

9 ABRIL SÁBADO

09h00

3º CAMPEONATO CROSSTRaining ÉVORA

Arena D'Évora

• CrossTraining Évoragym

9h00—14h00

FEIRA DO DESAFIO

Praça do Giraldo

Ação de Sensibilização de Risco da Diabetes

• UCC Évora | ESESJD da UE

Avaliação Nutricional

• Projeto SNS | Tecnifar

A minha primeira vez

• Serviço de Imuno HESE

Promoção da Saúde Mental

• Metalentejo

Diabetes: Novos Desafios

• Diabentejo

Sensibilização e

Rastreios de Saúde Oral

• Dental Innova

Tabaco Zero

• Unidade Móvel CUIDA-TE

09h00

AULA AQUECIMENTO

Praça do Giraldo

09h30

ZONA VERDE / EQUIPAMENTOS

Praça José Correia

Bairro do Bacelo

09h30—12h00

CAMINHADA DESAFIO PELA SAÚDE

Praça do Giraldo

• Grupo de Caminheiros de Évora

09h45—12:00

PASSEIO BTT DESAFIO PELA SAÚDE

Praça Giraldo

• BTT Malagueira

09h45—10h45

CORRIDA E CAMINHADA PELA SAÚDE

São Sebastião da Giesteira

• Correr em Giesta

10h00

CAMINHADA E AULA FITNESS

Azaruja

• Maisaúde e JF de S. Bento do Mato

10h00

CAMINHADA Canaviais

• Ass. Jovens Bairro Canaviais

10h00—13h00

INTERCÂMBIO DESAFIO PELA SAÚDE MÉRIDA-ÉVORA

NATAÇÃO

Aminata

• Aminata

GINÁSTICA

Escola Conde Vilalva

• 4a Dimensão

PATINAGEM

Arena D'Évora

• GDDiana

10h00—13h00

INTERCÂMBIO DESAFIO PELA SAÚDE ÉVORA-MÉRIDA

Escola Salesianos de Mérida

ANDEBOL MASCULINO

• Évora Andebol Clube

BASQUETEBOL MASCULINO e FEMININO

• Escola André de Resende

10h00

BASQUETEBOL ARENA Arena D'Évora

• Ass. Basquetebol do Alentejo

10h00

ZONA VERDE / EQUIPAMENTOS DA ECOPISTA

Rua do Bacelo Oeste

10h00—12h00

AULA DESAFIO

Praça do Giraldo

10h00 ÉvoraGym

10h30 PH Workout

11h00 EveryBody

11h30 Be in Shape

10h30

ZONA VERDE/ EQUIPAMENTOS DA MALAGUEIRA

Jardim dos Socalcos -

Bairro da Malagueira

12h00

DEMONSTRAÇÃO DE CAPOEIRA

Praça do Giraldo

• Alto Astral Alentejo

12h00

CERIMÓNIA OFICIAL DE ENCERRAMENTO 24H DESAFIO PELA SAÚDE 2016

Praça Giraldo

12h30

ALMOÇO MENU MEDITERRÂNICO*

Praça do Giraldo

* Inscrições obrigatórias *online* em
www.cm-evora.pt ou no Quiosque
da Praça do Giraldo

13h30—21:30

2ª MARATONA DE HIDROGINÁSTICA

Piscinas Municipais

14h30

FUTEBOL NA ARENA

Arena D'Évora

17h00

BRAZILIAN JIU-JITSU

Arena D'Évora

• Vita Team BJJ

19h00

ENCERRAMENTO DO 3º CAMPEONATO CROSSTRaining ÉVORA

Arena D'Évora

• CrossTraining Évoragym

21h00

DEMONSTRAÇÃO DE PATINAGEM ARTÍSTICA

Arena D'Évora

• GD Diana

Sexta e Sábado PROMOÇÃO DA DIETA MEDITERRÂNICA

Restaurantes Locais



ORGANIZAÇÃO



APOIOS E PARCEIROS



7 ABRIL **QUINTA-FEIRA**

09h30 **INTERCÂMBIOS** **DESAFIO PELA SAÚDE** [Portalegre](#)

- Seniores Ativos em Portalegre

10h30 **DESPORTO COMO** **UM DESAFIO DE VIDA!**

Público-alvo Jovens Estudantes

[Auditório da DGESTE](#)

- **Ricardo Andorinho** | Atleta Nacional e Internacional de Andebol | Especialista na área de Gestão do Desporto/Empresas
- **Óscar Tojo** | Treinador com experiência nacional e internacional de Futebol | Professor na Faculdade de Motricidade Humana Univ. de Lisboa

14h30 **COMUNICAR EM SAÚDE** **COMUNICAR MELHOR** **PARA MOTIVAR +**

Público-alvo Profissionais de Saúde

[Auditório da ESESJD](#)

- Ana Rita Pedro | Escola Nacional de Saúde Pública

16h00 **DIA MUNDIAL DA SAÚDE** **A DIABETES EM FOCO** [Palácio Dom Manuel](#)

Projeto Municipal: **Gabinete de Avaliação,** **Indicação e Acompanhamento da Atividade Física Informal**

- Óscar Tojo | CMÉvora

Diabetes em Movimento® **Programa comunitário de exercício para pessoas com diabetes tipo 2**

- Armando Raimundo | UÉvora

Os Diabéticos no Alentejo

- José Gonçalves | Diabentejo

A Diabetes no Alentejo

- Isabel Ramôa | Coordenação Regional da Diabetes

Teatro “Nunca é tarde para mudar”

- UCC Beja | ULSBA

8 ABRIL **SEXTA-FEIRA**

09h00 **CIRCUITO** **MEDITERRÂNICO** **ATIVIDADE** **INTERGERACIONAL** [EB1 JI Canaviais](#)

09h00–18h00 **AVALIAÇÃO** **NUTRICIONAL** [USF's de Évora](#)

- Projeto SNS | Apoio Tecnifar (mediante convocatória)

09h00–12h00 / 14h00–18h00 **AULAS DESAFIO** [Empresas e Serviços da Região](#)

- CME • ARSA • ACES • HESE EPE
- CCDRA • Estabelecimento Prisional de Évora • Embraer • Kemet • PSP
- Somefe

09h00–12h00 / 14h00–18h00 **RASTREIO DE** **SAÚDE E AVALIAÇÃO** **NUTRICIONAL** **EM CONTEXTO** **LABORAL** [Empresas e Serviços da Região](#)

- PSP • Somefe

09h00 **TORNEIO VOLEIBOL** [Arena D'Évora](#)

- Epral

10h00–18h00 **FEIRA DO DESAFIO** [Praça Giraldo](#)

Ação de Sensibilização de Risco da Diabetes

- UCC Évora | ESESJD da UE

Avaliação Nutricional

- Projeto SNS | Tecnifar

Rastreio de aptidão para a prática de actividade física

- Dep. de Desporto e Saúde da UE

A minha primeira vez

- Serviço de Imuno HESE

Promoção da Saúde mental

- Metalentejo

Diabetes: Novos desafios

- Diabentejo

Sensibilização e Rastreamentos de Saúde Oral

- Dental Innova

Produtos Mediterrânicos

- Produtores Locais

A fruta é importante!

- Programa “5 ao dia”

10h30 **CAMINHADA DAS** **ESCOLAS SERPENTE** **PAPA-LÉGUAS** [Praça Giraldo](#)

11h50 **COREOGRAFIA** **DESAFIO PELA SAÚDE** [Praça Giraldo](#)

12h00 **INÍCIO 24H DESAFIO** **PELA SAÚDE 2016** [Praça Giraldo](#)

ABERTURA OFICIAL [Mérida](#)

12h00 **TRIPLE CHALLENGER** **FUTEBOL** [Arena D'Évora](#) • ESAG

12h30 **WORKSHOP DIETA** **MEDITERRÂNICA** **À MESA** [Praça Giraldo](#) • IEFEP | Évora

14h00 **CIRCUITO** **MEDITERRÂNICO** **ATIVIDADE** **INTERGERACIONAL** [EB1 Heróis do Ultramar](#)

14h00 **BOCCIA PARA TODOS** [Arena D'Évora](#) • APCE

14h30 **BABYGYM** [Praça Giraldo](#)

15h30 **WORKSHOP DIETA** **MEDITERRÂNICA:** **FAÇA UMA PAUSA** **COM LANCHES** **SAUDÁVEIS** [Praça Giraldo](#) • EPRAL – Curso de Restauração

15h45 **SENIORGYM** [Praça Giraldo](#)

16h00 **TRIPLE CHALLENGER** **FUTEBOL** [Arena D'Évora](#) • ESAG

16h30 **JUNIORGYM** [Praça Giraldo](#)

18h00 **ATKRS** **DEMONSTRAÇÃO** [Arena D'Évora](#) • ATKRS

19h00 **ÉVORACUP GINÁSTICA** [Arena D'Évora](#) • Fundação Salesianos • 4ª Dimensão • Clube Ginástica de Évora

21h00 **URBANTRAIL BY NIGHT** [Praça Giraldo](#) • Ritmus Health Club

23h00 **DANÇA** [Arena D'Évora](#) • Escola de Dança Amélia Mendoza

23h30 **JOGO DE VOLEIBOL** **FEMININO** [Arena D'Évora](#) • Juventude SC

01h00 **JOGO DE FUTSAL** [Arena D'Évora](#) • Internacional SC

02h00 **TRIPLE CHALLENGER** **BASQUETEBOL** [Arena D'Évora](#) • ESAG