

05 ABRIL - PISCINA MUNICIPAL

10h00 | Inauguração do campo Street Basket Cerimónia de Inauguração

10h30 | Torneio Street Basket ABA

Org: Associação Basquetebol Alentejo

14h30 | Treino das Seleções de Street Basket da ABA

Org: Associação Basquetebol Alentejo

08h15-09h30 | Utilização Livre (gratuita à população)

13h15-15h15 | Utilização Livre (gratuita à população)

19h30-21h00 | Utilização Livre (gratuita à população)

16h30-19h30 | Maratona de Hidroginástica

Org: CME

06 ABRIL - VENDINHA-ÉVORA

09h00-13h00 | Ultra Desafio Pela Saúde: 51 km de aventura entre Vendinha e Évora

Inscrições: <https://back-evoradesporto.cm-evora.pt/.../formulario.php...>

Org: CME/União de Freguesias de São Manços e São Vicente do Pigeiro e da Junta de Freguesia de Torre dos Coelheiros.

06 ABRIL - LUDOTECA - PARQUE INFANTIL

10h00-12h30 | "Hospital dos Bonecos"

Org: ESESJD UÉ

06 ABRIL - PISCINA MUNICIPAL

08h15-09h30 | 12h30-17h00 Utilização Livre (gratuita à população)

11h45-12h30 | PES: "Desafia os Pais"

Org: CME

06 ABRIL - CAMPO DE FUTEBOL G.D.C. TOUREGA

15h00-18h00 | IV Edição da Malha Grand Slam - 2ª Etapa Évora

Org: CME/ GDC Tourega

06 ABRIL - PAVILHÃO ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DO BAIRRO DO BACELO

15h00-18h00 | IV Edição da Malha Grand Slam - 2ª Etapa Évora

Org: CME/ AMBB

07 ABRIL - PALÁCIO D. MANUEL

15h00-17h00 | O Caminho para a Prevenção.

Dê mais vida ao seu coração

Org: Equipa Multidisciplinar do hospital do Espírito Santo de Évora | ULS Alentejo Central



Consulte o programa

ÉVORA
Câmara Municipal

Capital Europeia
da Cultura
Évora 27



DESAFIO

PELA SAÚDE, DESPORTO E PAZ

4, 5, 6 E 7 ABRIL



COMEÇO SAUDÁVEL, ESPERANÇA NO FUTURO

"HEALTHY BEGINNINGS, HOPEFUL FUTURES"

ÉVORA

ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

www.cm-evora.pt

04 ABRIL – JARDIM PÚBLICO

10h00 | Cerimónia Abertura

Org: CME; ULSAC; IPDJ; UCC, ESESJD DGEstE; U.E.; PSP; Município Mérida

10h10 | Aula Aquecimento para a Caminhada das Escolas

Org: CME

10h20 | Caminhada das Escolas – “Serpente Papa Léguas”

Org: 4 Agrupamentos de Escolas de Évora; DGEstE; CME; PSP

11h00 – Inauguração Espaço Saúde

11h00-17h00 | “A Saúde Pública ao longo do Ciclo da Vida”

Org: USP da ULS Alentejo Central

-Aplicação de questionário “Literacia para a Saúde” -Sensibilização para a utilização APP SNS24

Org: UCC da ULS Alentejo Central e ESESJD UÉ

11h00-13h00 | Sensibilização para a dádiva de Sangue

Org: Serviço de Imunohemoterapia da ULS Alentejo Central

11h00 – 18h00 | Espaço Desportivo

Ténis de Mesa; Mini-Golf; Voleibol; Arco e Flecha; Jogos Tradicionais; entre outros;

11h00 – 18h00 | Unidade Móvel Cuida-te

Ações de sensibilização sobre saúde juvenil, avaliação da composição corporal;
Divulgação dos programas do IPDJ

Org: IPDJ; Departamento de Desporto e Saúde da Universidade de Évora

14h00-16h00 | Sensibilização para a Saúde Oral

Org: USP da ULS Alentejo Central

14h00-17h00 | Espaço Saúde

Atividade Estimulação Cognitiva

Org: UCC Évora da ULS Alentejo Central

14h00-15h30 | BabyGym

Atividades desportivas para os alunos do pré-escolar;

Org: CME

17h30-18h00 | Dança – Escola da Comenda 4º ano – AEC – Prof. Bruno David

Org: CME

18h00-18h30 | Dança, Desporto, Brincar Lá Fora, Ritmos e Melodias Escola São Mamede -Técnicos AEC

Org: CME

18h30-19h15 | Aula Desafio PES – Programa Educação para a Saúde

Org: CME

04 ABRIL – PALÁCIO D. MANUEL

15h30-17h00 | “Mass Training – Suporte Básico de Vida”

Org: ESESJD

04 ABRIL – COMPLEXO DESPORTIVO DE ÉVORA

10h00-16h00 | Dia do Desporto para Todos

Inclusão em Movimento | Desporto Adaptado | Atividades Lúdico Desportivas adaptadas

Org: CME /AFE/ESAG/IPDJ/UE; ARASS/APPACDM/Cercidiana /ASCTE/APCE

04 ABRIL – ESCOLA MANUEL FERREIRA PATRÍCIO

09h30-13h30 | 2ª Edição – Liga Boccia Sénior – Etapa Évora

Org: CME /Fundação Inatel/ AEMFP

04 ABRIL – PISCINA MUNICIPAL

08h15-09h30 | Utilização Livre (gratuita à população)

13h15-14h15 | Utilização Livre (gratuita à população)

20h15-21h30 | Utilização Livre (gratuita à população)

05 ABRIL – JARDIM PÚBLICO

10h30 | Caminhada Peddy Paper pela Saúde

Inscrições: <https://back-evoradesporto.cm-evora.pt//portal/formulario.php?f=8>

Org: Associação Saber em palavras Saúde e Sustentabilidade / CME

10h00-17h00 | Espaço Saúde

“A Saúde Pública ao longo do Ciclo da Vida”

Org: USP da ULS Alentejo Central

Aplicação de questionário “Literacia para a Saúde”; Sensibilização para a utilização APP SNS24

Org: UCC de Évora Alentejo Central e ESESJD UÉ

10h00 | Atividade de Sensibilização para a Higiene das mãos

Org: UCC Évora Alentejo Central

11h00 | Atividade Física na Gravidez: Fisiologista Joana Freitas – parceria com ESESJD UÉ

Inscrições: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=CEbllh3wxUaJ-GPMii5fUdkCzwGBOLNAr-JPVhmezJNUMjIwN0hHMjFNUEdYVDg3UFpNQiIdGNDhQTS4u>

10h30-12h30 | Open Day para Todos

10h30 | Aquecimento / Aula Zumba – Prof. Guilherme Silva

Org: Everybody Health & Fitness Club - Évora

11h00 | Aula Localizada – Prof. Tiago Pedro

Org: Physical Workout Gym & Health Club

11h30 | Aula de Pilates

Org: BLive Pilates Évora/AAUE

12h00 | Aula de Treino Funcional

Org: Be In Shape

12h30 | Aula – Alongamentos – Profª. Sofia Feijão da Silva

Org: ASPSS

10h00 | 18h00 | Espaço Desportivo

Ténis de Mesa; Mini-Golf; Voleibol; Arco e Flecha; Jogos Tradicionais; entre outros;

10h00 | 18h00 | Unidade Móvel Cuida-te

Ações de sensibilização sobre saúde juvenil, avaliação da composição corporal;
Divulgação dos programas do IPDJ

Org: IPDJ; Departamento de Desporto e Saúde da Universidade de Évora

15h00 | Torneio de Voleibol 2x2

Inscrições: https://docs.google.com/forms/d/1iStR0WB1ES1G3kC98rwJ_MBb-cXQ0TC6t3eHHA4csA4U/viewform?ts=67dd7f5f&edit_requested=true

Org: CME

15h00 | Dança – Escola de Dança Amélia Mendoza

Org: Escola de Dança Amélia Mendoza/ IPDJ

15h30 | Dança – Ballet

Org: Artisport Salesianos de Évora

16h00 | Aula de Zumba – Prof.ª Linda Caeiro

Org: Physical Workout Gym & Health Club

05 ABRIL – ARENA DE ÉVORA

09h00-17h00 | Arena Desportiva

Open Nacional de MUAY THAY

Org: Desportos Combate Évora – Stone Boys

05 ABRIL – PALÁCIO D. MANUEL

14h30-17h30 | Ciclo de Palestras

“Família e Nascimento: Esperança no Futuro”

Inscrições: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=CEbllh3w-xUaAJGPMii5fUdkCzwGBOLNAr-JPVhmezJNUMjIwN0hHMjFNUEdYVDg3UFpNQiIdGNDhQTS4u>

Os primeiros 1000 dias de Alimentação: Inês Correia, Nutricionista, ULS Alentejo Central e Beatriz Pacheco, Terapeuta da Fala UCC Évora da ULS Alentejo Central

Amamentação: Enfª Cláudia Silva

Org: UCC de Évora da ULS Alentejo Central

Fisioterapia Pélvica na Maternidade: Nidia Bravo Fisioterapeuta

Org: ULS Alentejo Central

Saúde Mental Perinatal: Enfª Carla Santanita

Org: ULS Alentejo Central

05 ABRIL – COMPLEXO DESPORTIVO DE ÉVORA

14h00-17h00 | Mini Olimpíadas

Org: CME; Grupo Desportivo Diana; Clube Raquel Cabaço Associação Moradores da Torregela; Capoeira Alto Astral; Clube de Badminton de Évora; Grupo Camiñeiros de Évora; Associação Basquetebol do Alentejo; Clube de Ténis de Évora; Áshrama, Centro Yoga; Pódio dos Sorrisos; Évora Andebol Clube;