

# 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