

Data	Hora	Nome da/s atividade/s	Descrição da/s atividade/s	Local	Organização	Destinatários	Inscrição
Ao longo da primeira quinzena de maio	---	Nutrição com coração	Ação de sensibilização para uma alimentação saudável	EB 2,3 de Sta. Bárbara	Equipa PES - Agrupamento de Escolas de Santa Bárbara	Alunos do 6º ano do Agrupamento de escolas de Sta. Bárbara	---
Ao longo da primeira quinzena de maio	---	Atletas com coração	Ação de sensibilização acerca do bullying	EB 2,3 de Sta. Bárbara	Equipa PES - Agrupamento de Escolas de Santa Bárbara	Alunos do 6º ano do Agrupamento de escolas de Sta. Bárbara	---
02-05-2019	15h	Educação física para a comunidade	Aula de educação física para promover estilos de vida ativos	Sede da Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos (Escola EBI da Mo)	Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos	Público em geral	---
03-05-2019	10h	Gondomar + Ativo	Aula de ginástica e caminhada	Gramado - Polis de Valbom	Câmara Municipal de Gondomar	Público em geral	---
06-05-2019	18h	Dançar faz bem ao coração	Workshop de dança - Demonstração e Ensino de Danças Regionais	Auditório da Biblioteca Municipal de Gondomar	Grupo Etnográfico da Escola Preparatória de Rio Tinto	Público em geral	---
06-05-2019	19h	Zumba S. Pedro da Casa	Aula de Zumba	Pavilhão Desportivo de escola de S. Pedro da Casa	Associação Social de Silveirinhos	Público em geral	3 C
07-05-2019	10h	Conexão Saudável	Sessão de informação/esclarecimento	Centro Social e Paroquial S. João da Foz do Sousa	Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa, Parceiro: ACES Gondomar	Beneficiários da prestação de RSI, utentes da Estrutura Residencial e Centro de Dia do Centro Social	---
08-05-2019	10h30	Conexão em Movimento	Mega Aula Ginástica e Aconselhamento Nutricional	Junta de Freguesia de Freguesia de S. Cosme	União das Freguesias de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Joim	Público em geral	---
08-05-2019	17h30 - 19h	Cuidadores Formais: Curação em Pleno	Atividade física orientada	Centro Comunitário de S. Cosme	Santa Casa da Misericórdia de Vera Cruz de Gondomar	Colaboradores formais integrados na Santa Casa da Misericórdia de Vera Cruz de Gondomar e/ou outros externos	Inscrições obrigatórias para geral@misericordia-veracruz.pt
09-05-2019	10h	Netição e conexão	Sessão de informação/esclarecimento	Centro Social e Paroquial S. João da Foz do Sousa	Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa, Parceiro: ACES Gondomar	Beneficiários da prestação de RSI, utentes da Estrutura Residencial e Centro de Dia do Centro Social	---
09-05-2019	14h - 15h	Mexe-te pela tua Saúde	Atividade para seniores	Centro de Convívio da Associação Vai Avante	Associação Social Recreativa Cultural e Bem Fazer Vai Avante	Seniores a partir dos 50 anos de idade	---
10-05-2019	21h	Conexão com Saúde	Palestra Saúde no Conção, Música e Canto	Centro Cultural de Rio Tinto	Ofício de Rio Tinto	Público em geral	---
11-05-2019	21h	VI Trail e Caminhada Noturnas Caminhos de Mélires	Trail e Caminhada pela Serra de Mélires	Trail e Caminhada pela Serra de Mélires	Alma D'Ouro	Público em geral	Inscrições obrigatórias em <a href="https://www.probas.com/pt/pt/ev/entrevista/atividade-caminhos-de-melires">https://www.probas.com/pt/pt/ev/entrevista/atividade-caminhos-de-melires</a>
12-05-2019	9H	Caminhada pelo Conção	Caminhada a Couce	Sede da ARDC da Mo	Associação Recreativa Desportiva e Cultural da Mo	Público em geral	Inscrições obrigatórias na sede da ARDC da Mo
13-05-2019	14h - 15h	Mexe-te pela tua Saúde	Gincana Intergeracional	Centro de Convívio da Associação Vai Avante	Associação Social Recreativa Cultural e Bem Fazer Vai Avante	Seniores a partir dos 50 anos de idade e crianças entre os 3 e os 5 anos de idade	---
14-05-2019	16h30	Yoga	Aula de Yoga aberta à comunidade	Sede da Associação Social de Silveirinhos	Associação Social de Silveirinhos	Público em geral	---
15-05-2019	10h	Dispensa saudável, praticado	Workshop de confeção	Centro Social e Paroquial S. João da Foz do Sousa	Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa	Beneficiários da prestação de RSI	---
15-05-2019	17h30 - 19h	Cuidadores Formais: Curação em Pleno	Workshop: cuidados de auto-imagem	Centro Comunitário de S. Cosme	Santa Casa da Misericórdia de Vera Cruz de Gondomar	Colaboradores formais integrados na Santa Casa da Misericórdia de Vera Cruz de Gondomar e/ou outros externos	Inscrições obrigatórias para geral@misericordia-veracruz.pt
17-05-2019	15h	Dia Mundial da Pastelaria - Confeção de um bolo saudável	---	Centro Social e Paroquial S. João da Foz do Sousa	Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa	Crianças da creche e utentes da Estrutura Residencial e Centro de Dia do Centro Social	---
18-05-2019	09h30 - 12h30	Peditório Nacional da Fundação Portuguesa de Cardiologia e Rastreio Cardiovascular	---	Feira semanal de Rio Tinto	Fundação Portuguesa de Cardiologia - Delegação Norte	Público em geral	---
18-05-2019	16h - 17h	Yoga no Conção	Aula de Yoga	Parque Urbano de Rio Tinto	Junta de Freguesia de Rio Tinto e Universidade Sénior de Rio Tinto	Público em geral (o participante deverá levar toalha/tapete)	---
19-05-2019	9h	IV Caminhada pelo Conção	Caminhada de Bem / Covelo - Moinhos Foz do Sousa	Encontro no Parque de Merendas	Associação Covelo Cultura e Recreio	Público em geral	Inscrições: <a href="https://www.facebook.com/CoveloCR">facebook.com/CoveloCR</a>   <a href="https://www.facebook.com/pt/pt/aces/aces-silveirinhos/">https://www.facebook.com/pt/pt/aces/aces-silveirinhos/</a> através dos contactos 919707951/pt/pt/aces-silveirinhos/
19-05-2019	10h - 18h	Futebol com Conção	Torneio Futebol 5 Seniores	Campo do Grupo Desportivo do Covelo	Grupo Desportivo do Covelo	Público em geral	---
20-05-2019	15h30	Dia Mundial da Hipertensão	Sessão de informação/esclarecimento	Centro Social e Paroquial S. João da Foz do Sousa	Centro Social Paroquial S. João da Foz do Sousa	Utentes da Estrutura Residencial e Centro de Dia e Serviço de Apoio domiciliário do Centro Social	---
20-05-2019	14h - 15h	Mexe-te pela tua Saúde	Gincana Intergeracional	Centro de Convívio da Associação Vai Avante	Associação Social Recreativa Cultural e Bem Fazer Vai Avante	Seniores a partir dos 50 anos de idade e crianças entre os 3 e os 5 anos de idade	---

22-05-2019	17h30 - 19h	Cuidados Formais: Coração em Plano	Workshop: postura corporal / fotografia	Centro Comunitário de S. Cosme	Santa Casa da Misericórdia de Vera Cruz de Gondomar	Colaboradores formais integrados na Santa Casa da Misericórdia de Vera Cruz de Gondomar e/ou outros externos	inscricao@gratiamas-obrigatoria-geral@misericordia-bombombom.com
22-05-2019	17h30	Aula de Chi Kung	Aula de Chi Kung	Escola Secundária de Rio Tinto	Condensadora do Projeto Educação para Cidadania	Docentes do AERT3	_____
22-05-2019	14h - 18h	O ABC da Saúde	Rastros, palestras e atividades desportivas (yoga, zumba e ju jitsu)	Obra ABC	Obra ABC	Público em geral	_____
23-05-2019	10h	Passeio pedestre	_____	Centro Social e Paroquia S. João da Foz do Sousa	Centro Social Paroquia S. João da Foz do Sousa	Crianças da creche	_____
23-05-2019	9h	EPC - Hábitos Saudáveis	Prática de exercícios físicos	Escola Profissional de Gondomar	Escola Profissional de Gondomar	Alunos da EPG	_____
23-05-2019	14h - 16h	De Mãos Dadas com o Coração	Rastros, diabètes, hipertensão arterial e IMC	Urbanização Mãos à Obra	De Mãos Dadas, Associação de Solidariedade Social e Farmácia Sousa Reis	público em geral	_____
23-05-2019	17h30	De Mãos Dadas com o Coração	Sessão desportiva	Urbanização Mãos à Obra	De Mãos Dadas, Associação de Solidariedade Social	Famílias e utentes da De Mãos Dadas	inscricao@gratiamas-obrigatoria-geral@misericordia-bombombom.com
24-05-2019	18h - 20h	Workshop Saúde Feminina	_____	Sede da AMUT	AMUT	Pessoas do sexo feminino.	Associado 6 €, através do formulário: <a href="https://www.amut.pt/pt/associados">https://www.amut.pt/pt/associados</a>
26-05-2019	9h30	Caminhada Mês do Coração	Caminhada pela Antiga Linha do Comboio, (Rota dos Moínhos) e almoço	Partida da Sede	Associação Reformados e Pensionistas da Foz do Sousa	Sócios da Associação	_____
26-05-2019	10h30	1ª Caminhada APECEV	Caminhada, Rastreo tensão arterial e glicémia (Bombeiros Voluntários de Valbom), animação e instalações.	Passadiço de Gramido	Associação de Pais e Encarregados Educação Centro Escolar Valbom (APECEV)	Comunidade educativa e local	Inscrições até ao dia 24 para o email: <a href="mailto:apcevalbom@gmail.com">apcevalbom@gmail.com</a>
26-05-2019	9h30	Marcha do Coração	Caminhada de 7 Km, entre a Junta de Freguesia da Foz do Sousa e o Lugar da Ferrerinha	Partida da Junta de Freguesia da Foz do Sousa	Liga dos Amigos do Centro de Saúde da Foz do Sousa, Clube de Ciclismo da Foz do Sousa e a União de Freguesias da Foz do Sousa e Covelo	Todos os maiores que se considerem aptos para o esforço exigido	Inscrições no local: 3. € (inclui T-shirt, água e mag3)
26-05-2019	10h30 - 15h30	Troféus do coração	Caminhada Solidária pelos Moínhos de Jancido, com almoço partilhado.	Moínhos de Jancido	Associação de Pais do Agrupamento de Escolas Júlio Dinis	Comunidade escolar do Agrupamento de Escolas Júlio Dinis	1. género não perecível que será entregue à Obra ABC
27-05-2019	14h - 15h	Beixe-te pela tua Saúde	Fitness sénior	Centro de Convívio da Associação Vai Avante	Associação Social Recreativa Cultural e Bem Fazer Vai Avante	Seniores a partir dos 50 anos de idade	_____
29-05-2019	17h30 - 19h	Cuidados Formais: Coração em Plano	Mindfulness e felicidade laboral	Centro Comunitário de S. Cosme	Santa Casa da Misericórdia de Vera Cruz de Gondomar	Colaboradores formais integrados na Santa Casa da Misericórdia de Vera Cruz de Gondomar e/ou outros externos	inscricao@gratiamas-obrigatoria-geral@misericordia-bombombom.com
29-05-2019	10h30	EPC - Hábitos Saudáveis	Ação de sensibilização para uma alimentação saudável	Escola Profissional de Gondomar	Escola Profissional de Gondomar	Alunos da EPG	_____
30-05-2019	09h30 - 16h30	Pedifório Nacional da Fundação Portuguesa de Cardiologia e Rastreo Cardíaco/accilar	_____	Feira semanal de S. Cosme	Fundação Portuguesa de Cardiologia - Delegação Norte	Público em geral	_____
31-05-2019	9h - 16h	De Mãos Dadas com o Coração	Dia com atividades desportivas	Urbanização Mãos à Obra	De Mãos Dadas, Associação de Solidariedade Social	Utentes da De Mãos Dadas	_____
27/05/2019 a 31/05/2019	9h - 13h e 4ª 9h-18h	Feira da Saúde	Aconselhamento Nutricional e venda de plantas aromáticas	Escola Secundária de Rio Tinto	Condensadora do Projeto Educação para Cidadania	Comunidade escolar e público em geral	_____