★PA  
**AVEIRO**

4 DL = 1 CONVITE  
 EXPOSIÇÃO MECHANE  
 HOMENS, MÁQUINAS E GRANDES PEDRAS  
 Até 9 Junho 2019  
 Coimbra Exploratório  
 8€ VALOR DA OFERTA

5 DL = 1 CONVITE  
 GRUTAS DA MOEDA  
 Batalha  
 6€ VALOR DA OFERTA

8 DL = 1 JOGO  
 CENTRO DE AVENTURA LASERQUEST INDOOR  
 1 Jogo = 30 minutos  
 Pousos Leiria  
 10€ VALOR DA OFERTA

Todas estas acções estão limitadas ao stock existente e são válidas para jornais do dia de hoje, adquiridos na sede do Diário de Leiria (Centro Comercial Maringá). Promoções não acumuláveis entre si.

INFORMAÇÕES:  
 244 000 030 | 916 650 538

