

## RELATÓRIO DE ATIVIDADE

### Enquadramento da Atividade no Plano de Ação

Eixo: E1/15

Objetivo estratégico: Desconstruir uma visão estereotipada da velhice

<b>Atividade:</b>	“Seniores de Valongo Cuidam do Coração”
-------------------	---

<b>Data de realização</b>	01/10/2016
---------------------------	------------

<b>N.º de participantes sexo feminino:</b>	
<b>N.º de participantes sexo masculino:</b>	
<b>N.º total de participantes:</b>	200
<b>N.º total de entidades parceiras envolvidas:</b>	2
<b>Nome das entidades parceiras envolvidas:</b>	CMV (Programa de Ação Sénior) / Fundação Portuguesa de Cardiologia

### Descrição geral da atividade

Assinalar o Dia Internacional da Pessoa Idosa e em simultâneo o Dia Mundial do Coração com o objetivo de reforçar a importância da prática da atividade física e desportiva para um melhor coração e uma vida mais ativa e saudável.

### Programa (a)

14h30 – Início da caminhada desde a Ponte da Azenha (Campo) até ao Parque da Cidade de Valongo (cerca de 3 km);  
 16h00 – Oferta de lanche (constituído por fruta e água);  
 - Animação pelos músicos do “Vamos ao Baile”;  
 - Formação de um coração humano pelos participantes;  
 17h30 – Encerramento

### Balanço crítico

**Aspetos positivos:** Forte adesão por parte da população sénior do concelho com demonstração de um elevado grau de satisfação na participação.

### Aspetos a melhorar:

(a) Neste campo pode descrever-se o programa da atividade ou anexar documento que contenha o programa, nomeadamente, um exemplar do cartaz

#### Registo fotográfico



Elaborado em 27/abril/2017

Técnica/o Paula Silva