MAIO MÊS DO CORAÇÃO

GONDOMAR + ATIVO

GONDOMAR
MUNICÍPIO DE GONDOMAR

GONDOMAR

DIA 2

ABERTURA DO MAIO - MÊS DO CORAÇÃO GONDOMAR + ATIVO

Atuação Músicos Geração D'Ouro / Yoga do Riso
Local: Auditório da Biblioteca Municipal
Hora: 18h **Org.:** Câmara Municipal de Gondomar e União de Freguesias Fânzeres e S. Pedro da Cova
Parceiro: Risusyoga e Agrupamento de Escolas de S. Pedro da Cova
Destinatários: Comunidade em Geral

CORAÇÃO A BATER

Check-up da pressão arterial e diabetes
Local: Infantário Rá-Mi-Olé
Hora: 16h **Org.:** Infantário Rá-Mi-Olé
Parceiro: Farmácia S. Caetano Rio Tinto
Destinatários: Pais das crianças que frequentam o Infantário

DIA 3

HIPOTERAPIA E BATISMO A CAVALO

Sessão de Hipoterapia e Batismo a cavalo
Local: Centro Hípico de Gondomar
Hora: Das 10h às 11h30 e das 14h30 às 16h
Org.: Associação Centro Hípico de Gondomar
Destinatários: Crianças que frequentam Unidades de Apoio Especializado para a Educação a Alunos com Multideficiência e Surdocegueira Congénita e Unidades de Ensino Estruturado para a Educação de Alunos com Perturbações do Espectro de Autismo
Inscrições: Inscrições obrigatórias limitadas a 8 participantes/ sessão (3 - 12 anos), através do contacto tel. 962604619

DIA 4

PATINAR COM O CORAÇÃO

Aula Livre de Patinagem
Local: Pavilhão Municipal de S. Pedro Cova
Hora: Das 17h às 18h **Org.:** Câmara Municipal de Gondomar e Académica de Gondomar Patinagem Artística
Destinatários: A partir dos 3 anos

DIA 5

PEDITÓRIO NACIONAL DA FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA

Local: Feira de S. Cosme
Hora: Das 9h30 - 16h00
Org.: Câmara Municipal de Gondomar **Parceiro:** Fundação Portuguesa de Cardiologia e Banco Local de Voluntariado

CUIDA-TE.COM(E)

Workshop Alimentação Saúdável
Local: Escola Básica Júlio Dinis
Hora: Das 10h05 às 11h35 e das 15h15 às 16h45
Org.: Grupo Coral Kyrios **Parceiro:** Klinurmed e Escola Básica Júlio Dinis
Destinatários: Alunos do 8º ano da Escola Básica Júlio Dinis

DIA 7

PERCURSO CULTURAL NO CENTRO HISTÓRICO DO PORTO - LADO ORIENTAL

Caminhada
Local: Conhecer o lado oriental (Pena Ventosa), saindo da Sé, com visita guiada à Casa do Infante **Hora:** 9h
Org.: Clube Gondomarense **Destinatários:** Comunidade em Geral
Inscrições: Custo da inscrição e informações adicionais através do contacto clubegondomarense@gmail.com (limite 30 participantes)

BOMBEIROS DE GONDOMAR, DO SEU CORAÇÃO A CUIDAR

Check-up da pressão arterial, colesterol e diabetes
Local: Igreja dos Capuchinhos de Gondomar
Hora: Das 14h às 20h **Org.:** Bombeiros Voluntários de Gondomar (Corpo de Cadetes & Infantil) **Destinatários:** Comunidade em Geral

CHECK-UP DA PRESSÃO ARTERIAL, PESO, IMC E DIABETES

Local: Sede do CRDF **Hora:** Das 14h30 às 17h
Org.: Centro Republicano Democrático Fânzeres
Destinatários: Comunidade em geral

DIA 8

GANDRA PELO SEU CORAÇÃO

Caminhada
Local: Sede da Associação **Hora:** 9h
Org.: Associação de Moradores do Conjunto Habitacional Gandra e Câmara Municipal de Gondomar
Destinatários: Comunidade em geral

DIA 9

TREINO FUNCIONAL

Treino desportivo que imita movimentos reais e quotidianos
Local: Instalações da ANS **Hora:** Das 18h15 às 19h15
Org.: Associação de Apoio ao Deficiente - Nuno Silveira - ANS
Destinatários: Trabalhadores de Instituições Públicas e Privadas
Inscrições: Inscrições obrigatórias através dos contactos www.facebook.com, www.ans.org.pt ou na secretaria da ANS

RINDO COM O CORAÇÃO E COM A RAZÃO

Yoga do Riso
Local: Auditório da Junta Freguesia S. Pedro Cova
Hora: 18h30 **Org.:** Câmara Municipal de Gondomar e União de Freguesias de Fânzeres e S. Pedro da Cova **Parceiro:** Risusyoga
Destinatários: Comunidade em Geral

DIA 11

DESAFIO WII

Local: Escola Básica e Secundária de Rio Tinto
Hora: Das 9h às 13h00
Org.: Agrupamento de Escolas de Rio Tinto n.º 3
Parceiro: Assoc. de estudantes da Escola Básica e Secundária de Rio Tinto **Destinatários:** Alunos da Escola Básica e Secundária de Rio Tinto

EPG COM CORAÇÃO

Local: Espaço exterior da Escola Profissional de Gondomar
Hora: 9h30 - Check-up da pressão arterial, glicose | 11h - Aula de zumba | 12h30 - Almoço Amigo do Coração | 14h - Caminhada ecológica
Org.: Escola Profissional de Gondomar
Destinatários: Alunos, comunidade escolar e comunidade local

CHECK-UP CARDIOVASCULAR

Check-up cardiovascular (avaliação da pressão arterial e pulso, glicemia capilar e peso)
Local: Escola Secundária de Valbom
Hora: 19h **Org.:** Agrupamento de Escolas de Valbom
Parceiro: Policlínica de Valbom **Destinatários:** Comunidade em geral

DIA 12

PALESTRA SOBRE MEDICINA AYURVÉDICA

Local: Universidade Sénior de Gondomar **Hora:** 10h30
Org.: União das Freguesias de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim
Parceria: Ayurveda.gdm **Destinatários:** Comunidade em geral

SÓ O CORAÇÃO PODE BATER - REPERCUSSÕES DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA NA SAÚDE

Sessão de esclarecimento/ palestra
Local: Auditório da Biblioteca Municipal
Hora: 15h **Org.:** Câmara Municipal de Gondomar e Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Gondomar
Parceiro: Agrupamento de Centros de Saúde de Gondomar
Destinatários: Comunidade em Geral

DIA 13

PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Sessão de esclarecimento/ palestra

Local: Escola Básica e Secundária de Rio Tinto
Hora: 10h30 **Org.:** Agrupamento de Escolas de Rio Tinto n.º 3
Parceiro: Agrupamento de Centros de Saúde de Gondomar
Destinatários: Alunos do 12º ano

DIA 14

GONDOMAR + ATIVO

Aulas de Fitness/ Competição de Crossfit

Local: Multiusos (Sala d'Ouro e exterior)
Hora: Das 10h às 13h e das 14h às 17h
Org.: Câmara Municipal de Gondomar e Ginásio Factor X
Destinatários: Comunidade em geral

PERCURSO PELAS SERRAS DE GONDOMAR

Caminhada

Local: Serras da Santa Justa, Pias e Castiçal
Hora: 9h **Org.:** Clube Gondomarense
Destinatários: Comunidade em geral
Inscrições: Custo de inscrição e informações adicionais através do contacto clubegondomarense@gmail.com (limite 30 participantes)

DE MÃOS DADAS COM O CORAÇÃO

Check-up da pressão arterial e diabetes; Workshop de suporte básico de vida para crianças e adultos; Caça ao tesouro; Atividades desportivas; Largada de balões

Local: Instalações da instituição
Hora: Das 10h às 18h
Org.: De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social
Destinatários: Comunidade em geral

CLIFALA - FAMILY ZUMBA

Aula de zumba

Local: Instalações da Clifala **Hora:** 11h
Org.: Clifala - o Lugar das Terapias **Destinatários:** Comunidade em geral
Inscrições: Inscrições até dia 10, através dos contactos geral@clifala.pt; 918174218; facebook/clifala; www.clifala.pt

BOMBEIROS DE VALBOM PELO SEU CORAÇÃO

Workshops na área da saúde, check-up da pressão arterial, glicose, peso e ação de informação acerca do suporte básico de vida com e sem DAE

Local: Quartel de Bombeiros de Valbom
Hora: Das 14h às 19h **Org.:** Bombeiros Voluntários de Valbom
Destinatários: Comunidade em geral

VAMOS EXERCITAR

Festa da Primavera: Coreografia do musical Panda / Dança da estátua

Local: Centro Infantil dos Carregais **Hora:** 15h
Org.: Associação de Pais do Jardim de Infância dos Carregais
Destinatários: Crianças do Jardim Infância dos Carregais, Pais e Avós

DIA ABERTO À PRÁTICA DESPORTIVA

Local: Campo do Gens SC
Hora: **Das 15h às 17h** - Jogo Futebol - Corporação Bombeiros de S.Pedro da Cova | **Das 17h às 19h** - Treino aberto à comunidade **Org.:** Gens Sport Clube
Destinatários: Comunidade em geral

DIA 15

PIQUENIQUE DO CORAÇÃO

Piquenique com jogos tradicionais (malha, cartas, outros)

Local: Parque de merendas de Travassos - Foz do Sousa
Hora: 10h **Org.:** Associação Reformados e Pensionistas da Foz do Sousa e Covelo **Destinatários:** Comunidade em geral

DIA 16

SEMANA DO CORAÇÃO - CAMINHADA

Local: Gramido
Hora: 14h30
Org.: Centro Social Paroquial S. João Foz do Sousa e Câmara Municipal de Gondomar
Destinatários: Utentes da Estrutura Residencial e Centro de Dia do Centro social

TREINO FUNCIONAL

Treino desportivo que imita movimentos reais e quotidianos
Local: Instalações da ANS
Hora: Das 18h15 às 19h15 **Org.:** Associação de Apoio ao Deficiente - Nuno Silveira - ANS
Destinatários: Trabalhadores de Instituições Públicas e Privadas
Inscrições: Inscrições obrigatórias através dos contactos www.facebook.com/ www.ans.org.pt ou na secretaria da ANS

DANÇAR FAZ BEM AO CORAÇÃO

Workshop de Dança Folclórica
Local: Auditório da Biblioteca Municipal de Gondomar
Hora: 19h **Org.:** Câmara Municipal de Gondomar e Grupo Etnográfico da Escola Preparatória de Rio Tinto
Destinatários: Comunidade em Geral

DIA 16 a 20

JORNADAS DA SAÚDE

Check-up e palestras gratuitas; aulas de ginástica sénior
Local: Centro Social da Lomba
Org.: Centro Social da Lomba
Destinatários: Comunidade em Geral
Inscrições: Informações adicionais - Centro Social da Lomba

CORAÇÃO.COM(E)

Aplicação de um inquérito; atividade lúdica - jogo da glória
Local: EB2,3 de Fânzeres
Org.: Agrupamento de Escolas de Santa Bárbara
Destinatários: Alunos do 6º ano da EB 2/3 de Fânzeres

DIA 17

SEMANA DO CORAÇÃO - CHECK-UP

Check-up da pressão arterial, diabetes e obesidade
Local: Centro Social Paroquial de S. João da Foz do Sousa **Hora:** Das 9h30 às 12h e das 15h30 às 17h
Org.: Centro Social Paroquial S. João Foz do Sousa
Destinatários: Utentes do Centro Social e Paroquial de S. João do Foz do Sousa e Familiares

CORAÇÃO NAS EMPRESAS

Ação de formação com vista à prevenção das doenças cardiovasculares
Local: Instalações cedidas pelas empresas
Hora: 18h30 **Org.:** Querer Ser - Associação para o Desenvolvimento Social **Destinatários:** Empresas do Concelho
Inscrições: Mediante disponibilidade (Contactar a Associação Querer Ser através do número 223 206 439)

DESPORTO EM MOVIMENTO

Atuação de alunos a tocar flauta; ginástica acrobática; circuito de desporto em movimento; workshop de batidos de fruta
Local: Escola Básica Infanta D. Mafalda
Hora: Das 9h às 17h **Org.:** Agrupamento de Escolas Infanta D. Mafalda **Destinatários:** Alunos, encarregados de educação e pessoal docente do AE Infanta D. Mafalda

PALESTRA SOBRE HIPERTENSÃO ARTERIAL E DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Local: Universidade Sénior de Gondomar
Hora: 15h30 **Org.:** Centro de Saúde de Gondomar – Unidade de Saúde Familiar dos Sete Caminhos **Parceria:** União das Freguesias de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim
Destinatários: Comunidade em geral

DIA 18

SEMANA DO CORAÇÃO - PALESTRA "HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL"

Local: Centro Social Paroquial de S. João da Foz do Sousa
Hora: 14h30 **Org.:** Centro Social Paroquial S. João Foz do Sousa
Destinatários: Utentes do Centro Social e Paroquial de S. João do Foz do Sousa e Familiares

O CORAÇÃO DO MUNDO - WORKSHOP DE EXPRESSÃO CORPORAL

Local: EB1 da Mó **Hora:** 15h
Org.: Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos (ARCSS)
Parceiro: EB1 da Mó **Destinatários:** Comunidade em Geral

DIA 19

SEMANA DO CORAÇÃO - PALESTRA "BOA ALIMENTAÇÃO, BOM CORAÇÃO"

Local: Centro Social Paroquial de S. João da Foz do Sousa
Hora: 9h30 **Org.:** Centro Social Paroquial S. João Foz do Sousa
Destinatários: Mulheres beneficiárias da prestação de RSI

WORKSHOP SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Local: Instalações da União das Freguesias de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim **Hora:** 15h
Org.: União das Freguesias de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim
Parceiro: Ayurveda.gdm **Destinatários:** Comunidade em Geral

DIA 20

SEMANA DO CORAÇÃO - AULA DE GINÁSTICA

Local: Centro Social Paroquial de S. João da Foz do Sousa
Hora: 14h30 **Org.:** Centro Social Paroquial S. João Foz do Sousa
Destinatários: Utentes do Centro Social e Paroquial de S. João do Foz do Sousa e Familiares

DIA 21

CAMINHADA CONTRA A OBESIDADE (8.2km)

Local: EB 2/3 de Rio Tinto
Hora: Das 9h às 12h **Org.:** Câmara Municipal de Gondomar e ACES de Gondomar (USF S. Bento, UCC Inovar, Direção de Internato Albino Aroso) **Parceiro:** Juntas de Freguesia de Baguim do Monte, Fânzeres e Rio Tinto **Destinatários:** Comunidade em geral
Inscrições: Inscrições junto da USF de S. Bento e no Gabinete de Educação Ambiental e Saúde da Câmara Municipal de Gondomar

III CORRIDA/CAMINHADA À BEIRA DOURO

Local: Medas - Escola Básica e Secundária à Beira Douro
Hora: 10h - Corrida 11km (Inscrições obrigatórias - 5€ através de desdobrável para o efeito) | 10h15 - Caminhada 5km (Inscrições obrigatórias -3€ através de desdobrável para o efeito)
Org.: Agrupamento Escolas à Beira Douro
Destinatários: Comunidade em Geral
Donativo alimentar facultativo

PEDITÓRIO NACIONAL DA FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA

Local: Feira de Rio Tinto
Hora: Das 9h30 às 13h **Org.:** Câmara Municipal de Gondomar
Parceiro: Fundação Portuguesa de Cardiologia e Banco Local de Voluntariado

CORAÇÃO ATIVO

Check-up cardiovascular (peso, altura, IMC, pressão arterial, perímetro abdominal e questionário de risco de diabetes mellitus tipo II); aula ginástica e formação de coração humano com filmagem drone
Local: Anfiteatro do Souto **Hora:** Das 15h às 18h
Org.: Câmara Municipal de Gondomar, Associação de pais Escola Básica de Ramalde e Associação de pais Escola Básica N.º1 Gondomar
Destinatários: Comunidade em Geral

PILATES NO CORAÇÃO

Aula de pilates
Local: Terraço/ Auditório da Biblioteca Municipal
Hora: 16h **Org.:** Câmara Municipal de Gondomar e Associação Dignidade Futuro **Destinatários:** Comunidade em geral
Inscrições: Inscrições obrigatórias através dos contactos ass.dignidadefuturogondomar@gmail.com/ 916386875/ 918818602

DIA 22

CAMINHADA PELO CORAÇÃO: TRILHOS DO COVÊLO

Local: Covêlo - Parque das Merendas **Hora:** 9h
Org.: Associação Covelo Cultura e Recreio
Destinatários: Comunidade em geral **Inscrições:** Inscrições e informações adicionais através do contacto ass.ccr@gmail.com

MARCHA DO CORAÇÃO

Caminhada

Local: Junta de Freguesia da Foz Sousa **Hora:** 9h
Org.: Liga de Amigos do Centro de Saúde da Foz do Sousa e União das Freguesias de Foz de Sousa e Covêlo
Parceiro: Cicloturismo de Foz do Sousa
Destinatários: Comunidade em geral
Inscrições: Inscrições obrigatórias - 1,5€ (no local, na Junta de Freguesia ou na USF)

ANIMAÇÃO CULTURAL

Atuação do Rancho Folclórico de Gens; Atuação do Rancho Folclórico de Ferreirinha

Local: Em frente ao edifício da União das Freguesias de Foz do Sousa e Covêlo **Hora:** 15h
Org.: Liga de Amigos do Centro de Saúde da Foz do Sousa e União das Freguesias de Foz de Sousa e Covêlo
Parceiro: Cicloturismo de Foz do Sousa
Destinatários: Comunidade em geral

ENCONTRO SOLIDÁRIO DE FOLCLORE

Atuação de folclore e leilão solidário

Local: Centro Social da Lomba **Hora:** 14h30
Org.: Centro Social da Lomba **Destinatários:** Comunidade em geral

DIA 23

TREINO FUNCIONAL

Treino desportivo que imita movimentos reais e quotidianos

Local: Instalações da ANS **Hora:** Das 18h15 às 19h15
Org.: Associação de Apoio ao Deficiente - Nuno Silveira - ANS
Destinatários: Comunidade em geral
Inscrições: Inscrições obrigatórias através dos contactos www.facebook.com/ www.ans.org.pt ou na secretaria da ANS

AMUT CHEF PRÓ'CORAÇÃO

Workshop de Culinária

Local: Sede da AMUT **Hora:** Das 11h às 13h
Org.: Associação Mutualista dos Trabalhadores da Câmara Municipal de Gondomar **Destinatários:** Comunidade em geral
Inscrições: Custo da inscrição: 5€ associados/ 9€ não associados (limite 12 participantes), através dos contactos www.amut.pt / geral@amut.pt

MEGA AULA DE ZUMBA
SESSÕES DE MASSAGENS CORPORAIS

Local: Escola Secundária de S. Pedro Cova **Hora:** 18h
Org.: Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos (ARCSS)
Parceiro: Projeto de Educação para a Saúde - Escola Secundária de S. Pedro Cova **Destinatários:** Comunidade em geral

DIA 24

CORAÇÃO, O CENTRO DAS EMOÇÕES: OCIDENTE VS MEDICINA TRADICIONAL

Palestra

Local: Sede da AMUT
Hora: 18h30 **Org.:** Associação Mutualista dos Trabalhadores da Câmara Municipal de Gondomar **Destinatários:** Comunidade em Geral
Inscrições: Inscrição obrigatória, através dos contactos www.amut.pt geral@amut.pt

HIPOTERAPIA E BATISMO A CAVALO

Sessão de Hipoterapia e Batismo a cavalo

Local: Centro Hípico de Gondomar **Hora:** Das 10h às 11h30 e das 14h30 às 16h
Org.: Associação Centro Hípico de Gondomar
Destinatários: Crianças que frequentam Unidades de Apoio Especializado para a Educação a Alunos com Multideficiência e Surdocegueira Congénita e Unidades de Ensino Estruturado para a Educação de Alunos com Perturbações do Espectro de Autismo
Inscrições: Inscrições obrigatórias limitadas a 8 participantes/sessão (3 - 12 anos), através do contacto tel. 962604619

DIA 25

O TEU CORAÇÃO: CONVERSA COM ESPECIALISTAS

Palestra

Local: Auditório do HE-UFP **Hora:** 16h30
Org.: Hospital Escola da Universidade Fernando Pessoa

DIA 28

CHECK-UP

Check-up da pressão arterial, peso, IMC e diabetes

Local: Sede do CRDF **Hora:** Das 14h30 às 17h
Org.: Centro Republicano Democrático Fânzeres
Destinatários: Comunidade em Geral

PERCURSO CULTURAL NO CENTRO HISTÓRICO DO PORTO - LADO OCIDENTAL

Caminhada

Local: Conhecer o lado ocidental (Olival), saindo da Cordoaria, com visita guiada à Cadeia da Relação
Hora: 9h **Org.:** Clube Gondomarense **Destinatários:** Comunidade em geral **Inscrições:** Custo da inscrição e informações adicionais através do contacto clubegondomarense@gmail.com (limite 30 participantes)

DIA 30

TREINO FUNCIONAL

Treino desportivo que imita movimentos reais e quotidianos

Local: Instalações da ANS
Hora: Das 18h15 às 19h15
Org.: Associação de Apoio ao Deficiente - Nuno Silveira - ANS
Destinatários: Comunidade em geral
Inscrições: Inscrições obrigatórias através dos contactos www.facebook.com/ www.ans.org.pt ou na secretaria da ANS

VAMOS EXERCITAR

Aula de Zumba

Local: Centro Infantil dos Carregais
Hora: 9h30 **Org.:** Associação de Pais do Jardim de Infância dos Carregais
Destinatários: Crianças do Jardim Infância dos Carregais

DIA 31

CONSULTA ANTITABÁGICA - DIA MUNDIAL SEM TABACO

Local: Vila Urbana de Valbom **Hora:** Das 9h às 17h
Org.: Associação do Porto de Paralisia Cerebral (APPC)
Destinatários: Comunidade em geral
Inscrições: Inscrições obrigatórias até dia 29 de maio, através dos contactos 910837136 ou filipaluz@appc.pt

1º CONCURSO "MUNDO SEM TABACO"

Lançamento e divulgação

Local: Vila Urbana de Valbom
Org.: Associação do Porto de Paralisia Cerebral (APPC)
Destinatários: Comunidade em Geral
Inscrições: Informações adicionais através dos contactos 910837136 ou filipaluz@appc.pt

DIA ter-qui-sab

CLUBE DAS CAMINHADAS DO CORAÇÃO

Caminhada 3 vezes por semana

Local: Fânzeres **Hora:** 21h30 - Sede do CRDF
Org.: Centro Republicano Democrático Fânzeres
Destinatários: Comunidade em geral
Inscrições: Informações adicinais - CRDF