

MAIO MÊS DO GANDOMAR + ATIVO



CORAÇÃO

DIA

5

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DE RISCO CARDIOVASCULAR

Local: Centro Social e Paroquial de Rio Tinto

Hora: 10h **Org.:** Câmara Municipal de Gondomar

Parceiro: Junta de Freguesia de Rio Tinto

DIA

12 e 15

RASTREIOS DE SAÚDE GRATUITOS

Locais: Dia 12 · Junto ao Centro de Saúde de S. Pedro da Cova Dia 15 · Largo Nossa Senhora do Ó, Lomba

Hora: Das 9h às 13h **Org.:** Câmara Municipal de Gondomar

Parceiro: Hospital-Escola Universidade Fernando Pessoa

DIA

17

AULA TAI CHI

Local: Espaço Exterior da Casa Branca de Gramido

Hora: 10h **Org.:** Câmara Municipal de Gondomar

Parceiro: Associação Tai Chi Center

MEXE-TE +

Local: Anfiteatro do Largo do Souto

Hora: Das 9h às 13h **Org.:** União das Freguesias

de Gondomar (S. Cosme), Jovim e Valbom **Parceiro:** Câmara Municipal de Gondomar/Fundação Portuguesa de Cardiologia

DIA

20

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DE RISCO CARDIOVASCULAR

Local: Centro Social e Paroquial de S. João de Foz do Sousa

Hora: 14h30 **Org.:** Câmara Municipal de Gondomar

Parceiro: Centro Social e Paroquial S. João de Foz do Sousa

DIA

24

GANDOMAR A MEXER

Local: Espaço exterior do Multiusos (pála)

Hora: Das 10h às 12h **Org.:** Câmara Municipal de Gondomar

Parceiro: Dancingstar - Associação Valboense de Dança/Centro Cultural e Desportivo dos Trabalhadores da CMG

DIA

31

MARCHA DO CORAÇÃO

Local: Início junto ao Centro de Saúde de Foz do Sousa **Hora:** 09h

Org.: Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Foz do Sousa; União das Freguesias da Foz do Sousa e Covelo; Associação Cicloturismo Foz do Sousa

RASTREIOS DE SAÚDE

Local: Largo de S. Brás, Baguim do Monte

Hora: Das 10h às 18h

Org.: Junta de Freguesia de Baguim do Monte; Cruz Vermelha Portuguesa · Delegação de Gondomar

DIA

7, 8 e 9

PEDITÓRIO NACIONAL DA FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA

Locais: Dia 7 · Feira S. Cosme | Dia 8 · Continente S. Cosme

Dia 9 · Feira de Rio Tinto; Continente S. Cosme

Org.: Câmara Municipal de Gondomar; Fundação Portuguesa de Cardiologia

Parceiro: Banco Local de Voluntariado

DIA

16

AULA DE ZUMBA

Local: EB 2,3 Rio Tinto **Hora:** 16h

Org.: Agrupamento Vertical de Escolas de Rio Tinto

DIA

18

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DE RISCO CARDIOVASCULAR

Local: Centro Social e Paroquial de Baguim **Hora:** 10h30

Org.: Câmara Municipal de Gondomar **Parceiro:** Centro Social e Paroquial de Baguim

DIA

23

CAMINHADA CONTRA A OBESIDADE

Roteiro: Início junto à Auto · Industrial (Av. Da Conduta) até à Rotunda dos Rotários, com regresso ao ponto

de partida (8 Km) **Hora:** Das 9h30 às 12h

Org.: Unidade de Saúde Familiar S. Bento; ACES Gondomar; Câmara Municipal de Gondomar **Parceiros:** Nestlé; LifeScan

II CORRIDA/CAMINHADA À BEIRA DOURO

Corrida (6 Km) **Hora:** 10h · Inscrição obrigatória: 3€

Caminhada (3 Km) **Hora:** 10h15 · Inscrição obrigatória: 3€

Org.: Escola Básica e Secundária À Beira Douro

NEWTON'S LAWS CHAMPIONSHIP

Campeonato Desportos de Inércia X Grande Corrida de Carros Artesanais não Poluentes

Local: Quinta da Missilva, Baguim do Monte **Hora:** 15h

Org.: Juventude de Sanguedo e Clube Casa d'Aldeia **Parceiros:** Lipor e Junta de Freguesia de Baguim do Monte

DIA

25

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DE RISCO CARDIOVASCULAR

Local: Associação Cantabile · Grupo Coral

e Recreativo de Melres **Hora:** 14h30

Org.: Câmara Municipal de Gondomar

Parceiro: União das Freguesias de Melres e Medas



GANDOMAR
é D'ouro



GANDOMAR
é Saúde