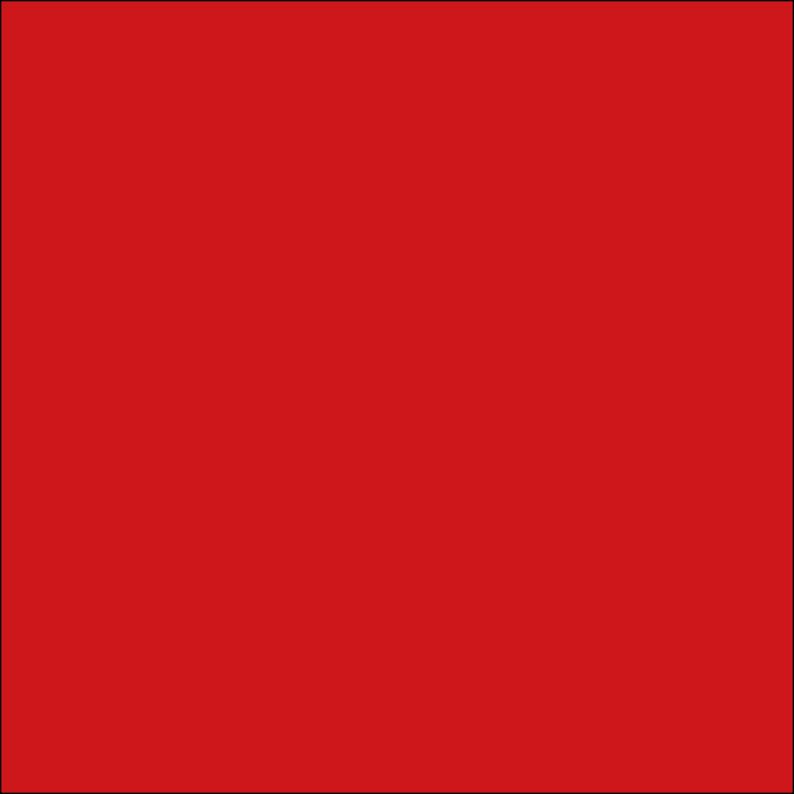
MAIO GONDOMAR + ATIVO MÊS DO CORAÇÃO





DURANTE TODO O MÊS DE MAIO

ARTES MARCIAIS COREANAS

Artes marciais coreanas Taekwondo Marcial Heuk Choo Kwam Hapkido

Local: Universidade Sénior de Gondomar

Hora: Segundas: 19h30 - 21h00 | Sábados: 11h30 -13h00

Organização: Associação Portuguesa de Taekwondo Hapkido Douro Litoral

Destinatários: Público em geral

••••••••••••••••••••••••••••••••

DURANTE TODO O MÊS DE MAIO

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE GONDOMAR - AÇÃO NO CORAÇÃO

Aulas desportivas

Local: Pólo de Valbom - Escola Dramática e Musical de Valbom

Hora: *Tai-chi: 2.ª feira - 17h00 - 18h15m | *Dança de salão - 5.ªfeira - 18h00 - 19h00

Organização: Universidade Sénior de Gondomar

Destinatários: Cidadãos com idade superior a 50 anos ou mais que possuam robustez física e

mental. Em casos excecionais, pessoas com idade inferior a 50 anos

Inscrição: Aulas gratuitas com inscrição obrigatória através do contacto 224833552

DURANTE TODO O MÊS DE MAIO

ARTES MARCIAIS TAEKWONDO HAPKIDO

Aulas de artes marciais coreanas

Local: Associação Recreativa Flor Fânzeres Hora: 3.ª e 5.ª feira das 19h30 às 21h00

Organização: Associação Recreativa Flor Fânzeres Destinatários: Público em geral

DURANTE TODO O MÊS DE MAIO

AULA DE PILATES

Local: Escola Secundária de Rio Tinto Hora: Segunda-feira das 18h00 às 19h00

Organização: Agrupamento de Escolas Rio Tinto nº3 e Europacolon

Destinatários: Comunidade educativa e público em geral

••••••••••••••••••••••••••••••••

APÓS 10 DE MAIO

CORAÇÃO DÁ VIDA

Sessões de motricidade "Treino o meu coração"

Local: De Mãos Dadas, A.S.S. Polo 2 (lote 10) - Urbanização Mãos à Obra Hora: Ao longo do dia Organização: De Mãos Dadas, A.S.S. Inscrição: Utentes da creche e ATL

DIA 03

MERGULHA, CORAÇÃO

Aula de Natação

Local: Piscina Municipal de Fânzeres Hora: 11h00 - 12h00

Organização: Equipa PES e Clube de Educação Rodoviária do Agrupamento de Escolas de

Santa Bárbara Destinatários: Alunos do 1º B da EB1 da Bela Vista

.....

DIA 04

COMER MELHOR PARA VIVER MELHOR

Sessão de sensibilização na área da alimentação saudável

Local: Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa Hora: 10h30

Organização: Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa

Destinatários: Beneficiários do RSI

.....

SAUD'ARTE

Dança e expressão corporal

Local: Auditório Municipal de Gondomar Hora: 21h30

Organização: Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos e Unidade de Psiquiatria Comunitária de Gondomar do Centro Hospitalar do Porto Destinatários: Público em geral

.....

DIA 10

ATENÇÃO AO CORAÇÃO

Realização de Electrocardiograma e Medição da Tensão Arterial

Local: Clínica de Gondomar Hora: 09h00 às 12h00 e 14h00 às 17h00 Organização: Clínica de Gondomar Destinatários: População em geral

••••••••••••••••••••••••••••••

DIA 10

CUIDE DO SEU CORAÇÃO

Sessão de informação sobre as doenças cardiovasculares

Local: Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa Hora: 10h30

Organização: Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa e UCC Coração D´Ouro - ACES

Gondomar Destinatários: Beneficiários do RSI

.....

DIA 10

CORAÇÃO DÁ VIDA

Workshop "O meu coração é forte"

Local: De Mãos Dadas, A.S.S. Polo 2 (lote 10)- Urbanização Mãos à Obra Hora: 10h30

Organização: De Mãos Dadas, A.S.S. Destinatários: Utentes da instituição (crianças do pré-escolar)

•••••••••••••••••••••••••••••••

CORAÇÃO DÁ VIDA

Workshop "O meu coração é forte"

Local: De Mãos Dadas, A.S.S., Pólo 1 Hora: 10h30 Organização: De Mãos Dadas, A.S.S.

Destinatários: Utentes da instituição (crianças da creche)

•••••••••••••••••••••••••••••••

DIA 10

CORAÇÃO DÁ VIDA

Elaboração de cartazes sobre o coração e os músculos do corpo

Local: Auditório De Mãos Dadas, A.S.S. Hora: Durante todo o dia

Organização: De Mãos Dadas, A.S.S. Destinatários: Utentes da instituição (crianças do ATL)

.....

DIA 14

MEXE-TE, CORAÇÂO

Montagem de um Puzzle sobre o coração através da realização de um percurso

Local: Agrupamento de Escolas de Sta. Bárbara Hora: 08h30 - 18h15

Organização: Equipa PES e Clube de Educação Rodoviária do Agrupamento de Escolas de Santa Bárbara Destinatários: Alunos do 6º ano do Agrupamento de escolas de Santa Bárbara

.....

DIA 14

WORKSHOP DE DANÇA

Demonstração e ensino de Danças Regionais

Local: Biblioteca Municipal de Gondomar Hora: 18h00 - 19h30

Organização: Grupo Etnográfico da Escola Preparatória de Rio Tinto

Destinatários: Público em geral

•••••••••••••••••••••••••

DIA 14 A 18

SEMANA DA EFEMÉRIDE DO "DIA MUNDIAL DA LUTA CONTRA A OBESIDADE"

Treino Funcional nas aulas de educação física e exposição itinerante: importância da dieta alimentar mediterrânea e o exercício físico

Local: EB 2,3 Infanta D. Mafalda

Organização: PPES (Projeto de Promoção de Educação para a Saúde) e professores de Educação Física da EB 2,3 Infanta D. Mafalda Destinatários: Comunidade educativa da Escola EB 2,3 Infanta D. Mafalda

infanta D. Mafalda

.....

DIA 15

GINCANA SÉNIOR

Jogos tradicionais adaptados à comunidade sénior

Local: Sede da Associação Vai Avante Hora: 14h00 - 15h00 Organização: Associação Social Recreativa Cultural e Bem Fazer Vai Avante Destinatários: Utentes e população em geral sénior

......

DIA 15

CORAÇÃO ACTIVO

Treino Funcional

Local: Passadiço de Gramido (frente ao Clube Naval) Hora: 20h00

Organização: Clínica de Gondomar Destinatários: População em geral, dos 30 aos 50 anos

.....

AO RITMO DO CORAÇÃO

Yoga do riso; Aula de zumba com música popular portuguesa e

exercícios de relaxamento

Local: Espaço exterior do Centro Comunitário de S. Cosme Hora: 14h30 - 15h30

Organização: Santa Casa da Misericórdia de Gondomar **Destinatários**: População sénior da Misericórdia de Gondomar e outras IPSS´s **Inscrição**: Inscrição gratuita, mas obrigatória para geral@misericordia-gondomar.pt

......

DIA 18

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO

Sessão de informação sobre Hipertensão

Local: Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa Hora: 15h30

Organização: Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa

Destinatários: Utentes do centro e familiares

DIA 19

FEIRINHA DO CORAÇÃO

Feirinha com legumes e fruta; Rastreio

Local: Complexo Desportivo de Valbom Hora: 09h00 - 13h00

Organização: Associação de pais do JI da Arroteia Destinatários: Público em geral

.....

DIA 19

KARATE NO CORAÇÃO

Treino desportivo

Local: Complexo Desportivo de Valbom Hora: 09h00 - 13h00

Organização: GCK - Gondomar Clube de Karaté Destinatários: Público em geral

PEDITÓRIO NACIONAL DA FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA

Local: Feira semanal de Rio Tinto Hora: 09h30 - 13h00 Organização: Fundação Portuguesa de Cardiologia

DIA 19

VIAGEM AO TEU CORAÇÃO

Atividade lúdica e educativa sobre o coração

Local: Clifala Hora: 10h30 Organização: Clifala - O Lugar das Terapias

Destinatários: Crianças dos 5 aos 8 anos (flexível) Inscrição: Inscrição obrigatória: 3€/criança (gratuito para utentes Clifala) Presencialmente; através dos contactos 224646565/918174218/

geral@clifala.pt

.....

DIA 19

AULA DE PILATES

Local: Jardim do Multiusos Hora: 15h30

Organização: Associação Dignidade e Futuro de Gondomar Destinatários: Público em geral

Inscrição: Inscrição gratuita através do email m.elisabete.moura@gmail.com

......

DIA 20

CAMINHADA MÊS DO CORAÇÃO

Caminhada; Almoço e Espetáculo de Variedades

Local: Início na sede da associação (pela antiga linha do comboio) Hora: 10h00

Organização: Associação de Reformados e Pensionistas da Foz do Sousa

Destinatários: Sócios da Associação

••••••••••••••••••••••••••••••••

DIA 20 a 30

ARTE NO CORAÇÃO

Exposição de trabalhos artísticos sobre o coração

Local: Agrupamento de Escola de Gondomar n.º 1 Organização: Projeto Gerar Saúde, Clube Europeu, Diretores de Turma/Prof. Titulares do AEG1 Destinatários: Comunidade educativa

.....

DIA 22 e 25

MEXE-TE

Aula Fitness sénior

Local: Sede da Associação Vai Avante Hora: 14h00 - 15h00

Organização: Associação Social Recreativa Cultural e Bem Fazer Vai Avante

Destinatários: Utentes e população em geral sénior

.....

DIA 22

COMEMORAÇÃO DO DIA NACIONAL DA LUTA CONTRA A OBESIDADE

Sessão de informação sobre obesidade

Local: Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa Hora: 15h30 Organização: Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa Destinatários: Utentes do centro e familiares

.....

DIA 23

WORKSHOP "ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ADOLESCÊNCIA"

Confeção de iguarias saudáveis para pequeno almoço

Local: Centro de Formação Actual Gest Hora: 10h00

Organização: Actual Gest (turma de Técnico Cozinha Pastelaria 5) Destinatários: Jovens adolescentes dos 12 aos 18 anos Inscrição: Inscrições limitadas a 12 pessoas para o email catia.francisco@actualgest.pt

PEDITÓRIO NACIONAL DA FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA

Local: Feira semanal de S. Cosme Hora: 09h30 - 17h00 Organização: Fundação Portuguesa de Cardiologia

••••••

DIA 24

YOGA "MENTE SÃ EM CORPO SÃO"

Local: Associação Amigos do Padre Moura Hora: 17h45 Organização: Associação Amigos do Padre Moura Destinatários: Crianças com idades entre os 6 e os 16 anos/ Idosos utentes da Associação

.....

DIA 25 e 26

1ª FEIRA DO MINEIRO

Atividade que pretende retratar o primeiro período da extração mineira entre 1793 e 1900 (evocar os trajes, a gastronomia, a animação, a música, a dança e os costumes daquela época)

Local: Junto à Escola Profissional de Gondomar Hora: 25.05.2018 - Tarde; 26.05.2018 - Todo o dia Organização: Escola Profissional de Gondomar Destinatários: Comunidade escolar e público em geral

.....

DIA 26

WORKSHOP PRÁTICAS DE SAÚDE E LONGEVIDADE

Conceitos de preservação de saúde na Medicina Tradicional Chinesa

Local: Sede AMUT Gondomar Hora: 10h00 - 13h00 Organização: AMUT Destinatários: Público em geral Inscrição: 6€ associados, 8€ não associados

.....

1ª CORRIDA DE CARRINHOS DE ROLAMENTOS

Local: Descida da Rua de Silveirinhos Hora: 15h00

Organização: Escola Profissional de Gondomar Destinatários: Comunidade escolar e comunidade local Inscrição: Inscrições e regulamento disponíveis no site e página de facebook da

Escola Profissional de Gondomar

••••••••••••••••••••••••••••••••

DIA 27

III CAMINHADA PELO CORAÇÃO

Caminhada 8kms pelos trilhos de Covelo

Local: Largo do Vale do Melro Hora: 09h00

Organização: Associação Covelo Cultura e Recreio - ACCR Destinatários: Público em geral Inscrição: Custo:5€. Inscrição junto dos membros da Direção, na Junta de Freguesia de Co-

velo e Foz do Sousa, no café Praia Rio de Covelo e pré-inscrição através do

email ass.ccr@gmail.com e página de facebook da associação

DIA 27

CORAÇÃO SEM FRONTEIRAS

Jogos lúdicos

Local: Escola Básica Júlio Dinis Hora: 15h00 - 18h30 Organização: CRAP - Conselho de Representantes das Associações de Pais do Agrupamento de Escolas Júlio Dinis Destinatários: Comunidade escolar do Agrupamento de Escolas Júlio Dinis Inscrição: Inscrição em qualquer escola do Agrupamento. Custo: um alimento não perecível/participante

DIA 28 a 30

CORAÇÃO SEM FUMO

Concurso/exposição de cartazes digitais sobre prevenção do tabagismo; sessões de sensibilização; atividade "Carro sem fumo"

Local: Agrupamento de Escola de Gondomar n.º 1

Organização: Projeto Gerar Saúde, Liga Portuguesa Contra o Cancro, Associação de Pais, Clube Europeu, Diretores de Turma/Prof. Titulares do AEG1 Destinatários: Comunidade educativa

••••••••••••••••••••••••••••••••

DIA 29

EXERCITE-SE PELO SEU CORAÇÃO

Aula de hidroginástica

Local: Piscina Municipal das Medas Hora: 11h15 Organização: Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa Destinatários: Beneficiários do RSI e utentes do centro

DIA 29 e 31

FOLK SÉNIOR (música e dança Portuguesa)

Local: Sede da Associação Vai Avante Hora: 14h00 - 15h00

Organização: Associação Social Recreativa Cultural e Bem Fazer Vai Avante

Destinatários: Utentes e população em geral sénior

WORKSHOP "BRUNCH SAUDÁVEL"

Confeção de iguarias saudáveis para brunch

Local: Centro de Formação Actual Gest Hora: 10h00

Organização: Actual Gest (turma de Técnico Cozinha Pastelaria 5) Destinatários: Pessoas com idade superior a 60 anos Inscrição: Inscrições limitadas a 12 pessoas para o email catia. francisco@actualgest.pt

••••••••••••••••••••••••••••••••

DIA 30

FALANDO AO CORAÇÃO

Sessão de Educação para a Saúde sobre Prevenção de Doenças Cardiovasculares

Local: Querer Ser - Associação para o Desenvolvimento Social Hora: 15h00

Organização: Querer Ser - Associação para o Desenvolvimento Social Destinatários: Público

em geral Inscrição: Inscrição gratuita (até ao dia 28 de maio) através do email

geral@quererser.pt, indicando nome e idade

MAIO 2018