

EXPERIMENTA

ULTRAPASSA

PARTICIPA

CONQUISTA

INOVA

APRENDE

CONSTRÓI

CELEBRA

ADERE

APROXIMA

MUDA

AMA



agenda2009

REDE PORTUGUESA DE CIDADES SAUDÁVEIS

agenda2009

REDE PORTUGUESA DE CIDADES SAUDÁVEIS



NOME	
MORADA	
TELEFONE	
TELEMÓVEL	
E-MAIL	
MORADA ESCRITÓRIO	
TELEFONE ESCRITÓRIO	
FAX ESCRITÓRIO	
BI N°	
GRUPO SANGÜÍNEO	
EM CASO DE EMERGÊNCIA	

REDE PORTUGUESA DE CIDADES SAUDÁVEIS



A vida nas cidades é determinada por um conjunto de especificidades do território urbano que produzem impactos na saúde das pessoas. O bem-estar e a saúde dos habitantes só são possíveis se a cidade se tornar um espaço promotor de saúde. Para tal, é fundamental que a cidade se desenvolva com respeito pelo ambiente, que estimule o desenvolvimento social e económico equilibrado, que crie mecanismos de protecção dos seus habitantes, que seja inclusiva e que estimule a participação das pessoas na vida da mesma.

Contudo, uma cidade é também o produto dos estilos da vida, das decisões e do exercício da cidadania dos seus habitantes. A relação saúde e cidade é biunívoca, a saúde das pessoas é influenciada pelo contexto urbano e este, por seu turno, é o resultado das vivências dos seus habitantes.

Olhar para a cidade sob o ponto de vista da promoção da saúde das pessoas constitui o desafio a que a Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis se propõe. Um desafio que enfrentamos diariamente nos 21 municípios que integram actualmente esta associação de municípios.

Encarar este desafio passa por colocar a saúde como prioridade máxima das decisões do município a todos os níveis, envolvendo os diversos actores sociais (poder Local, comunidade educativa, agentes sociais e culturais, instituições públicas e privadas, agentes económicos), porque a saúde é uma responsabilidade de todos.



PROMOÇÃO DA SAÚDE

A nossa missão



Nesta agenda de trabalho para 2009, destacamos um conjunto de actividades que desenvolveremos nos nossos municípios e que se enquadram em projectos e programas de promoção da saúde que consubstanciam um conjunto de políticas e estratégias municipais de desenvolvimento sustentável dos nossos territórios.

Decorridos 11 anos de vida desta associação de municípios, orgulhamo-nos do nosso percurso. Um percurso colectivo, de aprendizagem contínua e de envolvimento das populações e dos nossos parceiros na missão de disseminar pelo território nacional o "Projecto Cidades Saudáveis". Este projecto, que se desenvolve há 20 anos na Europa, abrange mais de 1000 cidades e municípios de 30 países, que em conjunto procuram encontrar soluções para problemas comuns e partilham estratégias e referenciais teóricos de intervenção.

Actualmente o Movimento as Cidades Saudáveis tem como tema central **Saúde e Equidade na Saúde em todas as Políticas Locais**. Tendo este tema como pano de fundo, pretende-se que as cidades abordem, sistematicamente, o

impacto na saúde de políticas e estratégias, bem como as iniquidades em saúde, inclusão social, e as necessidades de grupos carenciados e vulneráveis. Este tema central subdivide-se em três sub-temas: **Ambientes Promotores de Apoio e Cuidados, Vida Saudável e Ambientes Urbanos Saudáveis & Design**. No contexto destes temas, as cidades saudáveis de Portugal definirão as áreas de trabalho que consideram prioritárias face às condições, interesses e estratégias locais, por forma a maximizar a melhoria da saúde da população.

Em consonância com a Movimento Europeu de Cidades Saudáveis, enfatizamos a importância das parcerias, do exercício da cidadania activa e da acção a nível local para a saúde, equidade e bem-estar. Consideramos que o poder local tem um papel único e uma importante oportunidade para promover e integrar a saúde em todas as suas políticas e estratégias. A maioria dos desafios da saúde pública dos nossos tempos podem ser efectivamente abordados localmente, por uma Rede de Cidades Saudáveis que reúne municípios empenhados e fortemente comprometidos com a Saúde.



AMADORA

1 A 6 DE JUNHO
AMADORAEDUCA

CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA
DEC - Divisão Sócio-Educativa
E educa@cm-amadora.pt
T 214948200 · F 214931359

JUNHO
JORNADAS DESPORTIVAS SEM BARREIRAS
Parques urbanos da cidade da Amadora

CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA
DEC - Gabinete de Acção Social
E accso.social@cm-amadora.pt
T 214920464 · F 214920577

OUTUBRO
CAMINHADA PELA SAÚDE
Estrada dos Salgados – Falagueira



OUTUBRO
COMEMORAÇÕES DO MÊS DE IDOSO

BRAGANÇA

21 DE FEVEREIRO
CARNAVAL DOS CARETOS
Ruas da cidade

C. M. DE BRAGANÇA
T 273 304 200 · F 273 304 299

1 DE MAIO
X ENCONTRO DE JOGOS TRADICIONAIS
Campo de Futebol

6 DE JUNHO
DIA DO DESPORTO:
10h30 “AULÃO”
Praça Camões
10h30 às 23h00 ACTIVIDADES RADICAIS
Baixa da cidade
14h00 TORNEIOS E COMPETIÇÕES OFICIAIS
Estádio e Pavilhão Municipais
15h00 6H A NADAR
Piscina Municipal

19 DE JULHO
ENCONTRO DE IDOSOS DO CONCELHO DE BRAGANÇA –
SR. DA SERRA (REBORDÃOS)
Rebordãos

7 DE NOVEMBRO
CAMINHADA RURAL SERRA DE MONTESINHO
Serra de Montesinho



LISBOA

4 DE JANEIRO 9h00
CICLUTURISMO – INICIE O ANO A PEDALAR
Junto à Torre Vasco da Gama
no Parque das Nações

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA
Departamento de Desporto
E dd@cm-lisboa.pt
T 213 221 500 · F 213 462 428

22 DE MARÇO 10h30
ATLETISMO – MEIA MARATONA DE LISBOA
Travessia da Ponte 25 de Abril

21 DE JUNHO
LISBOA BIKE TOUR
Em diversos locais do Concelho

SETEMBRO
SEMANA DA MOBILIDADE
Em diversos locais do Concelho

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA
Departamento de Ambiente e Espaços Verdes / Espaço Monsanto
E desa@cm-lisboa.pt
T 218 170 230 · F 218 170 245

10 DE OUTUBRO
COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL
DE SAÚDE MENTAL
Em diversos locais do Concelho

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA
Departamento de Acção Social
E das@cm-lisboa.pt
T 213 944 300 · F 213 944 522



LOURES

JANEIRO A JULHO
TROFEU CORRIDA DAS COLECTIVIDADES
DO CONCELHO DE LOURES
Vários locais do Concelho

CÂMARA MUNICIPAL DE LOURES
Divisão de Desporto
E divisaodedesporto@cm-loures.pt
T 21 9829800 · F 21 9848727

MARÇO
MÊS DA JUVENTUDE
Vários locais do Concelho

CÂMARA MUNICIPAL DE LOURES
Divisão de Educação e Juventude
E dej@cm-loures.pt
T 21 9829800 · F 21 9834204

MAIO
EXERCÍCIO EM ACÇÃO,
CORAÇÃO DE CAMPEÃO
Parque da Cidade de Loures
e Parque Expo - Moscavide

CÂMARA MUNICIPAL DE LOURES
Gabinete de Saúde
E gab_saude@cm-loures.pt
T 21 9849156 · F 21 9849192

AGOSTO E SETEMBRO
O LOTE + LIMPO
Em todos os Bairros Municipais

CÂMARA MUNICIPAL DE LOURES
Divisão Municipal de Habitação
E dmh@cm-loures.pt
T 21 9829800 · F 21 9822201

17 DE OUTUBRO
COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL
PARA A ERRADICAÇÃO DA POBREZA
Vários locais do Concelho

CÂMARA MUNICIPAL DE LOURES
Gabinete de Assuntos Religiosos e Sociais Específicos
E garse@cm-loures.pt
T 21 9849160 · F 21 9849193





LOURINHÃ

JANEIRO A DEZEMBRO

DIAGNÓSTICO/INTERVENÇÃO EM SAÚDE
PSICO-OCUPACIONAL
Câmara Municipal da Lourinhã

CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ
Sector de Acção Social
T 261 410 186

FEVEREIRO

GRUPO DE SUPORTE
A CUIDADORES INFORMAIS
Centro de Saúde da Lourinhã

18, 19 E 20 DE MARÇO
II FÓRUM SOCIAL INTERMUNICIPAL

CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ
E redesocial@cm-lourinha.pt

JULHO E AGOSTO

PSICOLOGIA NA 7ª ARTE

CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ
Sector de Acção Social
T 261 410 186

8, 9 E 10 DE OUTUBRO

IV CAMPANHA DE SAÚDE MENTAL
COMUNITÁRIA
Associação Musical e Artística Lourinhanense

CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ
E redesocial@cm-lourinha.pt
T 261 410 174/261 410 186

MIRANDA DO CORVO

10 A 12 DE JULHO

FESTIVAL DO BEM ESTAR
Praça José Falcão, Vila de Miranda do Corvo

C. M. DE MIRANDA DO CORVO
Posto de Turismo
E camara@cm-mirandadocorvo.pt
T 239 530 320 · F 239 532 952

31 DE JULHO A 2 DE AGOSTO

SERÕES DE VERÃO NO GONDRAZ
Aldeia do Xisto do Gondramaz

3 A 6 DE SETEMBRO

FESTIVAL DA JUVENTUDE "ROCK NA QUINTA"
Quinta da Paiva

7 A 13 DE SETEMBRO

SEMANA DO IDOSO
Miranda do Corvo

20 DE SETEMBRO

FEIRA DO MEL
Praça José Falcão, Vila de Miranda do Corvo

MONTIJO

MARÇO

FÓRUM "JUNTOS PELO BEM-ESTAR E PELA SOLIDARIEDADE"
Cinema-Teatro Joaquim d'Almeida

CÂMARA MUNICIPAL DO MONTIJO
Gabinete de Saúde e Acção Social
T 212 327 855/56 · F 212 327 859

26 DE JUNHO

CELEBRAÇÃO LOCAL DO DIA INTERNACIONAL
DE LUTA CONTRA A DROGA

1 A 8 DE OUTUBRO

SEMANA SÉNIOR
Em diversos locais do Concelho

23 A 27 DE NOVEMBRO

CELEBRAÇÃO LOCAL DO DIA INTERNACIONAL
PELA ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES



ODIVELAS

MARÇO

RASTREIO AO AVC

OUTUBRO

ESPECTÁCULO
Centro Cultural da Malaposta

OUTUBRO

RASTREIO À OBESIDADE INFANTIL
Jardins de Infância da rede pública e social do concelho

NOVEMBRO

ENCONTRO CONCELHIO SOBRE PREVENÇÃO
DE COMPORTAMENTOS DE RISCO
Auditório dos Paços do Concelho

NOVEMBRO

RASTREIO À DPOC
Centro Comercial Odivelas Parque



CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS
Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicod dependências
E saude@cm-odivelas.pt
T 219 346 700



OEIRAS

4 A 8 DE ABRIL
SEMANA DA SAÚDE - VIVA+
Jardim Municipal de Oeiras

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS
Divisão de Acção Social,
Saúde e Juventude
E saude@cm-oeiras.pt
T 21 440 48 74 · F 21 440 85 68

31 DE MAIO
MEXA-SE NA MARGINAL
Estrada Marginal

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS
Divisão de Desporto
E d-desporto@cm-oeiras.pt
T 21 440 85 40 · F 21 440 48 76

26 DE JULHO A 2 DE AGOSTO
VERÃO NO PARQUE
Parque Urbano da Quinta do Salles,
Outurela, Carnaxide

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS
Divisão de Acção Social,
Saúde e Juventude
E joana.sousa@cm-oeiras.pt
T 21 416 05 65 · F 21 418 67 27

27 DE SETEMBRO
CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL
DO CORAÇÃO

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS
Divisão de Acção Social,
Saúde e Juventude
E saude@cm-oeiras.pt
T 21 440 48 74 · F 21 440 85 68

16 DE OUTUBRO
CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL
DA ALIMENTAÇÃO

PALMELA

JANEIRO A DEZEMBRO
"CRESCER SAUDÁVEL COM O NOSSO PATRIMÓNIO":
DOSSIER "ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL" E EXPOSIÇÃO ITINERANTE
Escolas e espaços culturais do Concelho

Serviço Educativo do Museu
Municipal de Palmela
T 21 233 33 40 · F 21 233 81 89

15 DE FEVEREIRO 9h30
MEXA-SE EM PALMELA: MANHÃS ACTIVAS
Espaço Lúdico-Desportivo da Terra do Pão em Palmela

CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA
Divisão de Desporto
E cmp.desporto@mail.telepac.pt
T 21 233 98 90

5 DE MARÇO 9h00
MEXA-SE EM PALMELA: PASSEIO PEDESTRE NAS ENCOSTAS DE PALMELA
Moinho do Parque Venâncio Ribeiro da Costa

1 DE JUNHO 10h00
DIA MUNDIAL DA CRIANÇA – CRIANÇA ACTIVA, CRIANÇA SAUDÁVEL
Campo de Jogos Municipal de Palmela

15 DE AGOSTO 21h00
MEXA-SE EM PALMELA: PASSEIO PEDESTRE NOCTURNO
NAS ENCOSTAS DE PALMELA/FESTA DA ESCUDEIRA
Castelo de Palmela

PORTIMÃO

JANEIRO A DEZEMBRO 09h30 às 12h30
ATENDIMENTO E APOIO SOCIAL DE PROXIMIDADE
Terça-feira (Freguesia da Mexilhoeira Grande)
Quarta-feira (Freguesia de Portimão/Alvor)

CÂMARA MUNICIPAL DE PORTIMÃO
Divisão de Acção Social e Saúde
E accso.social@cm-portimao.pt
T 282 470 818/868 · F 282 470 791

JANEIRO A DEZEMBRO
PARQUES GERIÁTRICOS
Jardim da Urbanização TAU – Av.ª S. João de Deus
Jardim das Águas Livres
Jardim da Igreja da Quinta do Amparo
Largo do Bairro Operário

CÂMARA MUNICIPAL DE PORTIMÃO
Divisão de Desporto e Juventude
Pavilhão Gimnodesportivo Municipal
E desporto@cm-portimao.pt
T 282 470 845 · F 282 470 840

JANEIRO A DEZEMBRO · SEGUNDA-FEIRA A SEXTA-FEIRA
09h00 às 12h30 · 14h00 às 17h30
PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE
Pavilhão Gimnodesportivo Municipal

ABRIL A DEZEMBRO – 1º SÁBADO DO MÊS
Freguesia de Portimão: Auditório Municipal de Portimão · 15h00 às 18h00
ABRIL, JUNHO, AGOSTO, OUTUBRO E DEZEMBRO - 1º DOMINGO DO MÊS
Junta de Freguesia da Mexilhoeira Grande · 09h00 às 12h00
MESES DE MAIO, JULHO, SETEMBRO E NOVEMBRO - 1º DOMINGO DO MÊS
Junta de Freguesia de Alvor (antigas instalações) · 09h00 às 12h00
RASTREIOS GRATUITOS

CÂMARA MUNICIPAL DE PORTIMÃO
Divisão de Acção Social e Saúde
E accso.social@cm-portimao.pt
T 282 470 818/868 · F 282 470 791

6, 7 E 8 DE ABRIL
FEIRA DA SAÚDE
Alameda da República · Portimão · Castelo de Palmela



SEIXAL

15 A 18 DE ABRIL

"DIREITOS HUMANOS E INTERVENÇÃO SOCIAL" – SEMANA SOCIAL DO SEIXAL
Quinta da Fidalga (Arrentela) e Fórum Cultural do Seixal (Seixal)

17 DE ABRIL 10h00

"CAMINHAR PELA SAÚDE DO PLANETA" –
COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE
Zona ribeirinha de Amora, Arrentela e Seixal

14 E 15 DE MAIO

VI FÓRUM SEIXAL SAUDÁVEL
Quinta Valenciana, Fernão Ferro, Seixal

31 DE MAIO 10h00 às 13h00

AGITA SEIXAL
Zona ribeirinha de Amora, Arrentela e Seixal

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

Gabinete de acção Social/
Rede Social do Seixal
E redesocial@cm-seixal.pt
S www.cm-seixal.pt · T 21 097 61 16

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

Gabinete do Projecto Seixal Saudável
E seixal.saudavel@cm-seixal.pt
S www.cm-seixal.pt/seixalsaudavel
T 21 097 61 40

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

Direcção do Proj. Municipal
de Programas e Equipamentos
Desportivos
E div.desporto@cm-seixal.pt
S www.cm-seixal.pt · T 21 227 67 83

SETÚBAL

MAIO

MOSTRA DE SAÚDE
Av. Luísa Todi

JUNHO

MARCHAS POPULARES
Av. Luísa Todi e Praça de Touros

27 DE JUNHO

SETÚBAL BAY INTERNATIONAL
MARATHON SWIM
Rio Sado ao Largo do Parque Urbano
da Albarquel

JULHO E AGOSTO

ATELIERS DE VERÃO
Escolas do Ensino Básico, Associações
e Espaços Livres existentes no concelho

SETEMBRO

CONFERÊNCIA ANUAL DE EDUCAÇÃO
DE SETÚBAL

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL

Gabinete da Área da Saúde
T 265 229 883

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL

Divisão de Cultura
T 265 547 900

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL

Divisão de Desporto
T 265 547 900

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL

Divisão de Inclusão Social
E disoc@mun-setubal.pt
T 265 545 170

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL

Divisão de Educação
E die@mun-setubal.pt
T 265 547 900

TORRES VEDRAS

JANEIRO A JUNHO

JOGO DO MUNICÍPIO
"HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS: COMO
PROMOVER A SAÚDE DA POPULAÇÃO"
Escolas de 3º ciclo, ensino secundário
e escolas profissionais do concelho

17 A 19 DE ABRIL

FEIRA DA SAÚDE
Pavilhão Multiusos

MAIO A SETEMBRO

PONHA-SE A MEXER PELA SUA SAÚDE
Vários locais do Concelho

JUNHO A SETEMBRO

ONDA DE VERÃO
Zona Balnear de Santa Cruz

SETEMBRO A DEZEMBRO

FESTA D'OUTONO
Torres Vedras, Sobral de Monte Agraço
e Lourinhã

C. M. DE TORRES VEDRAS

Sector de Juventude
E joanagalvao@cm-tvedras.pt
T 261 320 711 · F 261 320 720

C. M. DE TORRES VEDRAS

Sector de Assuntos Sociais,
Saúde e Habitação
E sandracolaco@cm-tvedras.pt
T 261 320 771 · F 261 320 720

C. M. DE TORRES VEDRAS

Sector de Desporto
E cesar.costa@cm-tvedras.pt
T 261 320 761 · F 261 320 720

C. M. DE TORRES VEDRAS

Sector de Assuntos Culturais
E ana.avelino@cm-tvedras.pt
T 261 320 749 · F 261 320 720

C. M. DE TORRES VEDRAS

Sector de Assuntos Sociais, Saúde e Habitação
E rutesilva@cm-tvedras.pt
T 261 320 771 · F 261 320 720



VIANA DO CASTELO

3 DE MAIO

ABERTURA DOS "DOMINGOS SAUDÁVEIS"
Viana do Castelo (Jardim da Marina, Praia Norte,
Parque da Cidade e Campo da Agonia)

24 DE MAIO

CAMINHADA DO DIÁLOGO INTERCULTURAL
Monte de S. Francisco - Viana do Castelo

26 DE JULHO 14h00 às 17h00

DIA DO AVÔ - ACTIVIDADES DESPORTIVAS E DE LAZER
Jardim Marginal

27 DE SETEMBRO

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO
E ENCERRAMENTO DOS DOMINGOS SAUDÁVEIS
Viana do Castelo (Jardim da Marina)

25 DE OUTUBRO

CAMINHADA DA LUTA CONTRA O CANCRO DA MAMA
Trilhos urbanos de Viana do Castelo

**C. M. DE VIANA DO CASTELO**

Gabinete Viana do Castelo
Cidade Saudável
E cidadesaudavel@cm-viana-castelo.pt
T 25 880 62 60



VILA FRANCA DE XIRA

13 DE MAIO
FESTA DA FLOR
Palácio Municipal da Quinta da Piedade
– Póvoa de Santa Iria

C. M. DE VILA FRANCA DE XIRA
Divisão de Saúde e Acção
E dhsas.dsas@cm-vfxira.pt
T 263 285 625 · F 263 283 028

29 DE MAIO A 5 DE JUNHO
XIRA INFANTIL
Palácio Municipal da Quinta da Piedade
– Póvoa de Santa Iria

22 DE SETEMBRO
PEDALADA PELO AMBIENTE
(DIA EUROPEU SEM CARROS)
Concelho de Vila Franca de Xira

C. M. DE VILA FRANCA DE XIRA
Departamento de Qualidade
Ambiental Divisão de Ambiente
E dqa.dhp@cm-vfxira.pt
T 263 285 603 · F 263 283 873

28 DE SETEMBRO
CELEBRAÇÕES DO DIA MUNDIAL
DO CORAÇÃO
Passeio Ribeirinho de Alhandra

C. M. DE VILA FRANCA DE XIRA
Divisão de Desporto
E desporto@cm-vfxira.pt
T 263 287 600

23, 24 E 25 DE OUTUBRO
PORTAL SOCIAL
Pavilhão do Cevadeiro

C. M. DE VILA FRANCA DE XIRA
Divisão de Saúde e Acção
E dhsas.dsas@cm-vfxira.pt
T 263 285 625 · F 263 283 028



JANEIRO01	FEVEREIRO02	MARÇO03	ABRIL04	MAIO05	JUNHO06
01 Ano Novo	01 Dom	01 Dom	01	01 Dia do trabalhador	01 Dia Mundial da Criança
02	02	02	02	02	02
03	03	03	03	03 Dom	03
04 Dom	04	04	04	04	04
05	05	05	05 Dom	05	05 Dia Mundial do Ambiente
06	06	06	06	06	06
07	07	07	07 Dia Mundial da Saúde	07	07 Dom
08	08 Dom	08 Dom · Dia Internacional da Mulher	08 Dia Mundial da luta contra o cancro	08	08
09	09	09	09	09	09
10	10	10	10 Sexta feira Santa	10 Dom	10 Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades
11 Dom	11 Dia Mundial do Doente	11	11	11	11 Corpo de Cristo
12	12	12	12 Dom · Páscoa	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14 Dom
15	15 Dom	15 Dom	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17 Dom	17
18 Dom	18	18	18	18	18
19	19	19	19 Dom	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21 Dia Mundial da Floresta (dia da Árvore)	21	21	21 Dom
22	22 Dom	22 Dom · Dia Mundial da Água	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24 Carnaval	24 Dia Mundial da Tuberculose	24	24 Dom	24
25 Dom	25	25	25 Dia da Liberdade	25	25
26	26	26	26 Dom	26	26
27	27	27 Dia do Dador de Sangue	27	27	27
28	28	28	28	28	28 Dom
29		29 Dom	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31 Dia Mundial Sem Fumo	

JULHO07	AGOSTO08	SETEMBRO09	OUTUBRO10	NOVEMBRO11	DEZEMBRO12
01	01	01	01 Dia Internacional do Idoso	01 Dom - Todos os Santos	01 Restauração da Independência Dia Mundial da SIDA
02	02 Dom	02	02	02	02
03	03	03	03	03	03 Dia Internacional dos Deficientes
04	04	04	04 Dom	04	04
05 Dom	05	05	05 Implantação da República	05	05
06 Dia Mundial da Cooperação	06	06 Dom	06	06	06 Dom
07	07	07	07	07	07
08	08	08	08	08 Dom	08 Dom - Imaculada Conceição
09	09 Dom	09	09	09	09
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11 Dom	11	11
12 Dom	12	12	12	12	12
13	13	13 Dom	13	13	13 Dom
14	14	14	14	14 Dia Mundial da Diabetes	14
15	15 Assunção de Nossa Senhora	15	15	15 Dom	15
16	16 Dom	16 Dia Internacional para a Preservação da camada de ozono	16 Dia Mundial da Alimentação	16	16
17	17	17	17 Dia Mundial contra a pobreza e a exclusão social	17 Dia Mundial do Não Fumador	17
18	18	18	18 Dom	18	18 Dia Internacional dos Migrantes
19 Dom	19	19	19	19	19
20	20	20 Dom	20	20	20 Dom
21	21	21 Dia Mundial da Doença de Alzheimer	21	21	21
22	22	22 Dia Europeu sem carros	22	22 Dom	22
23	23 Dom	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25 Dom	25	25 Natal
26 Dom	26	26	26	26	26 Dia Internacional de luta contra a droga
27	27	27 Dom	27	27	27 Dom
28	28	28	28	28	28
29	29	29 Dia mundial do Coração	29	29 Dom	29
30	30	30	30 Dia Nacional da Prevenção do cancro da mama	30	30
31	31		31		31

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO
S T Q Q S S D	S T Q Q S S D	S T Q Q S S D
01	01	01
F 02 03 04	02 03 04 05 06 07 08	02 03 04 05 06 07 08
05 06 07 08 09 10 11	09 10 11 12 13 14 15	09 10 11 12 13 14 15
12 13 14 15 16 17 18	16 17 18 19 20 21 22	16 17 18 19 20 21 22
19 20 21 22 23 24 25	23 C 25 26 27 28	23 24 25 26 27 28 29
26 27 28 29 30 31		30 31

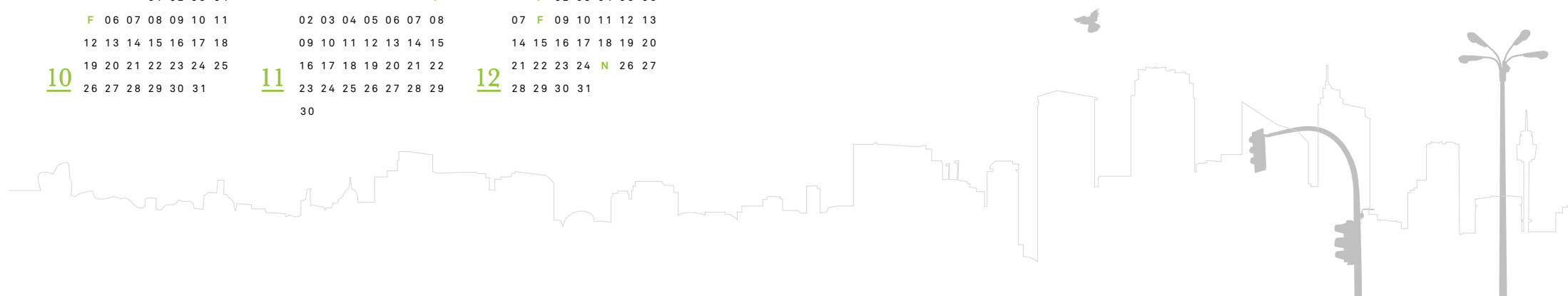
ABRIL	MAIO	JUNHO
S T Q Q S S D	S T Q Q S S D	S T Q Q S S D
01 02 03 04 05	F 02 03	01 02 03 04 05 06 07
06 07 08 09 10 11 P	04 05 06 07 08 09 10	08 09 F F 12 13 14
13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21
20 21 22 23 24 F 26	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28
27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31	29 30

JULHO	AGOSTO	SETEMBRO
S T Q Q S S D	S T Q Q S S D	S T Q Q S S D
01 02 03 04 05	01 02	01 02 03 04 05 06
06 07 08 09 10 11 12	03 04 05 06 07 08 09	07 08 09 10 11 12 13
13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 F 16	14 15 16 17 18 19 20
20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27
27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	28 29 30
	31	

OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
S T Q Q S S D	S T Q Q S S D	S T Q Q S S D
01 02 03 04	F	F 02 03 04 05 06
F 06 07 08 09 10 11	02 03 04 05 06 07 08	07 F 09 10 11 12 13
12 13 14 15 16 17 18	09 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20
19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 N 26 27
26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29	28 29 30 31
	30	

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO
S T Q Q S S D	S T Q Q S S D	S T Q Q S S D
01	01 02 03 04 05 06 07	01 02 03 04 05 06 07
F 02 03	08 09 10 11 12 13 14	08 09 10 11 12 13 14
04 05 06 07 08 09 10	15 C 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21
11 12 13 14 15 16 17	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28
18 19 20 21 22 23 24		29 30 31
25 26 27 28 29 30 31		

ABRIL	MAIO	JUNHO
S T Q Q S S D	S T Q Q S S D	S T Q Q S S D
01 02 03 P	F 02	01 02 F 04 05 06
05 06 07 08 09 10 11	03 04 05 06 07 08 09	07 08 09 F 11 12 13
12 13 14 15 16 17 18	10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20
19 20 21 22 23 24 F	17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27
26 27 28 29 30	24 25 26 27 28 29 30	28 29 30
	31	



29
SEG

30
TER

31
QUA



JANEIRO01
experimenta

S	T	Q	Q	S	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	F	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

S	T	Q	Q	S	S	D
				F	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	C	25	26	27	28	

NOTAS

JANEIRO
semana01

ANO NOVO

F
QU

02

SEX

03
SÁB

04

DOM

JANEIRO

S T Q Q S S D

.....

F 02 03 04

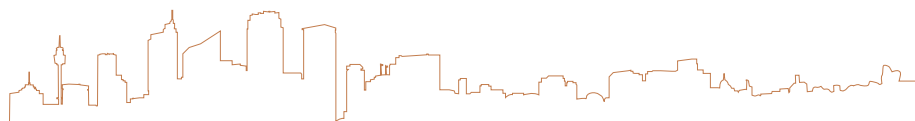
05 06 07 08 09 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 31

MUNICÍPIO DE LISBOA 9h00
CICLUTURISMO - INICIE O ANO A PEDALAR



05
SEG

06
TER

07
QUA

08
QUI

09
SEX

10
SÁB

11
DOM

JANEIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
			F	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

12
SEG

15
QUI

13
TER

16
SEX

14
QUA

17
SÁB

18
DOM

JANEIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
			F	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

19
SEG

20
TER

21
QUA

22
QUI

23
SEX

24
SÁB

25
DOM

JANEIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
			F	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JANEIRO
semana05

26
SEG

27
TER

28
QUA

S	T	Q	Q	S	S	D
			F	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	C	25	26	27	28	

S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEVEREIRO02
ultrapassa



NOTAS

JANEIRO - FEVEREIRO
semana05

29
QUI

30
SEX

31
SÁB

01
DOM

FEVEREIRO

S T Q Q S S D

01

02 03 04 05 06 07 08

09 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 C 25 26 27 28



02
SEG

03
TER

04
QUA

05
QUI

06
SEX

07
SÁB

08
DOM

FEVEREIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	C	25	26	27	28	

09
SEG

10
TER

11
QUA

DIA MUNDIAL DO DOENTE

12
QUI

13
SEX

14
SÁB

15
DOM

MUNICÍPIO DE PALMELA • 9H30
MEXA-SE EM PALMELA: MANHÃS ACTIVAS

FEVEREIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	C	25	26	27	28	

16
SEG

17
TER

18
QUA

19
QUI

20
SEX

21
SÁB

22
DOM

MUNICÍPIO DE BRAGANÇA
CARNAVAL DOS CARETOS

FEVEREIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	C	25	26	27	28	

FEVEREIRO
semana09

23
SEG

C
TER

CARNAVAL

25
QUA

S T Q Q S S D
01
02 03 04 05 06 07 08
09 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 C 25 26 27 28

S T Q Q S S D
01
02 03 04 05 06 07 08
09 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31

S T Q Q S S D
01 02 03 04 05
06 07 08 09 10 11 P
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 F 26
27 28 29 30



MARÇO03
participa

NOTAS

FEVEREIRO · MARÇO
semana09

26
QUI

27
SEX

28
SÁB

MARÇO

S T Q Q S S D

01

02 03 04 05 06 07 08

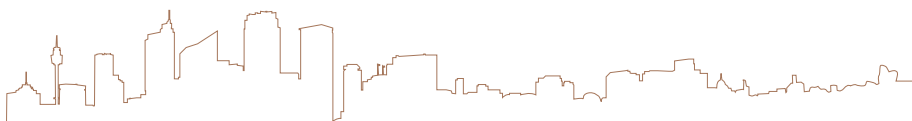
09 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30 31

01
DOM



02
SEG

03
TER

04
QUA

05
QUI

06
SEX

MUNICÍPIO DE PALMELA 9H00
MEXA-SE EM PALMELA:
PASSEIO PEDESTRE NAS ENCOSTAS DE PALMELA

07
SÁB

08
DOM

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

MARÇO

S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

09
SEG

10
TER

11
QUA

12
QUI

13
SEX

14
SÁB

15
DOM

MARÇO

S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

16
SEG

17
TER

18
QUA

19
QUI

20
SEX

MUNICÍPIO DA LOURINHÃ
II FÓRUM SOCIAL INTERMUNICIPAL

MUNICÍPIO DA LOURINHÃ
II FÓRUM SOCIAL INTERMUNICIPAL

DIA MUNDIAL DA FLORESTA - DIA DA ÁRVORE

21
SÁB

MARÇO

S T Q Q S S D

DIA MUNDIAL DA ÁGUA

22
DOM

01
02 03 04 05 06 07 08
09 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31

MUNICÍPIO DA LOURINHÃ
II FÓRUM SOCIAL INTERMUNICIPAL

MUNICÍPIO DE LISBOA 10h30
ATLETISMO - MEIA MARATONA DE LISBOA

23
SEG

24
TER

DIA MUNDIAL DA TUBERCULOSE

25
QUA

26
QUI

DIA DO DADOR DE SANGUE

27
SEX

28
SÁB

29
DOM

MARÇO

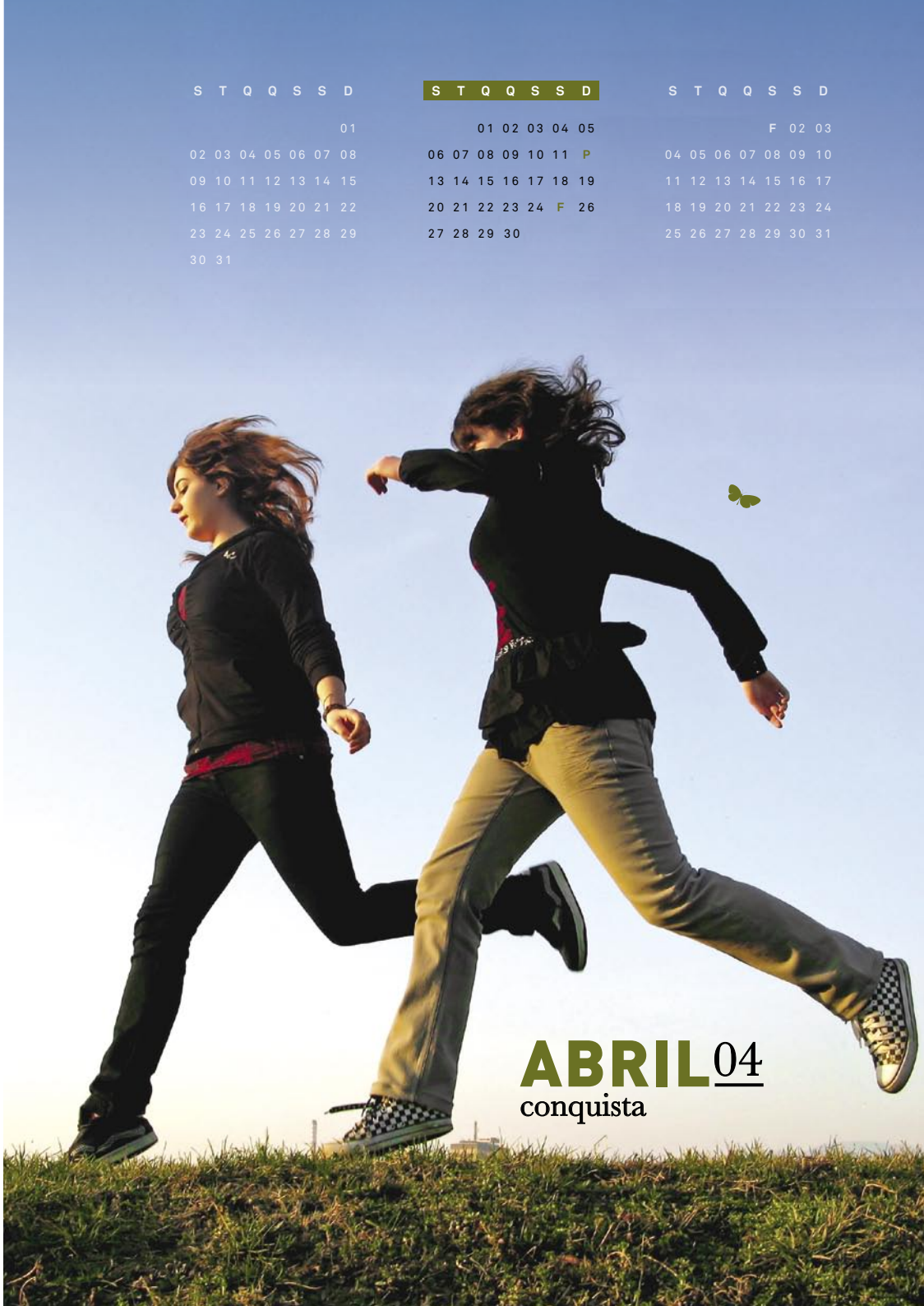
S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MARÇO - ABRIL
semana14

30
SEG

31
TER

01
QUA



S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

S	T	Q	Q	S	S	D
	01	02	03	04	05	
06	07	08	09	10	11	P
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	F	26
27	28	29	30			

S	T	Q	Q	S	S	D
						F 02 03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL 04
conquista

NOTAS

ABRIL
semana14

02

QUI

03

SEX

04
SÁB

MUNICÍPIO DE OEIRAS
SEMANA DA SAÚDE - VIVA+

05
DOM

MUNICÍPIO DE OEIRAS
SEMANA DA SAÚDE - VIVA+

ABRIL

S T Q Q S S D

01 02 03 04 05

06 07 08 09 10 11 P

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 F 26

27 28 29 30

06
SEG

MUNICÍPIO DE OEIRAS
SEMANA DA SAÚDE - VIVA+

MUNICÍPIO DE PORTIMÃO
FEIRA DA SAÚDE

07
TER

DIA MUNDIAL DA SAÚDE

MUNICÍPIO DE OEIRAS
SEMANA DA SAÚDE - VIVA+

MUNICÍPIO DE PORTIMÃO
FEIRA DA SAÚDE

08
QUA

DIA MUNDIAL DA LUTA CONTRA O CANCRO

MUNICÍPIO DE OEIRAS
SEMANA DA SAÚDE - VIVA+

MUNICÍPIO DE PORTIMÃO
FEIRA DA SAÚDE

09
QUI

SEXTA-FEIRA SANTA

F
SEX

11
SÁB

PÁSCOA

P
DOM

ABRIL

S	T	Q	Q	S	S	D
			01	02	03	04 05
06	07	08	09	10	11	P
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	F	26
27	28	29	30			

13
SEG

14
TER

15
QUA

MUNICÍPIO DO SEIXAL
"DIREITOS HUMANOS E INTERVENÇÃO SOCIAL"
- SEMANA SOCIAL DO SEIXAL

16
QUI

MUNICÍPIO DO SEIXAL
"DIREITOS HUMANOS E INTERVENÇÃO SOCIAL" -
SEMANA SOCIAL DO SEIXAL

17
SEX

MUNICÍPIO DO SEIXAL 10H00
"CAMINHAR PELA SAÚDE DO PLANETA" -
COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE

MUNICÍPIO DO SEIXAL
"DIREITOS HUMANOS E INTERVENÇÃO SOCIAL" -
SEMANA SOCIAL DO SEIXAL

18
SÁB

MUNICÍPIO DO SEIXAL
"DIREITOS HUMANOS E INTERVENÇÃO SOCIAL"
- SEMANA SOCIAL DO SEIXAL

19
DOM

ABRIL

S	T	Q	Q	S	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	P
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	F	26
27	28	29	30			

20
SEG

21
TER

22
QUA

23
QUI

24
SEX

DIA DA LIBERDADE

F
SÁB

26
DOM

ABRIL

S	T	Q	Q	S	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	P
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	F	26
27	28	29	30			

ABRIL
semana18

27
SEG

28
TER

29
QUA



S	T	Q	Q	S	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	P
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	F	26
27	28	29	30			

S	T	Q	Q	S	S	D
				F	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	F	F	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAIO05
inova

30
QUI

DIA DO TRABALHADOR

F
SEX

MUNICÍPIO DE BRAGANÇA
X ENCONTRO DE JOGOS TRADICIONAIS

02
SÁB

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
				F	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MUNICÍPIO DE VIANA DO CASTELO
ABERTURA DOS "DOMINGOS SAUDÁVEIS

03
DOM



04
SEG

05
TER

06
QUA

07
QUI

08
SEX

09
SÁB

10
DOM

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
				F	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11
SEG

12
TER

13
QUA

14
QUI

15
SEX

MUNICÍPIO DO SEIXAL
VI FÓRUM SEIXAL SAUDÁVEL

MUNICÍPIO DO SEIXAL
VI FÓRUM SEIXAL SAUDÁVEL

16
SÁB

17
DOM

MUNICÍPIO DE VILA FRANÇA DE XIRA
FESTA DA FLOR

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
				F	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

18
SEG

19
TER

20
QUA

21
QUI

22
SEX

23
SÁB

24
DOM

MUNICÍPIO DE VIANA DO CASTELO
CAMINHADA DO DIÁLOGO INTERCULTURAL

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
				F	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

25
SEG

26
TER

27
QUA

28
QUI

29
SEX

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA
XIRA INFANTIL

30
SÁB

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA
XIRA INFANTIL

DIA MUNDIAL SEM FUMO

M. DE VILA FRANCA DE XIRA
XIRA INFANTIL

MUNICÍPIO DE OEIRAS
MEXA-SE NA MARGINAL

MUNICÍPIO DO SEIXAL
10H00 - 13H00 AGITA SEIXAL

31
DOM

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
				F	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

01
SEG

MUNICÍPIO DE PALMELA
DIA MUNDIAL DA CRIANÇA -
CRIANÇA ACTIVA, CRIANÇA SAUDÁVEL

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA
XIRA INFANTIL

MUNICÍPIO DA AMADORA
AMADORAEDUCA

02
TER

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA
XIRA INFANTIL

MUNICÍPIO DA AMADORA
AMADORAEDUCA

03
QUA

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA
XIRA INFANTIL

MUNICÍPIO DA AMADORA
AMADORAEDUCA

DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

S T Q Q S S D

F 02 03

04 05 06 07 08 09 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

S T Q Q S S D

01 02 03 04 05 06 07

08 09 F F 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30

S T Q Q S S D

01 02 03 04 05

06 07 08 09 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 31

JUNHO06
aprende



04
QUI

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA
XIRA INFANTIL

MUNICÍPIO DA AMADORA
AMADORAEDUCA

DIA MUNDIAL DO AMBIENTE

05
SEX

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA
XIRA INFANTIL

MUNICÍPIO DA AMADORA
AMADORAEDUCA

MUNICÍPIO DE BRAGANÇA
DIA DO DESPORTO

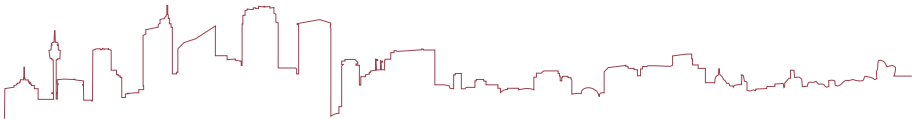
MUNICÍPIO DA AMADORA
AMADORAEDUCA

06
SÁB

JUNHO

S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	F	F	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

07
DOM



08
SEG

09
TER

F
QUA

DIA DE PORTUGAL, DE CAMÕES
E DAS COMUNIDADES

CORPO DE CRISTO

F
QUI

12
SEX

13
SÁB

14
DOM

JUNHO

S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	F	F	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

15
SEG

16
TER

17
QUA

18
QUI

19
SEX

20
SÁB

21
DOM

MUNICÍPIO DE LISBOA
LISBOA BIKE TOUR

JUNHO

S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	F	F	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

semana26

SEG

TER

QUA

semana2

QUI

SEX

DE LUTA CONTRA A DROGA

MARATHON SWIM

SÁE

DOM

JUNHO

29 30

29
SEG

30
TER

01
QUA



S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	F	F	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

S	T	Q	Q	S	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

S	T	Q	Q	S	S	D
						01 02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	F	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

JULHO07
constrói

02
QUI

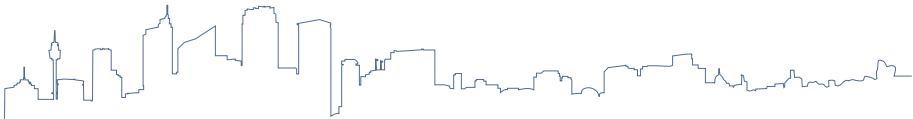
03
SEX

04
SÁB

05
DOM

JULHO

S	T	Q	Q	S	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



06
SEG

DIA MUNDIAL DA COOPERAÇÃO

07
TER

08
QUA

09
QUI

10
SEX

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
FESTA DO BEM ESTAR

11
SÁB

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
FESTA DO BEM ESTAR

12
DOM

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
FESTA DO BEM ESTAR

JULHO						
S	T	Q	Q	S	S	D
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

13
SEG

14
TER

15
QUA

16
QUI

17
SEX

18
SÁB

19
DOM

MUNICÍPIO DE BRAGANÇA
ENCONTRO DE IDOSOS
DO CONCELHO DE BRAGANÇA
- Sr DA SERRA (REBORDÃOS)

JULHO

S	T	Q	Q	S	S	D
			01	02	03	04 05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

20
SEG

21
TER

22
QUA

23
QUI

24
SEX

25
SÁB

MUNICÍPIO DE VIANA DO CASTELO
14H00 - 17H00 DIA DO AVÔ -
ACTIVIDADES DESPORTIVAS E DE LAZER

MUNICÍPIO DE OEIRAS
VERÃO NO PARQUE

26
DOM

JULHO						
S	T	Q	Q	S	S	D
			01	02	03	04 05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

27
SEG

MUNICÍPIO DE OEIRAS
VERÃO NO PARQUE

28
TER

MUNICÍPIO DE OEIRAS
VERÃO NO PARQUE

29
QUA

MUNICÍPIO DE OEIRAS
VERÃO NO PARQUE

S T Q Q S S D

01 02 03 04 05
06 07 08 09 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31

S T Q Q S S D

01 02
03 04 05 06 07 08 09
10 11 12 13 14 F 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

S T Q Q S S D

01 02 03 04 05 06
07 08 09 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

AGOSTO08
celebra



NOTAS

JULHO • AGOSTO
semana31

30
QUI

MUNICÍPIO DE OEIRAS
VERÃO NO PARQUE

31
SEX

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
SERÕES DE VERÃO NO GONDRAZ

MUNICÍPIO DE OEIRAS
VERÃO NO PARQUE

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
SERÕES DE VERÃO NO GONDRAMAZ

MUNICÍPIO DE OEIRAS
VERÃO NO PARQUE

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
SERÕES DE VERÃO NO GONDRA MAZ

MUNICÍPIO DE OEIRAS
VERÃO NO PARQUE

01
SÁB

02

DOM

AGOSTO

S T Q Q S S D

01 02

03 04 05 06 07 08 09

10 11 12 13 14 F 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

31

03
SEG

04
TER

05
QUA

06
QUI

07
SEX

08
SÁB

09
DOM

AGOSTO						
S	T	Q	Q	S	S	D
01 02						
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	F	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

10
SEG

11
TER

12
QUA

13
QUI

14
SEX

ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA

MUNICÍPIO DE OEIRAS 21H00
MEXA-SE EM PALMELA: PASSEIO PEDESTRE
NOCTURNO NAS ENCOSTAS DE PALMELA
/FESTA DE ESCUDEIRA

F
SÁB

16
DOM

AGOSTO						
S	T	Q	Q	S	S	D
						01 02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	F 16	
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

17
SEG

18
TER

19
QUA

20
QUI

21
SEX

22
SÁB

23
DOM

AGOSTO						
S	T	Q	Q	S	S	D
						01 02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	F	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

24
SEG

25
TER

26
QUA

27
QUI

28
SEX

29
SÁB

30
DOM

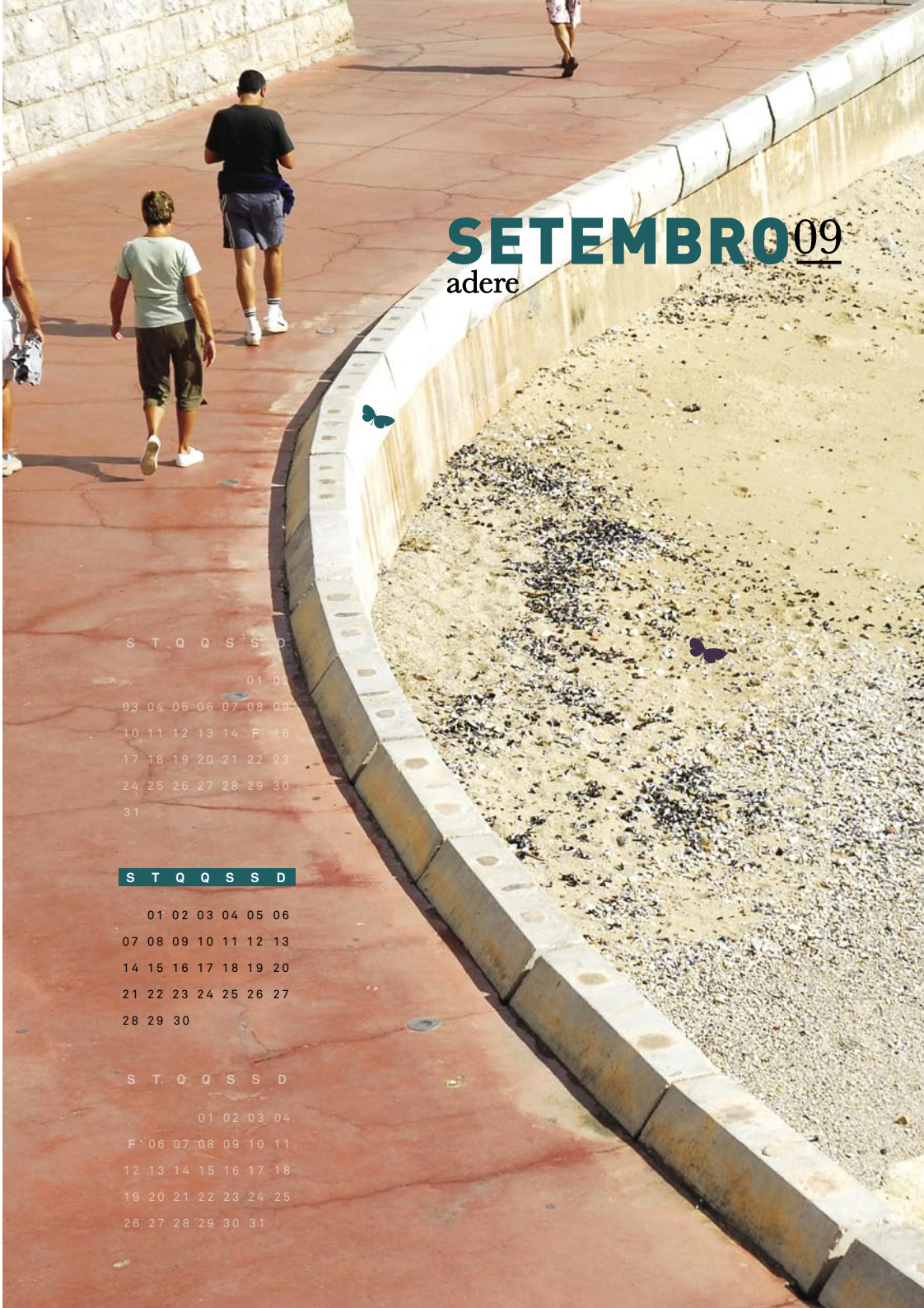
AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
						01 02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	F 16	
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

31
SEG

01
TER

02
QUA



SETEMBRO09
adere

S T Q Q S S D
01 02
03 04 05 06 07 08 09
10 11 12 13 14 F 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

S T Q Q S S D
01 02 03 04 05 06
07 08 09 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

S T Q Q S S D
01 02 03 04
F 06 07 08 09 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

03

QUI

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
FESTIVAL DA JUVENTUDE "ROCK NA QUINTA"

04

SEX

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
FESTIVAL DA JUVENTUDE "ROCK NA QUINTA"

05
SÁB

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
FESTIVAL DA JUVENTUDE "ROCK NA QUINTA"

06
DOM

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
FESTIVAL DA JUVENTUDE "ROCK NA QUINTA"

SETEMBRO

S T Q Q S S D

01 02 03 04 05 06

07 08 09 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30

07
SEG

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
SEMANA DO IDOSO

08
TER

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
SEMANA DO IDOSO

09
QUA

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
SEMANA DO IDOSO

10
QUI

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
SEMANA DO IDOSO

11
SEX

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
SEMANA DO IDOSO

12
SÁB

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
SEMANA DO IDOSO

13
DOM

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
SEMANA DO IDOSO

SETEMBRO						
S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06	
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

14
SEG

15
TER

16
QUA

DIA INTERNACIONAL PARA A PROTECÇÃO
DA CAMADA DE OZONO

17
QUI

18
SEX

19
SÁB

20
DOM

MUNICÍPIO DE MIRANDA DO CORVO
FEIRA DO MEL

SETEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06	
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

21
SEG

DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE ALZHEIMER

22
TER

DIA EUROPEU SEM CARROS

23
QUA

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA
PEDALADA PELO AMBIENTE

24
QUI

25
SEX

26
SÁB

SETEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06	
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

27
DOM

MUNICÍPIO DE VIANA DO CASTELO
DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO E ENCERRAMENTO
DOS DOMINGOS SAUDÁVEIS

MUNICÍPIO DE OEIRAS
CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA
COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO



S	T	Q	Q	S	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

S	T	Q	Q	S	S	D
	01	02	03	04		
F	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

S	T	Q	Q	S	S	D
						F
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OUTUBRO10
aproxima

NOTAS

OUTUBRO
semana40

DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

01
QUI

MUNICÍPIO DO MONTIJO
SEMANA SÉNIOR

02

SEX

MUNICÍPIO DO MONTIJO
SEMANA SÉNIOR

03
SÁB

MUNICÍPIO DO MONTIJO
SEMANA SÉNIOR

04
DOM

MUNICÍPIO DO MONTIJO
SEMANA SÉNIOR

OUTUBRO

S T Q Q S S D

01 02 03 04

F 06 07 08 09 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 31



F

SEG

IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA

MUNICÍPIO DO MONTIJO
SEMANA SÉNIOR

06

TER

MUNICÍPIO DO MONTIJO
SEMANA SÉNIOR

07

QUA

MUNICÍPIO DO MONTIJO
SEMANA SÉNIOR

08

QUI

MUNICÍPIO DA LOURINHÃ
IV CAMPANHA DE SAÚDE MENTAL COMUNITÁRIA

MUNICÍPIO DO MONTIJO
SEMANA SÉNIOR

09

SEX

MUNICÍPIO DA LOURINHÃ
IV CAMPANHA DE SAÚDE MENTAL COMUNITÁRIA

MUNICÍPIO DE LISBOA
COMEMORAÇÕES DO
DIA MUNDIAL DE SAÚDE MENTAL

MUNICÍPIO DA LOURINHÃ
IV CAMPANHA DE SAÚDE
MENTAL COMUNITÁRIA

10

SÁB

11

DOM

OUTUBRO

S T Q Q S S D

01 02 03 04

F 06 07 08 09 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 31

12
SEG

13
TER

14
QUA

15
QUI

16
SEX

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

DIA MUNDIAL CONTRA A POBREZA
E A EXCLUSÃO SOCIAL

MUNICÍPIO DE LOURES
CELEBRAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL
PARA A ERRADICAÇÃO DA POBREZA

MUNICÍPIO DE OEIRAS
CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

17
SÁB

18
DOM

OUTUBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
			01	02	03	04
F	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

19
SEG

20
TER

21
QUA

22
QUI

23
SEX

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA
PORTAL SOCIAL

24
SÁB

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA
PORTAL SOCIAL

MUNICÍPIO DE VIANA DO CASTELO
CAMINHADA DA LUTA CONTRA O CANCRO DA MAMA

MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA
PORTAL SOCIAL

25
DOM

OUTUBRO													
S	T	Q	Q	S	S	D							
				01	02	03	04						
F	06	07	08	09	10	11							
12	13	14	15	16	17	18							
19	20	21	22	23	24	25							
26	27	28	29	30	31								

OUTUBRO
semana44

26
SEG

27
TER

28
QUA

NOVEMBRO11
muda

S	T	Q	Q	S	S	D
			01	02	03	04
F	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

S	T	Q	Q	S	S	D
					F	
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

S	T	Q	Q	S	S	D
		F	02	03	04	05
06	07	F	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	N	26
27	28	29	30	31		



OUTUBRO
semana44

26
SEG

27
TER

28
QUA



S T Q Q S S D

01 02 03 04

F 06 07 08 09 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 31

S T Q Q S S D

02 03 04 05 06 07 08

09 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30

S T Q Q S S D

F 02 03 04 05 06

07 F 09 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 N 26 27

28 29 30 31

NOTAS

OUTUBRO - NOVEMBRO
semana44

29
QUI

DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA

30

SEX

31
SÁB

TODOS OS SANTOS

F
DOM

NOVEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



02
SEG

03
TER

04
QUA

05
QUI

06
SEX

07
SÁB

08
DOM

MUNICÍPIO DE BRAGANÇA
CAMINHADA RURAL SERRA DE MONTESINHO

NOVEMBRO						
S	T	Q	Q	S	S	D
						F
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

09
SEG

10
TER

11
QUA

12
QUI

13
SEX

DIA MUNDIAL DA DIABETES

14
SÁB

15
DOM

NOVEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						F
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

16
SEG

17
TER

18
QUA

DIA MUNDIAL DO NÃO FUMADOR

19
QUI

20
SEX

21
SÁB

22
DOM

NOVEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						F
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

23
SEG

MUNICÍPIO DO MONTIJO
CELEBRAÇÃO LOCAL DO DIA INTERNACIONAL
PELA ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA
CONTRA AS MULHERES

24
TER

MUNICÍPIO DO MONTIJO
CELEBRAÇÃO LOCAL DO DIA INTERNACIONAL
PELA ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA
CONTRA AS MULHERES

25
QUA

MUNICÍPIO DO MONTIJO
CELEBRAÇÃO LOCAL DO DIA INTERNACIONAL
PELA ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA
CONTRA AS MULHERES

26
QUI

MUNICÍPIO DO MONTIJO
CELEBRAÇÃO LOCAL DO DIA INTERNACIONAL
PELA ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA
CONTRA AS MULHERES

27
SEX

MUNICÍPIO DO MONTIJO
CELEBRAÇÃO LOCAL DO DIA INTERNACIONAL
PELA ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA
CONTRA AS MULHERES

28
SÁB

29
DOM

NOVEMBRO						
S	T	Q	Q	S	S	D
						F
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

30
SEG

F
TER

02
QUA

RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA
DIA MUNDIAL DA SIDA

S	T	Q	Q	S	S	D
						F
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

S	T	Q	Q	S	S	D
	F	02	03	04	05	06
07	F	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	N	26	27
28	29	30	31			

S	T	Q	Q	S	S	D
						F
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

DEZEMBRO12
ama



DIA INTERNACIONAL DOS DEFICIENTES

03
QUI

04
SEX

05
SÁB

06
DOM

DEZEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
F	02	03	04	05	06	
07	F	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	N	26	27
28	29	30	31			



07
SEG

F
TER

IMACULADA CONCEIÇÃO

09
QUA

10
QUI

11
SEX

12
SÁB

13
DOM

DEZEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
F	02	03	04	05	06	
07	F	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	N	26	27
28	29	30	31			

14
SEG

15
TER

16
QUA

17
QUI

DIA INTERNACIONAL DOS MIGRANTES

18
SEX

19
SÁB

20
DOM

DEZEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
F	02	03	04	05	06	
07	F	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	N	26	27
28	29	30	31			

21
SEG

22
TER

23
QUA

24
QUI

NATAL

N
SEX

DIA INTERNACIONAL
DE LUTA CONTRA A DROGA

26
SÁB

27
DOM

DEZEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
	F	02	03	04	05	06
07	F	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	N	26	27
28	29	30	31			

28
SEG

29
TER

30
QUA

31
QUI

01
SEX

02
SÁB

03
DOM

DEZEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
F	02	03	04	05	06	
07	F	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	N	26	27
28	29	30	31			

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS



Av. Dr. Arlindo Vicente, nº 68 B
Torre da Marinha
2840-403 Seixal
Portugal

Tel: +351 210 976 140
Fax: +351 210 976 141
E-mail: geral@redecidadessaudaveis.com
Site: <http://www.redecidadessaudaveis.com>