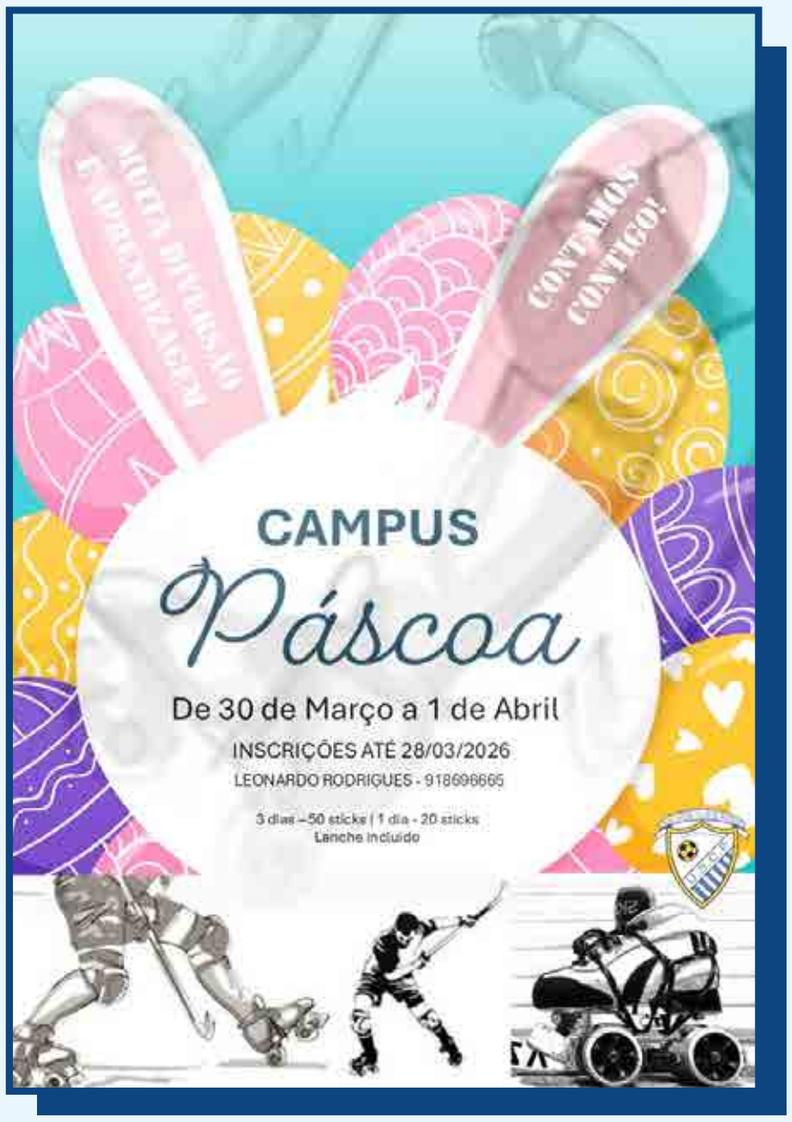
INFOMAIL

PAREDES
VIVE O DESPORTO

CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

agenda desporto

ABRIL.2026

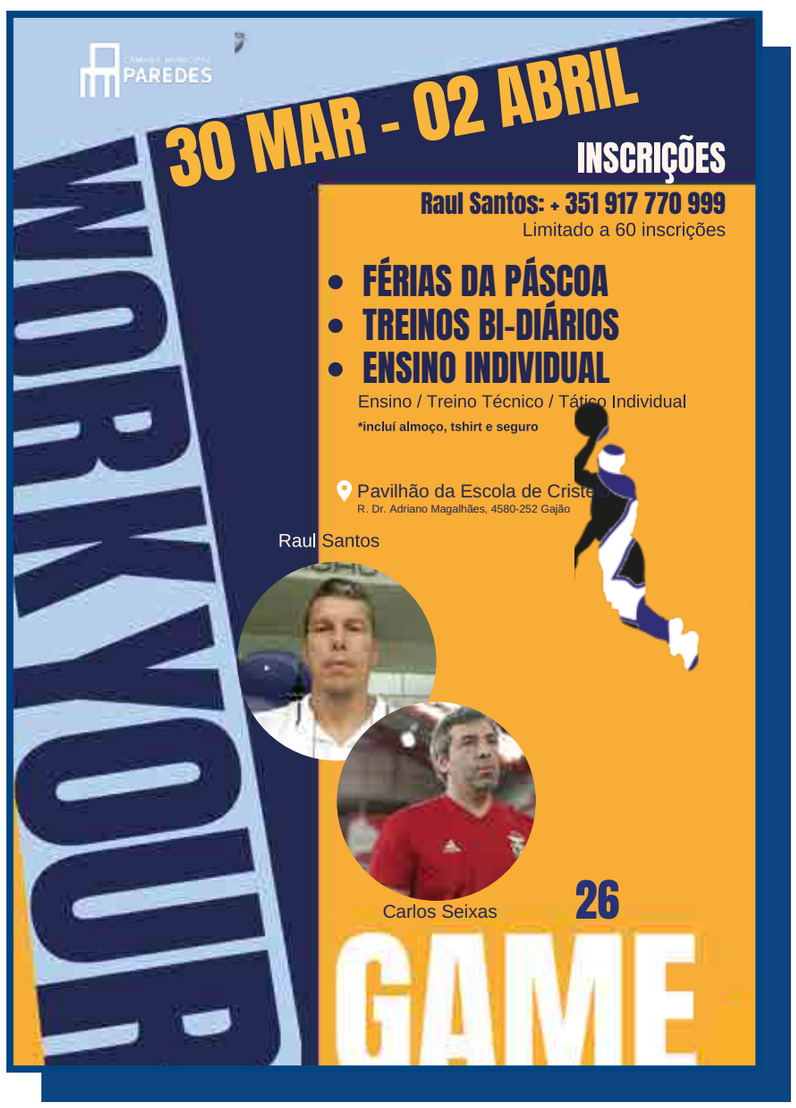


HÓQUEI EM PATINS

CAMPUS PÁSCOA

O União Sport Clube de Paredes – Hóquei organiza, entre os dias 30 de março e 1 de abril, das 14h00 às 18h00, o “Campus de Páscoa”, dirigido aos jovens atletas, da iniciação de Sub 15, para momentos de muita diversão e aprendizagem envolvendo a modalidade.

Pavilhão EB 2/3 de Paredes	30 março a 1 abril 14h00-18h00	Preço: 3 dias - 50 euros, 1 dia - 20 euros (lanche incluído) Info: 918 696 665



BASQUETEBOL

WORK YOUR GAME 2026 - USC PAREDESBASKET

O Pavilhão da EB 2/3 de Cristelo recebe, entre os dias 30 de março e 2 de abril, a iniciativa desportiva “Work Your Game 2026”, dinamizada pelo USC Paredes Basket. O evento é dedicado à captação de atletas, entre os 8 e os 15 anos e nascidos entre os anos de 2011 e 2018, para a equipa de basquetebol.

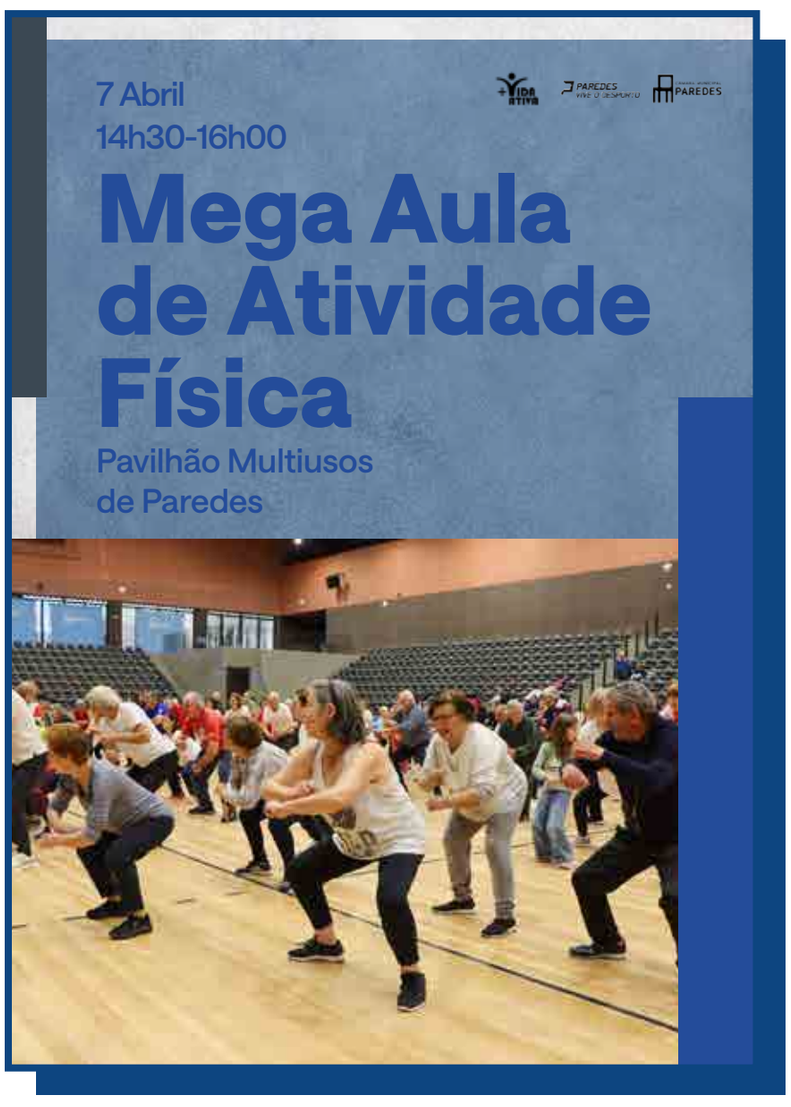
Pavilhão da EB 2/3 de Cristelo	30 março a 2 abril 9h00-18h00	+ Info: Inscrições: Raul Santos (917 770 999) santoraul@gmail.com

FUTEBOL

CHALLENGE ESEI CUP PAREDES 2026

De 1 a 4 de abril, o Concelho de Paredes será palco de um torneio internacional de futebol de formação. O Challenge Cup Paredes 2026 resulta de uma parceria entre os Torneios Challenge Cup e a ESEI, com o apoio da Câmara Municipal de Paredes.

Concelho de Paredes	1-4 Abril	Entrada gratuita + Info: sales@challengecuptournaments.com

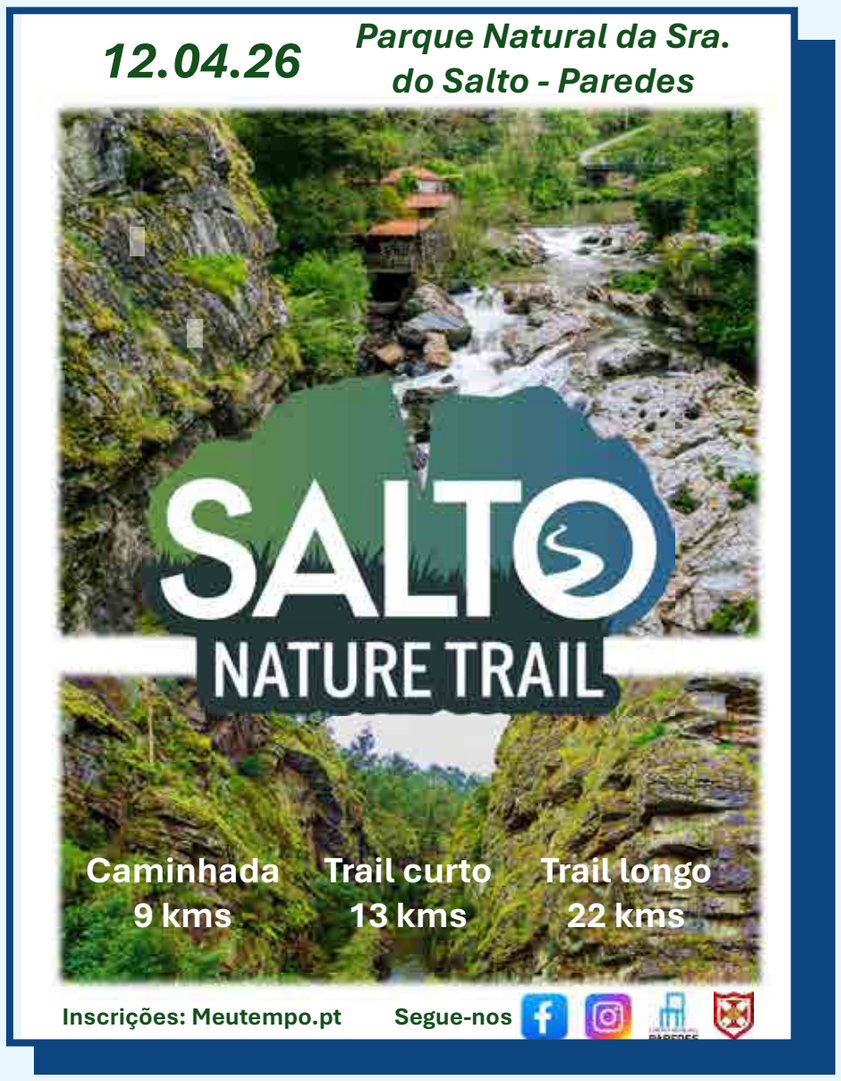


PROGRAMAS

MEGA AULA DE ATIVIDADE FÍSICA

O Município de Paredes dinamiza, no dia 7, entre as 14h30 e as 16h00, uma Mega Aula Intergeracional, no Pavilhão Multiusos de Paredes, para assinalar o Dia Mundial da Atividade Física. A iniciativa vai contar com a participação de cerca de 300 pessoas dos programas Municipais.

Pavilhão Multiusos Paredes	7 abril 14h30-16h00	Entrada Gratuita + Info: gabinete.desporto@cm-paredes.pt



TRAIL

SALTO NATURE TRAIL 2026

O evento Salto Nature Trail, organizado conjuntamente pela North Sport Events e pelo Sport Club Nun'Alvares, vai percorrer, no dia 12, as Freguesias de Aguiar de Sousa e Recarei, pelas Serras de Pias, Castiçal, e Santa Marta, junto ao Parque Natural da Senhora do Salto.
Preço sob consulta.

Parque Natural da Senhora do Salto

12 abril

Inscrições: meutempo.pt
+ Info: saltonaturetrail@gmail.com

ANDEBOL

1º TORNEIO DE ANDEBOL A CAMINHAR

Cerca de 60 atletas dos Concelhos de Paredes, Baião, Vila Nova de Gaia e Setúbal, assim como dos clubes CDXico Andebol e CDRJ Anriede vão participar no 1º Torneio de Andebol a Caminhar, que se realizará no dia 14, entre as 14h00 e as 18h00, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo.

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

14 abril
14h00–18h00

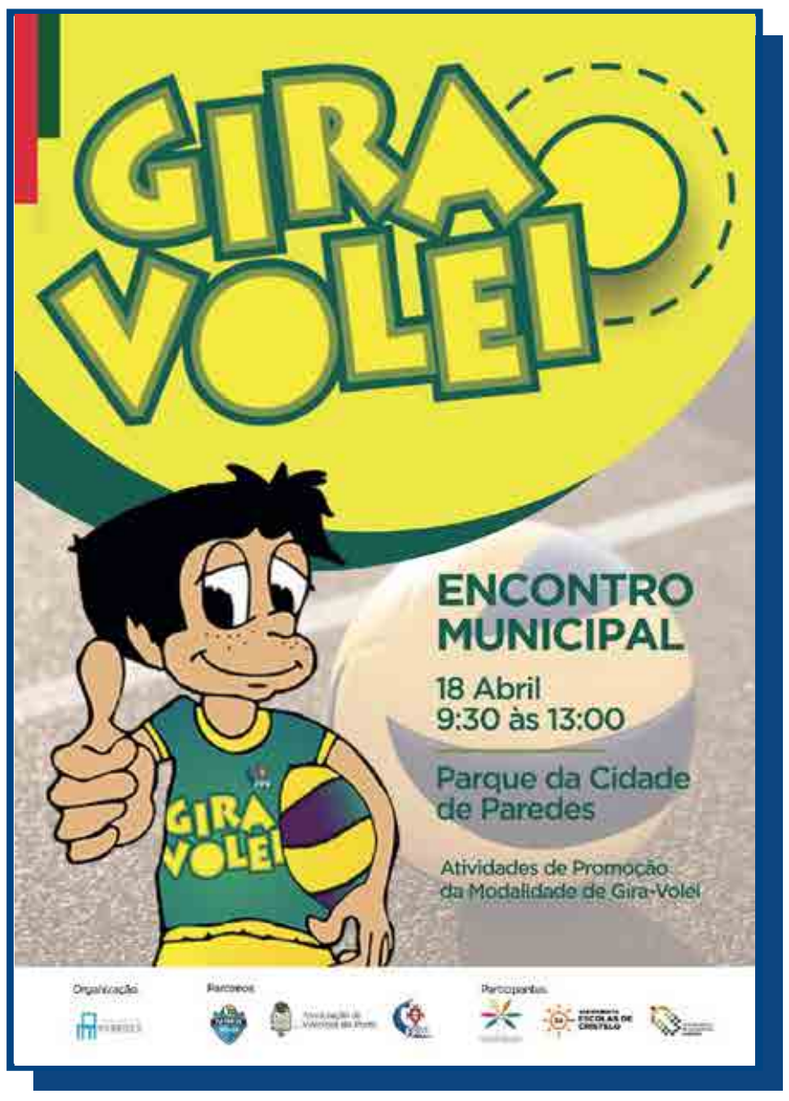
Entrada gratuita
+ Info: maisvida.ativa@cm-paredes.pt

BOCCIA

6ª JORNADA LIGA BOCCIA SÉNIOR

O Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, recebe mais uma jornada da Liga Boccia Sénior Mais Vida Ativa, no dia 15, entre as 10h00 e as 16h30, que vai contar com a participação de cerca de 220 jogadores, distribuídos no total de 40 equipas das IPSS´s do Concelho.

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo	15 abril 10h00–16h30	Entrada Gratuita + Info: maisvida.ativa@cm-paredes.pt



GIRA-VÓLEI

ENCONTRO MUNICIPAL DE GIRA-VÓLEI

No dia 18, entre as 09h30 e as 13h00, o Parque da Cidade de Paredes recebe o Encontro Municipal de Gira-Vólei, que contará com a participação de duplas masculinas e femininas dos Agrupamentos de Escolas de Cristelo, Lordelo e Vilela. A iniciativa pretende promover o espírito de equipa, a competição saudável e o intercâmbio entre escolas.

Parque da Cidade de Paredes	18 abril 09h30–13h00	Entrada Gratuita + Info: tiago.sousa@cm-paredes.pt

CAMINHADA

CAMINHADA DA LIBERDADE

As Associações de Pais do Centro Escolar de Vilela e da Escola Básica e Secundária de Vilela dinamizam, no dia 26, a Caminhada da Liberdade. A iniciativa tem início pelas 09h00 no Centro Escolar de Vilela.

Centro Escolar de Vilela

26 abril
9h00

Preço: 5 euros
+ Info: apeecevilela@gmail.com

CAMINHADA

CAMINHADA SOLIDÁRIA – VIDA EM MOVIMENTO

A Associação de Pais do Centro Escolar de Duas Igrejas organiza, no dia 26 de abril, a Caminhada Solidária "Vida em Movimento". A iniciativa tem início pelas 09h00 no Centro Escolar de Duas Igrejas.

Centro Escolar de Duas Igrejas

26 abril
9h00

Preço: 3€ (Menores de 10 não pagam)
+ Info: associacaodepais2igrejas@gmail.com

CAMINHADA

CAMINHADA COMISSÃO DE FESTAS DE GANDRA

A Comissão de Festas de Gandra organiza, no dia 26, pelas 09h00, uma caminhada de 6km, com saída na Tasquinha das Festas.

Tasquinha das Festas	26 abril 9h00	Preço: 5€ (oferta de camisola e garrafa de água) + Info: 916620180 ou 912304087

CICLISMO

GRANDE PRÉMIO O JOGO

O concelho de Paredes vai receber, no dia 26, entre as 12h00 e as 16h30, a etapa final do 14.º Grande Prémio OJOGO|Leilosoc. Mais informações em breve.

Parque José Guilherme	26 abril 12h00-16h30	Entrada Gratuita + Info: www.fpciclismo.pt

DANÇA

DIA MUNDIAL DA DANÇA – MEGA AULA DE DANÇA

Para comemorar o Dia Mundial da Dança, o Município de Paredes dinamiza, no dia 29, entre as 14h00 e as 17h30, uma Mega Aula de Dança, no Pavilhão Multiusos de Paredes. A iniciativa vai contar com a participação de cerca de 300 pessoas de todos os programas municipais.
Vai ser desenvolvida, ainda, em parceria com a Idance Academy, uma aula de dança com a professora Rita Santos, pelas 18h45, aberta a toda a comunidade.

Pavilhão Multiusos de Paredes	29 abril 14h00	Entrada Gratuita + Info: maisvida.ativa@cm-paredes.pt

DICA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SÉNIOR SAUDÁVEL

Com o avançar da idade, o corpo sofre algumas alterações que tornam ainda mais importante uma alimentação equilibrada, sendo essencial que seja uma aliada na saúde, autonomia e qualidade de vida. Assim, adotar alguns cuidados simples no dia a dia pode fazer uma grande diferença no bem-estar geral, tais como:

Alimentação variada e equilibrada

A alimentação deve incluir alimentos de todos os grupos alimentares, como fruta e hortícolas, cereais e seus derivados, carne, peixe, ovos e leguminosas, bem como lacticínios. É importante variar os alimentos e dar preferência aos produtos da época, garantindo assim uma maior diversidade de absorção de nutrientes.

Fazer várias refeições ao longo do dia:

O ideal é realizar entre cinco a seis refeições diárias, incluindo pequeno-almoço, almoço, jantar e lanches intermédios. Evitar longos períodos em jejum ajuda a manter níveis de energia mais estáveis e contribui para uma melhor digestão.

Atenção à hidratação:

Com o avanço da idade, a sensação de sede tende a diminuir, embora as necessidades de líquidos se mantenham. Por isso, é fundamental beber água ao longo do dia, mesmo sem sentir sede. A água pode ser substituída por chás ou infusões sem açúcar.

Facilitar a mastigação:
Quando existem dificuldades em mastigar ou engolir, a confeção dos alimentos, como cozer, tornando os alimentos mais macios, ou cortá-los em pedaços pequenos, são métodos vantajosos. Sempre que necessário, os alimentos podem ser triturados ou esmagados, de forma a garantir uma ingestão adequada sem causar desconforto.

Importância do cálcio:
O cálcio é essencial para a saúde óssea, ajudando a prevenir a osteoporose. Pode ser encontrado em alimentos como leite e iogurtes, queijo, leguminosas e alguns vegetais, como as couves.

Ferro e vitamina C:
A deficiência de ferro é relativamente comum na população sénior. Carnes magras, leguminosas e cereais integrais são boas fontes deste mineral e a sua absorção é pode ser melhorada quando estes alimentos são consumidos juntamente com alimentos ricos em vitamina C, como laranja, kiwi ou brócolos.

Reduzir sal e açúcar:
O consumo excessivo de sal deve ser evitado, como aliado no controlo da tensão arterial. As ervas aromáticas são uma excelente alternativa para temperar os alimentos. Adicionalmente, é importante reduzir o consumo de açúcares e doces, privilegiando os açúcares presentes nos alimentos de forma natural, como a fruta.

Dicas finais:
Comer devagar e mastigar bem, manter horários regulares para as refeições e, sempre que possível, associar uma alimentação saudável à prática de atividade física adaptada à idade são hábitos fundamentais para uma vida mais saudável e longa.

Texto e Imagem:
Serviço de Nutrição, Pelouro da Educação

desporto adaptado

PAREDES
VIVE O DESPORTO

CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

Início: 1 de outubro

Futsal
segunda-feira: 11h-12h
quinta-feira: 11h-12h

Andebol
terça-feira: 11h15-12h15
sexta-feira: 15h15-16h

Boccia
segunda-feira: 10h-11h
quinta-feira: 10h-11h

Ténis de Mesa
terça-feira: 14h-14h45
quinta-feira: 14h-14h45

Pavilhão Multiusos
de Paredes

Natação
quarta-feira:
10h (competição)
11h (iniciação)
sexta-feira:
9h15 (iniciação)
10h (competição)

Piscina Municipal
de Paredes

Golfe
sexta-feira: 10h-10h45

Campo de Golfe
- Vila Cova de Carros

mais informações:
gabinete.desporto@cm-paredes.pt

DIABETES®
EM MOVIMENTO
Programa comunitário de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2
PAREDES
Pavilhão Multiusos de Paredes
2ªs, 4ªs e 6ªs
14.30h às 16.00h
Outubro 2025 a Junho 2026
É gratuito!
Informe-se com o seu Médico ou Enfermeiro
@diabetesemmovimento
REPÚBLICA PORTUGUESA
DGS
Atividade Física
Diabetes
SNS
UNIDADE LOCAL DE SAÚDE TÂMEGA E SOUSA
PAREDES
PAREDES VIVE O DESPORTO
BANDEIRA AZUL ÉTICA

Turma	Freguesia	Local	Dias	Horário
Paredes 1	Paredes	Pav. Multiusos de Paredes	3ª e 6ª feira	9h00 - 9h45
Paredes 2	Paredes	Pav. Multiusos de Paredes	3ª e 6ª feira	16h15 - 17h00
Paredes 3	Paredes	Pav. Multiusos de Paredes	2ª e 5ª feira	18h00 - 18h45
Rebordosa 1	Rebordosa	Salão da JF de Rebordosa	2ª e 5ª feira	9h00 - 9h45
Rebordosa 2	Rebordosa	Pav. Rota dos Móveis	2ª e 4ª feira	19h30 - 20h15
Sobreira	Sobreira	Pav. Casa do Povo da Sobreira	2ª e 5ª feira	9h15 - 10h00
Gondalães	Gondalães	Antiga Escola Primária	2ª e 5ª feira	16h15 - 17h00
Vandoma	Vandoma	Pav. Municipal de Vandoma	2ª e 5ª feira	14h15 - 15h00
Lordelo	Lordelo	Pav. Rota dos Móveis	2ª e 4ª feira	19h30 - 20h15
Duas Igrejas	Duas Igrejas	Antiga Escola do Alto de Vila	3ª e 6ª feira	19h30 - 20h15
Vilela	Vilela	JF de Vilela	3ª e 6ª feira	9h15 - 10h00
Aguiar de Sousa	Aguiar de Sousa	Antigo Infantário de Aguiar de Sousa	2ª e 5ª feira	19h30 - 20h15
Besteiros	Besteiros	AD Besteiros	2ª e 5ª feira	18h00 - 18h45
Parada de Todeia	Parada de Todeia	Salão da JF	3ª e 6ª feira	10h15 - 11h00
Bitarães	Bitarães	JF de Bitarães	3ª e 6ª feira	17h45 - 18h30
Gandra	Gandra	Centro Paroquial de Gandra	2ª e 5ª feira	10h00 - 10h45
Cete	Cete	JF de Cete	3ª e 6ª feira	14h15 - 15h00
Beire	Beire	JF de Beire	3ª e 6ª feira	10h15 - 11h00

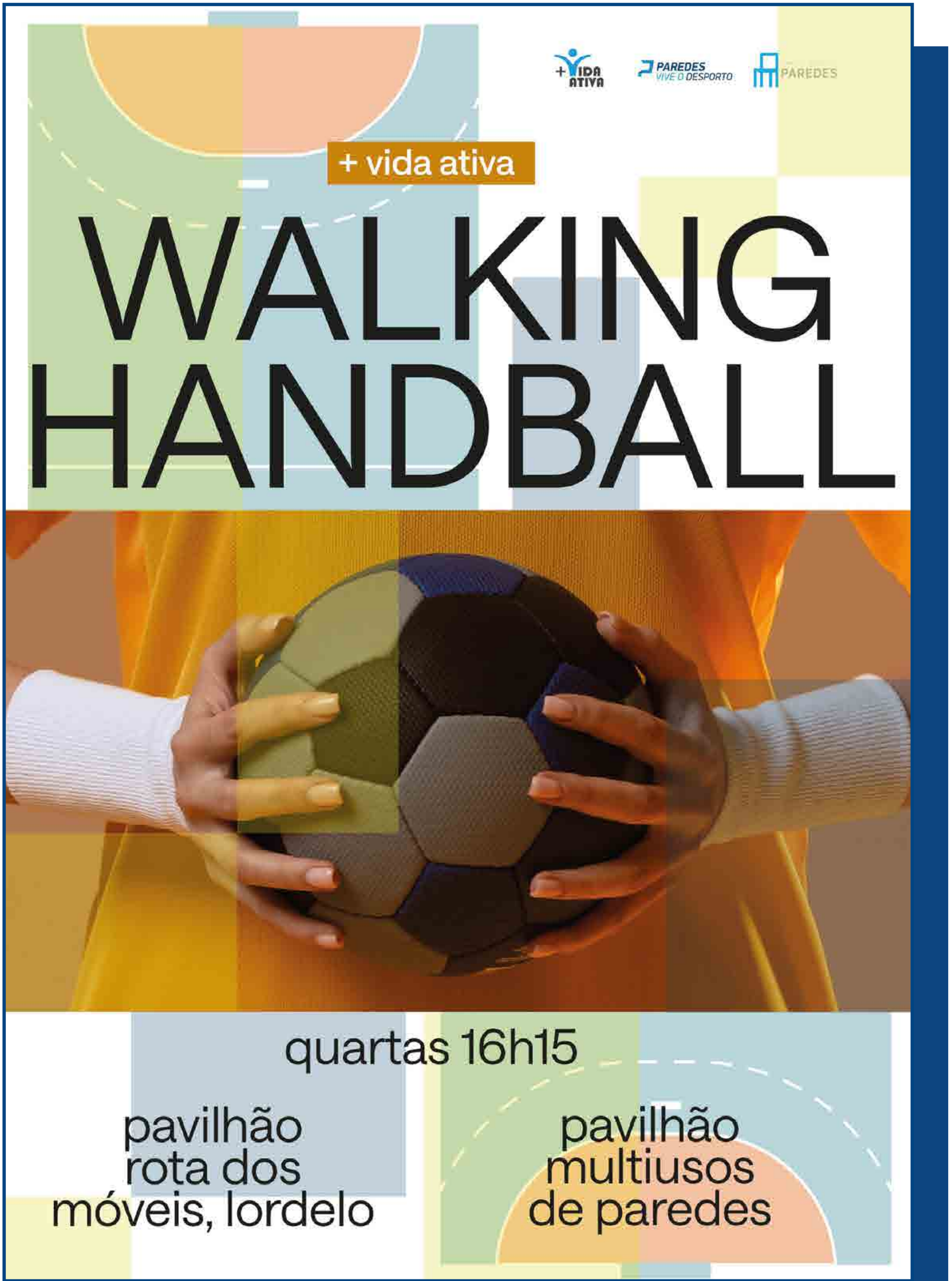
Inscrições a partir do dia 15 de julho
na respetiva Junta de Freguesia

+ VIDA ATIVA

WALKING FOOTBALL

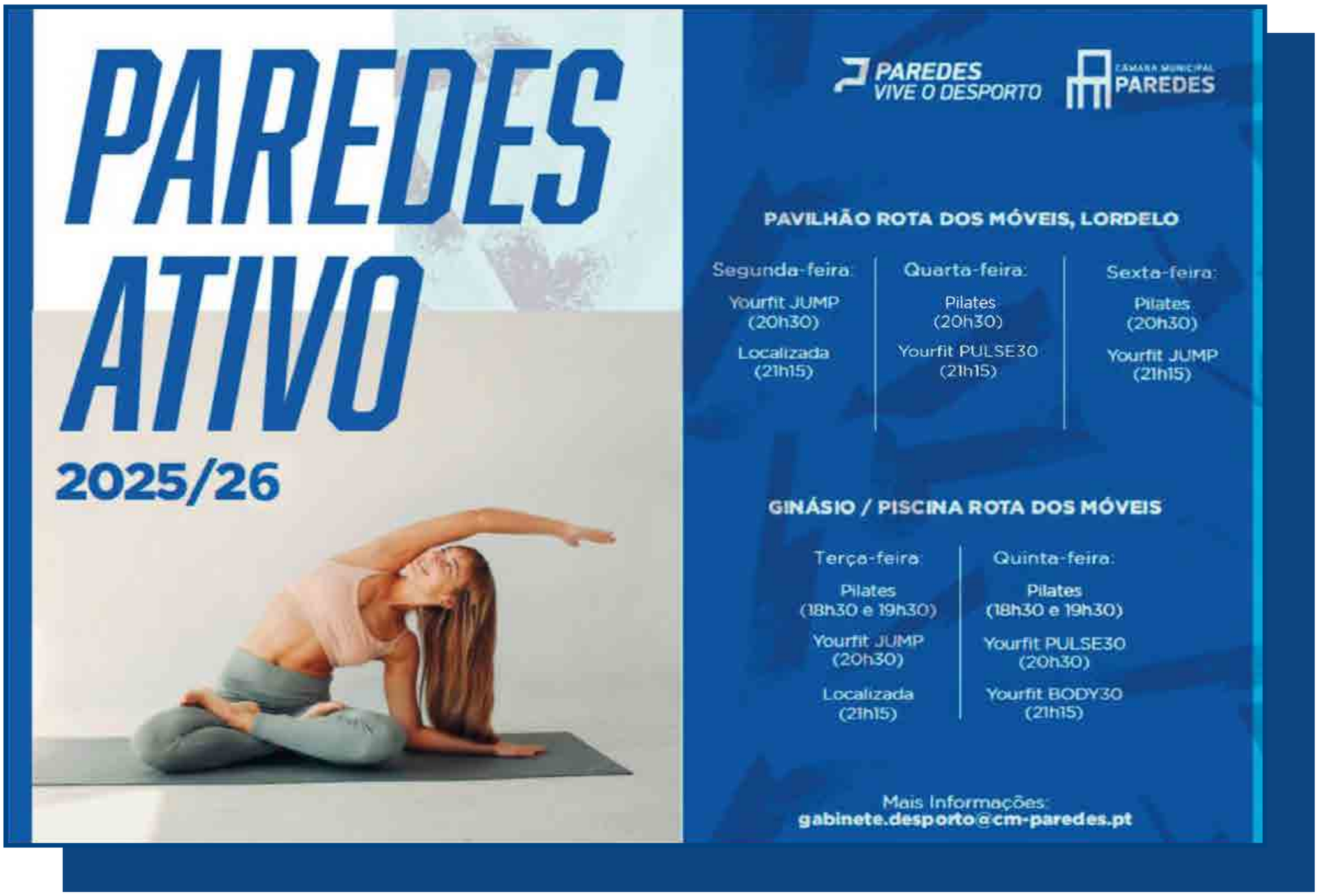
SEGUNDA 16h15 PAVILHÃO MULTIUSOS DE PAREDES

SEXTA 19h30 PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS, LORDELO


+ VIDA ATIVA
PAREDES VIVE O DESPORTO
PAREDES
+ vida ativa
WALKING HANDBALL
quartas 16h15
pavilhão rota dos móveis, lordelo
pavilhão multiusos de paredes

PROGRAMAS MUNICIPAIS

PAREDES
VIVE O DESPORTO
CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES
segundas
e quintas
19h00
TREINA
CONNOSCO
Centro de
Marcha e Corrida,
Parque da Cidade
de Paredes
Junta-te
a nós!


PAREDES
ATIVO
2025/26
PAREDES
VIVE O DESPORTO
CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES
PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS, LORDELO
Segunda-feira:
Yourfit JUMP
(20h30)
Localizada
(21h15)
Quarta-feira:
Pilates
(20h30)
Yourfit PULSE30
(21h15)
Sexta-feira:
Pilates
(20h30)
Yourfit JUMP
(21h15)
GINÁSIO / PISCINA ROTA DOS MÓVEIS
Terça-feira:
Pilates
(18h30 e 19h30)
Yourfit JUMP
(20h30)
Localizada
(21h15)
Quinta-feira:
Pilates
(18h30 e 19h30)
Yourfit PULSE30
(20h30)
Yourfit BODY30
(21h15)
Mais Informações:
gabinete.desporto@cm-paredes.pt