

ATIVIDADES REGULARES

Local	Sala atividade	Dias	Horário
Lagos	Ginásio do Espaço Jovem	2ª e 4ª	09:15h - 10:00h 10:00h - 10:45h
		2ª e 4ª	16:00h - 16:45h 17:30h - 18:15h
		3ª e 5ª	09:15h - 10:00h 10:00h - 10:45h
	Exercícios Aquáticos Piscina Municipal *	5ª	10:45h - 11:30h
	Entrevista e Avaliação inicial	2º a 6ª	Entregar contacto na CML
Chinicato	Sede Grupo Amigos Chinicato	3ª e 5ª	18:00h - 18:45h
Sargaçal	Escola Primária	3ª e 5ª	18:00h - 18:45h
Odiáxere	Polidesportivo Odiáxere	2ª e 4ª	14:15h - 15:00h
B. S. João	C.C. Barão de S. João	3ª e 5ª	09:30h - 10:15h
Bensafrim	Estrela Desportiva de Bensafrim	3ª e 5ª	19:00h - 19:45h
Luz	CRCO Luzense	3ª e 5ª	10:15h - 11:00h
		5ª	19:30h
Espiche	Sede "ABC" Os Espichenses	3ª e 5ª	19:15h - 20:00h
Almádena	Centro Social	2ª e 4ª	18:15h - 19:00h
Portelas	Escola Primária	3ª e 5ª	09:45h - 10:30h
Vários Locais	Redescobrir a nossa Terra	6ªs	09:30h - 12:00h

* em articulação com o serviço de Ação Social da Autarquia.

Notas: +Informações nos locais de prática da "Saúde em Movimento" e na receção da CML.

Projeto Articular - Intervenção nos lares da Santa Casa da Misericórdia de Lagos - a partir de outubro.

Programa Diabetes em Movimento - Programa da Direção Geral de Saúde para pessoas com diabetes tipo II (3x semana 90 min) - Pavilhão Municipal de Lagos 2ªs, 4ªs e 6ªs das 16:30h às 18:00h. Inscrições junto dos enfermeiros e médicos de família - Início a 2 de outubro 2024.



SAÚDE em MOVIMENTO

EXERCÍCIO FÍSICO ADAPTADO À SUA SAÚDE
GABINETE DE AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO

Não fique parado, marque a sua presença!

NOVAS INSCRIÇÕES

ENTREGUE O SEU CONTACTO NA RECEÇÃO
DA C.M.L. OU NA RECEÇÃO DO ESPAÇO JOVEM

PARA TODOS A PARTIR DOS 40 ANOS



Programa “Saúde em Movimento” 2024/2025

Introdução:

A 22ª edição do Programa “Saúde em Movimento” continua a promover atividades para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos munícipes de Lagos.

Objectivos:

Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos munícipes de Lagos
Desenvolver estilos de vida saudáveis e promover o envelhecimento ativo.

População alvo:

Todos os munícipes com idade superior a 40 anos.

Descrição:

Programa de intervenção através da prática de atividades adaptadas às condições de saúde dos participantes.

Procedimentos:

Entrevista, avaliação, prescrição de exercício de acordo com os objetivos e condição de saúde dos utentes (entregar contacto na receção da CML ou Espaço Jovem para marcação).
Atestado médico (pessoas com risco cardiovascular moderado e severo).
Termo de responsabilidade obrigatório.

Taxa de Participação:

Gratuito

Equipa técnica:

1 Técnico Superior de Educação Especial e Reabilitação - CML
1 Técnico Superior de Educação Física e Desporto- CML
7 Técnicos Superiores de Educação Física – Clubes do Concelho
Técnicos de Saúde

ATIVIDADES PONTUAIS

Nome	Data/local
Sessão de Abertura	3 de outubro - 10:00h Auditório Paços do Concelho Séc. XXI
Avaliações iniciais Aptidão Física Funcional	7 a 18 de outubro

Saúde Mental na Comunidade	15 de outubro - 10:00h Auditório Paços do Concelho Séc. XXI
Convívio de Natal	12 de dezembro
Férias de Natal	19 de dezembro a 5 de janeiro
A Saúde das Palavras	janeiro/fevereiro 2025
Férias Carnaval	3 a 5 de março
Olimpíadas Sénior (Encontros desportivos intermunicipais)	Datas a definir entre os municípios de Lagos, Portimão, Lagoa, Monchique e Silves (a partir de janeiro 2025)
Férias da Páscoa	14 a 25 de abril
Torneio de Boccia Sénior	15 de maio
Sessão de Educação para a Saúde “Coração mais Saudável”	21 de maio, 10:00h Auditório Paços do Concelho Séc. XXI
Avaliações finais- Aptidão Física Funcional	2 a 6 de junho- Locais de prática
Convívio Final	18 de junho Mata Nacional de Barão de S. João

MARCHAS PASSEIO REGIONAIS (as datas e locais podem sofrer alterações)

Dia	Hora	Local	Distância
20 out	10:00h	Passeio das Dunas - Loulé	5 - 7km
24 nov	10:00h	Azinhal - Castro Marim	5 - 9km
19 jan	10:00h	Campo de Jogos Rossio da Trindade - Lagos	5 - 9km
02 fev	10:00h	Clube de Golf Costa Essuri - Ayamonte	5 - 10km
09 fev	10:00h	Rossio das Eiras Odiáxere	4 - 8Km
02 mar	10:00h	Monchique	5 - 8km
06 abr	09:30h	Rogil - Aljezur	5 - 8km
18 mai	09:30h	Sagres	5 - 10km
25 mai	09:30h	B.S.João	5 - 10km
08 jun	09:30h	Ferragudo	4 - 8km

Nota: Consultar os horários de transporte nos locais de prática e nas juntas de freguesia.