



Programa e
Mais Informações
www.barcarena.pt



OUTUBRO, MÊS DO IDOSO

Barcarena respira futuro!

Aulas Abertas · Atividades Lúdicas · Bailes · Concertos · Workshops · Sessões Informativas

DATA / HORA	LOCAL	ATIVIDADE	ENTIDADE PROMOTORA	ENTIDADE PARCEIRA
1 OUT. 14h00	SERUL - Leceia	Concerto para Avós e Netos	SERUL	SERUL
2 OUT. 8h30 - 17h30	Alcobaça / Sítio da Nazaré	Passeio Sénior	Junta de Freguesia de Barcarena	Câmara Municipal de Oeiras
3 OUT. 14h30 - 15h30	SERUL - Leceia	Sessão de Educação para a Saúde: Reabilitação na Comunidade - Prevenção de quedas através do exercício	ESSATLA	SERUL
4 OUT. 15h00 - 16h00	Centro Jovem de Queluz de Baixo	Aula Aberta de Chi Kung	CSPB Universidade Sénior	Centro Social Paroquial de Barcarena
7 OUT. 10h30	Universidade Atlântica - Tercena	Sessão de Educação para a Saúde: Lidar com o luto e a depressão	Câmara Municipal de Oeiras	Universidade Atlântica
9 OUT. 14h30 - 15h30	SERUL - Leceia	Sessão de Educação para a Saúde: Promoção da Saúde Mental através do Movimento	ESSATLA	SERUL
10 OUT. 18h00 - 19h00	Centro Jovem de Queluz de Baixo	Aula Aberta de Danças Tradicionais	Associação Cultural de Tercena	Centro Social Paroquial de Barcarena
11 OUT. 10h30	Espaço Multiusos de Barcarena	Sessão de Educação para a Saúde: Vamos falar sobre a doença de Alzheimer e outras Demências ⁽¹⁾	Câmara Municipal de Oeiras	Junta de Freguesia de Barcarena
12 OUT. 9h30 - 10h30	Centro Jovem de Queluz de Baixo	Aula Aberta de Danças do Mundo	CSPB Universidade Sénior	Centro Social Paroquial de Barcarena
14 OUT. 14h30 - 15h30	Espaço Multiusos de Barcarena	Sessão de Educação para a Saúde: Cuidados na hidratação da Pessoa Idosa	ESSATLA Universidade Atlântica	Junta de Freguesia de Barcarena
15 OUT. 14h00	SERUL - Leceia	Teatro para Avós e Netos	SERUL	SERUL
16 OUT. 14h30	Valejas Atlético Clube	Aula Aberta de Cantinho dos Avós	Valejas Atlético Clube Academia Sénior	Valejas Atlético Clube
18 OUT. 16h00	Valejas Atlético Clube	Aula Aberta de Marchas Populares	Valejas Atlético Clube Academia Sénior	Valejas Atlético Clube
21 OUT. 20h45	Grupo Recreativo de Tercena	Aula Aberta de Zumba em Família	Grupo Recreativo de Tercena	Grupo Recreativo de Tercena
23 OUT. 14h30 - 17h30	Grupo Recreativo de Tercena	Sessão de Educação para a Saúde: SBV - Projeto: "Mãos no Coração"	ESSATLA	Grupo Recreativo de Tercena
25 OUT. 14h30 - 15h30	Espaço Multiusos de Barcarena	Sessão de Educação para a Saúde: Envelhecer com Sucesso	ESSATLA	Junta de Freguesia de Barcarena
26 OUT. 10h00 - 12h30	Grupo Recreativo de Tercena	Música a 4 Mãos ⁽²⁾	Grupo Recreativo de Tercena	Grupo Recreativo de Tercena
28 OUT. 14h30 - 15h30	Espaço Multiusos de Barcarena	Workshop: Comer melhor, poupando: das compras ao frigorífico	ESSATLA Universidade Atlântica	Junta de Freguesia de Barcarena
29 OUT. 11h15	Grupo Recreativo de Tercena	Aula Aberta de Pilates em Família	Grupo Recreativo de Tercena	Grupo Recreativo de Tercena
31 OUT. 14h30-17h30	Grupo Recreativo de Tercena	Baile de Encerramento	Junta de Freguesia de Barcarena	Grupo Recreativo de Tercena

As atividades dos dias 7,11, 23 e 31 de outubro requerem inscrição através de telefone ou do email da Junta de Freguesia de Barcarena. ⁽¹⁾ Para profissionais | ⁽²⁾ Para alunos e famílias

MAIS INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES • 21 422 69 80 | geral@barcarena.pt



MUNICÍPIO OEIRAS