

Desafio do Coração - Funchal

- Dia 17 de Maio, das 8h30m às 12horas, nos Jardins do Lido, Funchal.



**DESAFIO
DO CORAÇÃO**

“Nascido para ser Activo”

**17 de
Maio de
2014**

Madeira: Jardins do Lido

PROGRAMA

8h30 Concentração. Avaliação de Tensão Arterial

9h00 Início da Caminhada: Jardins do Lido—Centro Mar—Jardins do Lido
Caminhada da Equipa “Uma Ajuda + Vida”: Câmara de Lobos—Lido

9h30 Demonstração de Madeirabol

10h00 Torneio de Futebol/Madeirabol+Insuflável: Crianças de 4 - 10 anos

10h00 Palestras: “Importância de uma Alimentação Saudável e o Exercício FÍSICO (a cargo da Equipa de Um Dia Pela Vida— “Confie na Nossa Mão!”)

10h15 Mega aula de Zumba (com a Equipa “Confie na Nossa Mão!”)

11h15 Sessão de Terapia do Riso

12h00 Encerramento das Atividades

***Rastreios ao longo de toda a manhã**

Parceiros:



Conferência "O Coração e os benefícios da dieta mediterrânica" com a Dr.^a Eva Pereira (cardiologista) e o Dr. Bruno Sousa (nutricionista)

- Dia 19 de Maio, às 15horas, na Biblioteca Municipal de Santo António - Centro Cívico de Santo António.

Palestra "O Coração no Idoso", com o Dr. Almada Cardoso

- Dia 22 de Maio, às 15horas, no Centro Cívico de Santa Maria Maior, Funchal.

Palestra "Prevenção das doenças cardiovasculares", com o Dr. Almada Cardoso

- Dia 28 de Maio, na Escola do Porto da Cruz, no Funchal.

Caminhada pelo Coração

- Dia 31 de Maio, às 9horas, com ponto de encontro na Escola do Porto da Cruz, Funchal

«POR UM CORAÇÃO SAUDÁVEL»

E.B. 1,2,3/PE DO PORTO DA CRUZ

28 & 31 MAIO 2014

ATIVIDADE DESENVOLVIDA NO ÂMBITO DO PROJETO:
«EM BUSCA DO OURO BRANCO»

ATIVIDADES (Pavilhão)

28 DE MAIO

- 14.00/16.00 - RASTREIO CARDIOVASCULAR. (colesterol, tensão arterial, imc, etc.)
- 16.00 - PALESTRA «PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES» Dr. Almada Cardoso.
- 17.00 - CAMINHADA «POR UM CORAÇÃO SAUDÁVEL» (pelas ruas do Porto da Cruz).
Ponto de encontro: Pavilhão - levar t-shirt branca.
- 18.00 - AULA DE CARDIOFITNESS.

31 DE MAIO

- 9.00 - CAMINHADA «POR UM CORAÇÃO SAUDÁVEL»
Percurso: Terra Batista - Achada - Referta - Cruz da Guarda - Maiata - Iarano - Vila (escola).
Ponto de encontro: Escola (haverá transporte para a Terra Batista).
Duração: +/- 3.00h
Nota: no final haverá uma pequena atividade na escola

PARTICIPA!!!

Com a colaboração de: Câmara Municipal de Machico, Fundação de Cardiologia da Madeira

Patrocínio de: AITER - ANGELINI - TOLIFE, Farmácia Penha d'Águia