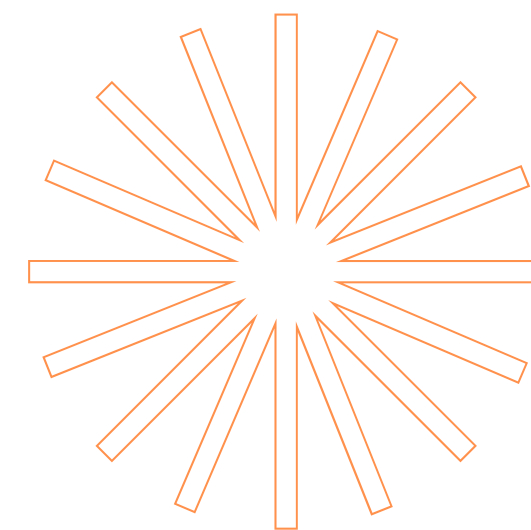




REDE  
PORTUGUESA  
MUNICÍPIOS  
SAUDÁVEIS  
Associação Parceira da OMS

JULHO 2026

**AGENDA  
MENSAL  
ATIVIDADES**





REDE  
PORTUGUESA  
MUNICÍPIOS  
SAUDÁVEIS  
Associação Parceira da OMS

# ÍNDICE DE CONTEÚDOS

PÁG 03	Alcochete	PÁG 24	Santiago do Cacém
PÁG 06	Coimbra	PÁG 27	Seixal
PÁG 09	Lousã	PÁG 30	Serpa
PÁG 10	Matosinhos	PÁG 32	Soure
PÁG 13	Montijo	PÁG 34	Torres Vedras
PÁG 15	Odemira	PÁG 36	Valença
PÁG 18	Penafiel	PÁG 39	Vila Pouca de Aguiar
PÁG 21	Porto	PÁG 42	Vila Real de Santo. António

# MUNICÍPIO ALCOCHETE



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>ALCOCHET'AVENTURA - CANOAGEM "DESAFIO DE SAMOUCO A ALCOCHETE"</b>	4 DE JULHO	17H00 - 20H00	PRAIA DO SAMOUCO	+ DE 14 ANOS
<b>PRATICAR "ESPECIAL DE VERÃO"</b>	6 A 16 DE JULHO	N/A	PAVILHÃO MUNICIPAL DO SAMOUCO E JARDIM DO LARGO BARÃO DE SAMORA CORREIA (ROSSIO)	+ DE 10 ANOS
<b>FÉRIAS ATIVAS DE VERÃO</b>	6 A 31 DE JULHO	09H00 - 12H30	PAVILHÃO MUNICIPAL DE ALCOCHETE	6 AOS 14 ANOS
<b>ALCOCHET'AVENTURA - CANOAGEM</b>	12 DE JULHO	10H00 - 13H00	PRAIA DO SAMOUCO	+ DE 8 ANOS
	18 DE JULHO	15H00 - 18H00	PRAIA DOS MOINHOS, ALCOCHETE	
<b>ALCOCHET'AVENTURA - CANOAGEM "ALCOCHETE VISTA PELO RIO"</b>	25 DE JULHO	10H30 - 13H00	PRAIA DOS MOINHOS, EM ALCOCHETE, JUNTO AO KIMOA	+ DE 14 ANOS

# MUNICÍPIO ALCOCHETE



## ALCOCHET'AVENTURA - CANOAGEM "DESAFIO DE SAMOUÇO A ALCOCHETE"

Preparados para remar pelo Rio Tejo? O Desafio é mesmo remar desde a praia do Samouço até à praia dos Moinhos em Alcochete, num percurso com cerca de 6 Kms ao final da tarde de sábado. Recomenda-se razoável condição física. Setor de Desporto: 21234 86 49 [desporto@cm-alcochete.pt](mailto:desporto@cm-alcochete.pt)

### Contactos

Setor de Desporto

T: 212 348 649

E: [desporto@cm-alcochete.pt](mailto:desporto@cm-alcochete.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## PRATICAR "ESPECIAL DE VERÃO"

Programa de promoção da atividade física e desportiva, com atividades e aulas ao ar livre. Caminhada, corrida, Step, Aeróbica, Pilates, "Ritmos", HIIT e FITMIX são algumas das atividades apresentadas.

### Contactos

Setor de Desporto

T: 212 348 649

E: [desporto@cm-alcochete.pt](mailto:desporto@cm-alcochete.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## FÉRIAS ATIVAS DE VERÃO

Programa infanto-juvenil na área desportiva, focado na dinamização recreativa e lúdica de modalidades coletivas e individuais. Futsal, Ténis, Basquetebol, Andebol, Jogos de Praia, BTT, Orientação, Jogos de Cooperação e Atividades na Natureza são algumas das atividades propostas. A programação deste ano contará ainda com algumas surpresas e deslocações semanais a praias de outros municípios.

### Contactos

Setor de Desporto

T: 212 348 649

E: [desporto@cm-alcochete.pt](mailto:desporto@cm-alcochete.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO ALCOCHETE



## ALCOCHET'AVENTURA - CANOAGEM

Atividades de iniciação à canoagem com pequenos percursos de dificuldade reduzida.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## ALCOCHET'AVENTURA - CANOAGEM "ALCOCHETE VISTA PELO RIO"

Passeio de Canoagem ao longo da frente ribeirinha de Alcochete, num percurso com 5 Kms..

### Contactos

Setor de Desporto

T: 212 348 649

E: [desporto@cm-alcochete.pt](mailto:desporto@cm-alcochete.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
COIMBRA

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>TORNEIO INTERNACIONAL DE TRAMPOLINS</b>	3 A 5 DE JULHO	N/A	PAVILHÃO MUNICIPAL MULTIDESPORTOS MÁRIO MEXIA	POPULAÇÃO EM GERAL
<b>TAÇA DO MUNDO DE TRAMPOLINS - GINÁSTICA</b>	4 E 5 DE JULHO	09H00 - 13H00	PAVILHÃO MUNICIPAL MULTIDESPORTOS MÁRIO MEXIA	POPULAÇÃO EM GERAL
<b>OPEN DAY</b>	5 DE JULHO	11H00 - 13H00 14H00 - 16H00	CANIL MUNICIPAL	POPULAÇÃO EM GERAL
<b>VISITA ENCENADA "O AROMA DA RAZÃO: CAFÉ E SOCIABILIDADE NO SÉCULO DAS LUZES NA COLEÇÃO TELO DE MORAIS"</b>	16 DE JULHO	21H00	EDIFÍCIO CHIADO	POPULAÇÃO EM GERAL
<b>VISITA ACOMPANHADAS À EXPOSIÇÃO "PARES ÍMPARES I"</b>	JULHO	N/A	CENTRO DE ARTE CONTEMPORÂNEA DE COIMBRA	POPULAÇÃO EM GERAL (MÍN. 5   MÁX. 25)

# MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
COIMBRA

## TORNEIO INTERNACIONAL DE TRAMPOLINS

O Torneio Internacional de Trampolins de Coimbra integra o prestigiado Coimbra Gym Fest. Esta grande celebração da ginástica recebe centenas de atletas de elite nacionais e internacionais. O evento destaca-se a nível mundial e engloba a Taça do Mundo de Trampolins

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## TAÇA DO MUNDO DE TRAMPOLINS - GINÁSTICA

A Taça do Mundo de Trampolins em Coimbra é um dos eventos mais importantes da ginástica internacional. Integrada no Coimbra Gym Fest, a competição realiza-se anualmente e reúne centenas de ginastas de elite de dezenas de países para disputar nas categorias de Trampolim Individual e Sincronizado, Duplo Mini Trampolim e Tumbling.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## OPEN DAY

Atividade “Open Day”, com objetivo de promover a adoção dos animais alojados no Canil Municipal de Coimbra.

### **Contactos**

E: [smv@cm-coimbra.pt](mailto:smv@cm-coimbra.pt)

T: 239 493 200

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
COIMBRA

VISITA ENCENADA “O AROMA DA  
RAZÃO: CAFÉ E SOCIABILIDADE NO  
SÉCULO DAS LUZES NA COLEÇÃO  
TELO DE MORAIS”

Requer inscrição.

### Contactos

E: [museu.municipal@cm-coimbra.pt](mailto:museu.municipal@cm-coimbra.pt)

T: 239 840 754

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

VISITA ACOMPANHADAS À EXPOSIÇÃO “PARES ÍMPARES I”

“Pares ímpares I” estrutura-se a partir de um princípio de montagem simples: a aproximação sucessiva de duas obras que podem, ou não, ter evidentes pontos de contacto entre si. O percurso expositivo inicia-se com um diálogo entre duas pintoras portuguesas em torno da própria ideia de vocação artística. Ao longo da exposição, são propostas diversas histórias e encontros inusitados, estimulando o imaginário dos visitantes para além dos caminhos mais convencionais da história da arte.

A parceria entre o Município de Coimbra e a Fundação Arpad Szenes – Vieira da Silva tem por objetivo repensar modos de colaboração entre instituições de diferentes escalas e contextos geográficos, movidas por uma mesma conceção de serviço público.

A exposição estará patente até 20 de setembro. Requer inscrição.

### Contactos

E: [centroartecontemporanea@cm-coimbra.pt](mailto:centroartecontemporanea@cm-coimbra.pt)

T: 239 828 078

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO LOUSA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>AÇÃO - TEAM BUILDING</b>	JULHO	10H00 - 16H30	PRAIA FLUVIAL NOSSA SRA. DA GRAÇA-SERPINS / PASSADIÇOS DO CERRO DA CANDOSA	COLABORADORES DA CÂMARA MUNICIPAL DA LOUSÃ

## AÇÃO - TEAM BUILDING

Educar para a Saúde: desenvolver hábitos de vida saudável; promover a saúde, a autoestima e as relações sociais positivas.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO MATOSINHOS



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>FESTIVAL DA JUVENTUDE DE MATOSINHOS</b>	1 A 3 DE JULHO	19H00 - 01H30	PARQUE DA FEIRA DE CUSTÓIAS	PÚBLICO EM GERAL
<b>APRENDE A ...CAPOEIRA, JOGAR TÊNIS PRAIA, PATINAR, PEDALAR</b>	1, 8, 15, 22 E 29 DE JULHO	18H30 - 20H00	MARGINAL E PRAIA DE MATOSINHOS	PÚBLICO EM GERAL
<b>"PÕE-TE A MEXER! - BY NIGHT"</b>	1, 8, 15, 22 E 29 DE JULHO	20H30 - 22H00	MARGINAL DE MATOSINHOS	PÚBLICO EM GERAL
<b>PÕE-TE À DESCOBERTA</b>	7 DE JULHO	14H00 - 16H30	SOLAR CONDES DE RESENDE	SENIORES COM 55 OU + ANOS
	14 DE JULHO	10H00 - 11H00	ALFÂNDEGA DO PORTO	
	22 DE JULHO	15H00 - 16H00	IGREJA DE SÃO JOÃO NOVO	
<b>CONSELHO DE CIDADÃOS/ÃS - ORÇAMENTO PARTICIPATIVO DE MATOSINHOS</b>	20 DE JULHO	21H00	SEDE DOS ESCUTEIROS DE AGRUPAMENTO 143, S. MAMEDE INFESTA	CIDADÃOS/ÃS COM IDADE IGUAL OU SUPERIOR A 15 ANOS, QUE RESIDAM NO CONCELHO DE MATOSINHOS
	21 DE JULHO		ESCOLA BÁSICA 2/3 DE SANTIAGO DE CUSTÓIAS	
	22 DE JULHO		CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE SANTA CRUZ DO BISPO	
	23 DE JULHO		FÁBRICA VASCO DA GAMA, MATOSINHOS	

# MUNICÍPIO MATOSINHOS



## FESTIVAL DA JUVENTUDE DE MATOSINHOS

De 1 a 3 de julho, o Parque da Feira de Custóias recebe o Festival da Juventude de Matosinhos 2026, com concertos, DJs, foodtrucks e associações juvenis. Destaque para Fernando Daniel, Carlos Vidal e Kura. Entrada gratuita. Aparece e traz os teus amigos!

Entrada livre e gratuita.

### Contactos

E: [matosinhosjovem@cm-matosinhos.pt](mailto:matosinhosjovem@cm-matosinhos.pt)

T: 229 398 090

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

## APRENDE A ...CAPOEIRA, JOGAR TÊNIS PRAIA, PATINAR, PEDALAR

Com o objetivo de promover a atividade física e divulgar diferentes modalidades, a Matosinhos Sport leva a cabo programas gratuitos, que permitem experimentar ou recuperar a prática de capoeira, ténis de praia, patinagem e ciclismo.

Entrada livre e gratuita.

### Contactos

E: [geral@matosinhosport.pt](mailto:geral@matosinhosport.pt)

T: 229 364 090

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

## “PÕE-TE A MEXER! – BY NIGHT”

Com o objetivo de promover a prática destas atividades, a Matosinhos Sport oferece, nestes dias, aulas de 45 minutos de zumba e ritmos.

Entrada livre e gratuita.

### Contactos

E: [geral@matosinhosport.pt](mailto:geral@matosinhosport.pt)

T: 229 364 090

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

# MUNICÍPIO MATOSINHOS



## PÕE-TE À DESCOBERTA

Programa de atividades regulares que integra visitas culturais, experiências imersivas, oficinas temáticas e atividades de lazer. Pretende-se promover o envelhecimento ativo e saudável, reforçar a participação social e comunitária, combater e combater o isolamento social.

Participação livre e gratuita.

### Contactos

E: [mail@cm-matosinhos.pt](mailto:mail@cm-matosinhos.pt)

T: 229 390 900

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

## CONSELHO DE CIDADÃOS/ÃS - ORÇAMENTO PARTICIPATIVO DE MATOSINHOS

O Conselho de Cidadãos/ãs visa estimular a participação d@s matosinhenses. São sessões de debate e informação presenciais, para a apresentação de propostas e esclarecimento d@s residentes que pretendam participar ativamente no Orçamento Participativo de Matosinhos.

Participação livre e gratuita.

### Contactos

E: [op@cm-matosinhos.pt](mailto:op@cm-matosinhos.pt)

T: 229 390 900

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

# MUNICÍPIO MONTIJO



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>COLÓNIAS BALNEARES</b>	30 DE JUNHO A 13 DE JULHO	08H00 - 13H00	PRAIA DA FIGUEIRINHA	PARTICIPANTES ACADEMIA SÉNIOR DE SARILHOS GRANDES - AVÓS E NETOS
	14 JULHO A 27 DE JULHO			PARTICIPANTES ACADEMIA SÉNIOR ATALAIA E ALTO ESTANQUEIRO/JARDIA - AVÓS E NETOS
<b>BICICLETA - MONTIJO GRAVEL</b>	4 E 5 DE JULHO	09H00	FRENTE À CASA DA MÚSICA	POPULAÇÃO EM GERAL
<b>CAMINHADA ROTA PÔR DO SOL</b>	18 DE JULHO	19H00	JUNTO AO CORETO DE SARILHOS GRANDES	POPULAÇÃO EM GERAL
<b>WALK RUN MONTIJO</b>	2.ª FEIRA	20H00	PISCINAS MUNICIPAIS	POPULAÇÃO EM GERAL
	4.ª FEIRA	19H15	PAVILHÃO MUNICIPAL N.º 2	
	6.ª FEIRA	20H00		

# MUNICÍPIO MONTIJO



## COLÓNIAS BALNEARES

Iniciativa de promoção do bem-estar, promotora de convívio Intergeracional, no âmbito do Programa Municipal de Envelhecimento Ativo.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## CAMINHADA ROTA PÔR DO SOL

Iniciativa de promoção da atividade física que consiste numa caminhada de cerca de 5km inserida nas Festas Populares, na parceria com a Junta de Freguesia de Sarilhos Grandes.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## BICICLETA - MONTIJO GRAVEL

Iniciativa de promoção da atividade física que consiste em percorrer caminhos rurais e trilhos naturais da região, na parceria com Lima & Limão Cycling Services e Cabreiras Solutions Eventos.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## WALK RUN MONTIJO

Iniciativa regular de promoção da atividade física, que consiste numa caminhada de 5km e corrida de 10km.

### Contactos

T: 212 327 779

E: [desporto@mun-montijo.pt](mailto:desporto@mun-montijo.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO ODEMIRA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>RASTREIOS DO CANCRO DA PELE E DA CAVIDADE ORAL</b>	18 DE JULHO	09H00 - 13H00 14H00 - 18H00	POLO DE SAÚDE DE SÃO TEOTÓNIO	TODA A POPULAÇÃO
<b>PROVA NACIONAL DE CANOAGEM DE MAR</b>	18 DE JULHO	08H15 - 12H00	SINES, VILA NOVA DE MILFONTES	ATLETAS FEDERADOS NA FP CANOAGEM
<b>CAMINHADA DAS FACECO -PELOS TRILHOS JUNTO À COSTA</b>	23 DE JULHO	09H00	FACECO, SÃO TEOTÓNIO	TODA A POPULAÇÃO
<b>CAMPOS DE FÉRIAS</b>	JULHO E AGOSTO	N/A	VÁRIAS LOCALIZAÇÕES	PARA CRIANÇAS DOS 6 AOS 12 ANOS

# MUNICÍPIO ODEMIRA



## RASTREIOS DO CANCRO DA PELE E DA CAVIDADE ORAL

A Liga Portuguesa Contra o Cancro / Núcleo Regional Sul / Grupo de Apoio de Beja, com o apoio do Município de Odemira, Unidade de Saúde Local do Litoral Alentejano e Junta de Freguesia de São Teotónio vai realizar uma ação de deteção precoce do Cancro de Pele e do Cancro da Cavidade Oral, no dia 18 de julho no Polo de Saúde de São Teotónio.

### **Contactos**

E: [Saude@cm-odemira.pt](mailto:Saude@cm-odemira.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## PROVA NACIONAL DE CANOAGEM DE MAR

Prova de 29 km entre Sines e Vila Nova de Milfontes, integrada no Campeonato Nacional de Canoagem do Mar, reunindo atletas de Surfs num desafio ao longo da costa alentejana.

### Organização:

Municípios de Odemira e Sines, Clube Náutico do Litoral Alentejano, Clube Fluvial Odemirense, Federação Portuguesa de Canoagem, com o apoio da Junta de Freguesia de Vila Nova de Milfontes

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO ODEMIRA



## CAMINHADA DAS FACECO -PELOS TRILHOS JUNTO À COSTA

Com esta atividade, o Município de Odemira pretende incentivar um estilo de vida mais saudável e dar a conhecer percursos e recantos do litoral e interior do concelho de Odemira.

Inscrições gratuitas de 22 junho a 16 julho, limitado a 50 participantes.

Oferta de bilhete de entrada na FACECO a todos os participantes no dia 19 de julho.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## CAMPOS DE FÉRIAS

Os Campos de Férias 2026 do Município de Odemira trazem muitas atividades, jogos, desporto, aventuras e momentos inesquecíveis. Inscrições nas Juntas de Freguesia.

Organização: Município de Odemira e Juntas de Freguesia

**Bicos:** 6 a 31 julho

**Boavista dos Pinheiros:** 6 julho a 14 agosto

**Colos:** 6 julho a 07 agosto

**Longueira/Almograve:** 13 julho a 14 agosto

**Relíquias:** 6 julho a 14 agosto

**Saboia:** 6 julho a 07 agosto

**São Luís:** 6 julho a 28 agosto

**São Martinho Amoreiras e Luzianes-Gare:** 6 a 31 julho

**S. Salvador/Santa Maria:** 6 julho a 28 agosto

**São Teotónio:** 13 julho a 14 agosto

**Vila Nova de Milfontes:** 6 julho a 28 agosto

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO PENAFIEL



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>SAÚDE EM PALCO NÃO HÁ IMPOSSÍVEIS: PAULO AZEVEDO &amp; FILIPE SERRALVA</b>	2 DE JULHO	21H00	AUDITÓRIO PONTO C	M/16 ANOS
<b>CONHECER PARA CONSERVAR VOLUNTARIADO JOVEM PARA A NATUREZA E FLORESTAS</b>	6 DE JULHO A 14 DE AGOSTO (SEGUNDA A QUINTA)	09H00 - 12H30	N/A	JOVENS DOS 14 AOS 30 ANOS
<b>+SAUDÁVEIS +FELIZES</b>	19 DE JULHO	10H00	PONTO C	COMUNIDADE EM GERAL
<b>FRAGMENTOS DE ENCANTAR: MD - ACADEMIA DE DANÇA DE PENAFIEL</b>	25 DE JULHO	18H00 E 21H30	AUDITÓRIO PONTO C	M/6 ANOS
<b>DIA NACIONAL DOS AVÓS</b>	26 DE JULHO	14H30	PARQUE DA CIDADE DE PENAFIEL	COMUNIDADE EM GERAL

# MUNICÍPIO PENAFIEL

SAÚDE EM PALCO  
NÃO HÁ IMPOSSÍVEIS:  
PAULO AZEVEDO & FILIPE  
SERRALVA

Nesta sessão, Filipe Serralva convida Paulo Azevedo a falar-nos sobre a sua experiência de vida (relatada no livro Não Há Impossíveis), um testemunho profundamente pessoal. Entre medos, angústias, erros e momentos decisivos, o ator partilha o percurso que o levou a descobrir o seu lugar no mundo e a construir o próprio caminho.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CONHECER PARA CONSERVAR  
VOLUNTARIADO JOVEM PARA A  
NATUREZA E FLORESTAS

Proporcionar aos jovens com idades entre 14 e 30 anos atividades em período de férias como: limpeza e manutenção dos espaços verdes em meio urbano (jardins, ilhas-sombra, entre outros); identificação e remoção de espécies invasoras e sensibilização da Comunidade sobre a importância da biodiversidade e economia circular.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

sentir  penafiel

+SAUDÁVEIS +FELIZES

No âmbito do Plano Municipal para a Igualdade e a Não Discriminação ocorrerá mais uma iniciativa do programa +Saudáveis +Felizes, uma atividade dedicada à promoção da saúde e bem-estar, com o tema "De Dentro para Fora". Com esta atividade, o município reforça o seu compromisso na promoção de respostas integradas e humanizadas, reconhecendo a saúde integral como uma dimensão essencial do bem-estar individual e coletivo.

**Inscrições**

T: 255 710 724



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO PENAFIEL



## FRAGMENTOS DE ENCANTAR: MD – ACADEMIA DE DANÇA DE PENAFIEL

Espetáculo dos alunos da Academia inspira-se em cinco criações anteriores da escola. Quando a Madrasta Má lança um feitiço no espelho mágico, este parte-se em fragmentos e os mundos misturam-se. Alice, Branca de Neve, Aladino, Capuchinho Vermelho e Dorothy cruzam-se e procuram os fragmentos para restaurar o equilíbrio.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## DIA NACIONAL DOS AVÓS

A Câmara Municipal assinala o Dia Nacional dos Avós, com a celebração de uma missa campal no Parque da Cidade. À semelhança dos anos anteriores, este momento contará com a participação de um coro, com os utentes seniores das instituições do concelho, sendo alargado também a colaboradores da Câmara Municipal, promovendo uma dinâmica intergeracional de partilha, união e homenagem aos avós.

A iniciativa pretende reforçar o espírito de comunidade, valorizando o encontro entre gerações e o contributo dos mais velhos na vida coletiva do concelho.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[FACEBOOK](#)

# MUNICÍPIO

# PORTO



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>SÉNIOR + ATIVO</b>	2, 9 E 16 DE JULHO	10H00 - 11H00	CENTRO DE DIA E DE CONVÍVIO DA CORUJEIRA	PROFISSIONAIS E UTENTES DE INSTITUIÇÕES DA CIDADE DO PORTO, COM RESPOSTAS SOCIAIS PARA IDOSOS
	23 DE JULHO	10H30 - 11H30	ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE E AÇÃO SOCIAL (ASAS) DE RAMALDE	
<b>PROGRAMA MUNICIPAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE - LANÇAMENTO DO E-BOOK "COZINHAR O FUTURO"</b>	3 DE JULHO	12H30 - 13H15	MERCADO DO BOLHÃO	PÚBLICO EM GERAL
<b>PROGRAMA MUNICIPAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE - ATIVIDADES EDUCAÇÃO AMBIENTAL "BANDEIRA AZUL"</b>	21 DE JULHO	10H00 - 11H30	RAIA DO HOMEM DO LEME	CRIANÇAS, ADOLESCENTES E JOVENS FREQUENTADORES DA PRAIA
	22 DE JULHO		PRAIA DO AQUÁRIO	
	23 DE JULHO		PRAIA DO MOLHE	
	24 DE JULHO		PRAIA DO CARNEIRO	
<b>PROGRAMA MUNICIPAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE - "PORTO DE COMER"</b>	24 DE JULHO	10H00 - 13H00	INNOVATION HUB	TRABALHADORES DA CÂMARA MUNICIPAL DO PORTO

# MUNICÍPIO

# PORTO



## SÉNIOR + ATIVO

Projeto multidisciplinar que promove contextos facilitadores no combate ao sedentarismo na população idosa, reforçando a autonomia, a participação social e a adoção de rotinas ativas que contribuem para um envelhecimento saudável, independente e socialmente relevante.

### Contactos

E: [promocaodasaude@cm-porto.pt](mailto:promocaodasaude@cm-porto.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## LANÇAMENTO DO E-BOOK “COZINHAR O FUTURO”

Em parceria com a Empresa Municipal Go Porto, será apresentado o e-book “Cozinhar o Futuro”, uma iniciativa que promove a reflexão sobre o papel dos Municípios na promoção de ambientes alimentares mais saudáveis e sustentáveis e que reconhece o papel dos mercados tradicionais na preservação do património alimentar e na gastronomia sustentável.

### Contactos

E: [promocaodasaude@cm-porto.pt](mailto:promocaodasaude@cm-porto.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO

# PORTO



## ATIVIDADES EDUCAÇÃO AMBIENTAL “BANDEIRA AZUL”

Em parceria com a Empresa Municipal Águas e Energia do Porto | Pavilhão da Água, desenvolvem-se atividades de educação ambiental e promoção da saúde nas praias da cidade, com recurso a dinâmicas lúdico-pedagógicas que envolvem a comunidade e incentivam hábitos saudáveis e sustentáveis.

### Contactos

E: [promocaodasaude@cm-porto.pt](mailto:promocaodasaude@cm-porto.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## “PORTO DE COMER”

Em parceria com a Divisão Municipal de Formação e Desenvolvimento, será dinamizada uma atividade formativa e experiencial que convida a refletir sobre alimentação saudável e sustentável, tradição culinária, rotulagem e escolhas informadas no momento da compra.

### Contactos

E: [promocaodasaude@cm-porto.pt](mailto:promocaodasaude@cm-porto.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO SANTIAGO DO CACÉM



MUNICÍPIO  
SANTIAGO DO CACÉM

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>BIBLIOTECA NA PRAIA 2026 – COSTA DE SANTO ANDRÉ</b>	1 DE JULHO A 28 DE AGOSTO	10H00 - 13H00 14H00 - 18H00	COSTA DE SANTO ANDRÉ	PÚBLICO EM GERAL
<b>FESTA FINAL DE ÉPOCA - PISCINAS MUNICIPAIS DE SANTIAGO DO CACÉM</b>	20 DE JULHO	14H00 - 20H00	PISCINAS MUNICIPAIS DE SANTIAGO DO CACÉM	PÚBLICO EM GERAL
<b>SANTIAGO SPEED TRAIL 1.ª EDIÇÃO</b>	25 DE JULHO	09H30	PARQUE DE FEIRAS E EXPOSIÇÕES DE SANTIAGO DO CACÉM	PÚBLICO EM GERAL
	26 DE JULHO	09H00		

# MUNICÍPIO SANTIAGO DO CACÉM



MUNICÍPIO  
SANTIAGO DO CACÉM

## BIBLIOTECA NA PRAIA 2026 – COSTA DE SANTO ANDRÉ



Livros, jornais, revistas, ateliês... tudo à beira-mar. É este o mote para mais uma edição da iniciativa “Biblioteca na Praia”.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## FESTA FINAL DE ÉPOCA – PISCINAS MUNICIPAIS DE SANTIAGO DO CACÉM



Atividades gratuitas e abertas a toda a população.

- **Piscina Municipal (interior):** 15h00 às 20h00 | Insufláveis aquáticos
- **Espaço exterior (relva junto às Piscinas Municipais):** 19h00 | Aula de ginástica localizada

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO SANTIAGO DO CACÉM



MUNICÍPIO  
SANTIAGO DO CACÉM

## SANTIAGO SPEED TRAIL: 1.ª EDIÇÃO

Mais do que uma prova... uma verdadeira viagem pela história e beleza da Cidade de Santiago do Cacém! Uma experiência onde o desporto, a cultura e a paisagem se encontram!

Santiago Speed Trail – não é só correr... é viver o território!

**25 de julho:** Corrida das Crianças

**26 de julho:** Trail 12 km (450D+ | dificuldade média)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



# MUNICÍPIO

# SEIXAL



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>RASTREIO DE CANCRO DA MAMA</b>	3 A 16 DE JULHO	09H00 - 13H00 14H00 - 17H30	JUNTO À USF SANTA MARTA DO PINHAL/USF INOVAR	MULHERES ENTRE OS 45 E OS 74 ANOS
	20 A 30 DE JULHO		JUNTO À USF SERVIR SAÚDE, CORROIOS	
<b>FESTA DOS POVOS - FESTIVIDADES DA TABANKA</b>	5 DE JULHO	10H00 - 19H00	BAIRRO DA QUINTA DA PRINCESA, AMORA	COMUNIDADE EM GERAL
<b>AÇÃO DE CAPACITAÇÃO "SAÚDE EM PROXIMIDADE", SOBRE ACESSO AOS CUIDADOS DE SAÚDE</b>	10 DE JULHO	14H00 - 17H00	CENTRO PAROQUIAL DE ARRENTELA	POPULAÇÃO DO NÚCLEO HABITACIONAL DE QUINTA DA BOA HORA E QUINTA DO CABRAL
<b>SEIXAL FÉRIAS DE VERÃO</b>	JULHO A 1.ª QUINZENA SETEMBRO	N/A	N/A	CRIANÇAS E JOVENS

# MUNICÍPIO

# SEIXAL



## RASTREIO DE CANCRO DA MAMA

Rastreio promovido pelo Núcleo Regional do Sul da Liga Portuguesa contra o Cancro (LPCC), em parceria com a Unidade Local de Saúde Almada-Seixal e a Câmara Municipal do Seixal, através do Gabinete Seixal Saudável



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

**RASTREIO**  
**CANCRO DA MAMA**

**21 ABRIL A 30 JULHO**

**SEIXAL**

## FESTA DOS POVOS - FESTIVIDADES DA TABANKA

Este evento promovido pela Câmara Municipal do Seixal, através da Divisão de Desenvolvimento Social e Cidadania, visa celebrar o Dia da Independência de Cabo Verde, assim como promover e recriar uma mostra cultural, musical e gastronómica que reflete a multiculturalidade dos PALOP – Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO SEIXAL



## AÇÃO DE CAPACITAÇÃO “SAÚDE EM PROXIMIDADE”, SOBRE ACESSO AOS CUIDADOS DE SAÚDE

Atividade promovida pelo Gabinete Seixal Saudável, no âmbito da Iniciativa “Seixal Município Sem SIDA”, envolve a parceria com o GAT – Grupo de Ativistas em Tratamento, a UCC Seixal da Unidade Local de Saúde Almada-Seixal, e o Centro Paroquial de Arrentela.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## SEIXAL FÉRIAS DE VERÃO

O Seixal Férias de Verão é uma resposta à ocupação dos tempos livres dos mais jovens, desenvolvido pela Câmara Municipal do Seixal, através do Departamento de Desporto, em conjunto com vários parceiros (clubes, escolas, associações de pais, centros de estudo), que proporcionam uma oferta variada, entre atividades lúdicas, culturais e desportivas.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO

# SERPA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>“VAMOS CONHECER O CONCELHO A PÉ - CAMINHADA NOTURNA HELL 160”</b>	3 DE JULHO	18H45	A DO PINTO	PÚBLICO EM GERAL
<b>HELL 160</b>	3, 4 E 5 DE JULHO	22H00	A DO PINTO	PÚBLICO EM GERAL
<b>FIT-KIDS</b>	25 DE JULHO	14H00	PISCINA DE PIAS	CRIANÇAS DOS 6 AOS 14 ANOS E PAIS
<b>STAND UP PADDLE NO GUADIANA</b>	26 DE JULHO	08H30	CONCENTRAÇÃO NO PAVILHÃO CARLOS PINHÃO, SERPA	PÚBLICO EM GERAL

# MUNICÍPIO SERPA



“VAMOS CONHECER O CONCELHO A PÉ - CAMINHADA NOTURNA HELL 160”

Consultar cartaz próprio.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)



HELL 160

Org: Associação Hell 160

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

FIT-KIDS

Consultar cartaz próprio.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

STAND UP PADDLE NO GUADIANA

Consultar cartaz próprio.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO SOURE



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>I ENCONTRO NACIONAL DO GRUPO DE TRABALHO "ESCOLA SEM MUROS" DA REDE TERRITORIAL PORTUGUESA DAS CIDADES EDUCADORAS</b>	8 DE JULHO	N/A	CENTRO DE INOVAÇÃO SOCIAL	REPRESENTANTES E TÉCNICOS DOS MUNICÍPIOS ADERENTES
<b>AVÓS EM MOVIMENTO</b>	22, 23 E 24 DE JULHO	N/A	ITINERANTE PELO CONCELHO	IDOSOS DO CONCELHO DE SOURE

# MUNICÍPIO SOURE



## I ENCONTRO NACIONAL DO GRUPO DE TRABALHO “ESCOLA SEM MUROS” DA REDE TERRITORIAL PORTUGUESA DAS CIDADES EDUCADORAS

O Município de Soure, que assume a coordenação da Rede Territorial Portuguesa das Cidades Educadoras, irá dinamizar o I Encontro Nacional do Grupo de Trabalho “Escola Sem Muros”.

Este Encontro pretende apresentar boas práticas entre municípios e fomentar o desenvolvimento de orientações e recomendações para territórios que pretendam integrar a dimensão educativa no planeamento urbano, contribuindo para a criação de políticas públicas. Esta articulação entre educação, urbanismo e cidadania poderá ajudar a construir territórios mais humanas, mais inclusivas e mais conscientes do seu papel na formação dos cidadãos.

### Contactos

E: [educacao@cm-soure.pt](mailto:educacao@cm-soure.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## AVÓS EM MOVIMENTO

O Município de Soure, em articulação com a Rede Social do concelho e o CLDS 5G Soure, no âmbito das suas atividades do Eixo 3 - “Promoção da autonomia, envelhecimento ativo e longevidade”, irá dinamizar a iniciativa “Avós em Movimento” como forma de celebrar o Dia dos Avós no concelho.

Esta iniciativa, com encontros itinerantes pelo concelho, com atividades como Ginástica Sénior Adaptada, Dança Sénior / Danças Tradicionais, Atividades de Bem-estar e Saúde, Jogos Tradicionais e Cultura, Tarde Criativa e almoço convívio, constitui uma oportunidade para promover o envelhecimento ativo, a qualidade de vida e a inclusão social, favorecendo o encontro entre gerações, a troca de experiências e conhecimentos, o reforço das relações interpessoais e o sentimento de pertença à comunidade.

### Contactos

E: [clds5g@cm-soure.pt](mailto:clds5g@cm-soure.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO TORRES VEDRAS



**Torres Vedras**  
Câmara Municipal

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>TORRES VEDRAS NIGHT RUN</b>	8 DE JULHO	21H15	LARGO JAIME BATISTA DA COSTA, SANTA CRUZ	TODA A POPULAÇÃO
<b>FLORES SILVESTRES DA PAISAGEM PROTEGIDA LOCAL DAS SERRAS DO SOCORRO E ARCHEIRA</b>	11 DE JULHO	10H00 - 12H00	PARQUE DE MERENDAS DA SERRA DO SOCORRO	FAMÍLIAS E PÚBLICO EM GERAL
<b>SANTA CRUZ A MEXER 2026</b>	11 DE JULHO	09H30	PRACETA ANTERO DE QUENTAL (MAR LINDO), SANTA CRUZ	PRATICANTES DE CAMINHADA E CORRIDA

# MUNICÍPIO TORRES VEDRAS



**Torres Vedras**  
Câmara Municipal

## TORRES VEDRAS NIGHT RUN

Permitir a prática informal e descontraída de atividade física, a aquisição de hábitos de vida saudáveis e a dinamização do centro de Torres Vedras com a passagem por locais emblemáticos desta cidade.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## SANTA CRUZ A MEXER 2026

Seja em modo caminhada ou corrida, o encontro está marcado para todos os sábados, às 9h30, na Praceta Antero de Quental (Mar Lindo), em Santa Cruz, no período compreendido entre os meses de março e outubro.

O percurso terá a duração de uma hora, bastando apenas comparecer devidamente equipado e optar pela caminhada ou corrida (ritmo lento/médio).

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## FLORES SILVESTRES DA PAISAGEM PROTEGIDA LOCAL DAS SERRAS DO SOCORRO E ARCHEIRA

Desafiamos as famílias a aprender mais sobre o papel das flores nos seus ecossistemas e sobre as flores silvestres da nossa região, identificando-as, conhecendo-as e registando-as em campo. Esta ação pretende educar e cativar para a grande riqueza de flores silvestres que temos na Paisagem Protegida Local das Serras do Socorro e da Archeira (PPLSSA). Será uma atividade divertida e educativa, numa manhã fantástica passada em família e na natureza.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO VALENÇA



**Valença**  
VIVER SEM FRONTEIRAS

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>ATL "VERÃO EM MOVIMENTO"</b>	1 A 31 DE JULHO	08H00 - 18H30	AGRUPAMENTO DE ESCOLAS	CRIANÇAS DO ENSINO PRÉ-ESCOLAR, 1º E 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO
<b>COMEMORAÇÃO DIA DOS AVÓS</b>	24 DE JULHO	TODO O DIA	PARQUE DE MERENDAS DE TAIÃO	UTENTES DAS IPSS DO CONCELHO; CRIANÇAS QUE FREQUENTEM OS ATL'S
<b>OLYMPICS4ALL</b>	JULHO 2ª E 4ª FEIRA	10H45 - 12H00	EDIFÍCIO DAS PISCINAS MUNICIPAIS	PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS
<b>PROGRAMA "VIDA ATIVA"</b>	JULHO 1X SEMANA	MANHÃ / TARDE 50MIN	JUNTAS DE FREGUESIA E IPSS'S	PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS E UTENTES DA APPCDM
<b>AULAS DE JUDO ADAPTADO</b>	JULHO 1X SEMANA	14H00 - 15H00	DESCENTRALIZADO IPSS'S	UTENTES DAS IPSS'S DE APOIO A IDOSOS

# MUNICÍPIO VALENÇA



**Valença**  
VIVER SEM FRONTEIRAS

## ATL "VERÃO EM MOVIMENTO"

Promoção da interação entre os diferentes participantes nomeadamente ao nível de valores como a cooperação, a empatia e o respeito pelo outro aliados a um crescimento saudável e equilibrado.

MAIS INFORMAÇÕES



## COMEMORAÇÃO DIA DOS AVÓS

Promover o convívio intergeracional.

MAIS INFORMAÇÕES

# MUNICÍPIO VALENÇA



**Valença**  
VIVER SEM FRONTEIRAS

## OLYMPICS4ALL

Esta atividade é desenvolvida durante o ano e pretende potenciar o envelhecimento ativo e saudável das pessoas mais velhas.

### Contactos

E: [piscinavalenca@gmail.com](mailto:piscinavalenca@gmail.com) |  
[asocial@cm-valenca.pt](mailto:asocial@cm-valenca.pt)  
T: 251 809 523 | 251 249 488

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## PROGRAMA "VIDA ATIVA"

Potenciar o envelhecimento ativo e saudável das pessoas mais velhas. Esta atividade pretende melhorar a qualidade de vida destas pessoas, através da realização regular de atividades físicas.

### Contactos

E: [piscinavalenca@gmail.com](mailto:piscinavalenca@gmail.com) |  
[asocial@cm-valenca.pt](mailto:asocial@cm-valenca.pt)  
T: 251 809 523 | 251 249 488

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

## AULAS DE JUDO ADAPTADO

Potenciar o envelhecimento ativo e saudável dos idosos

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



# MUNICÍPIO VILA POUCA DE AGUIAR



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>CORPO ATIVO, CORAÇÃO SAUDÁVEL</b>	1-2, 8-9, 15-16 E 22 DE JULHO	14H00 - 16H00	LOCALIDADES DO CONCELHO DE VILA POUCA DE AGUIAR	PESSOAS IDOSAS
<b>ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL</b>	2 A 8 DE JULHO	14H15 - 15H30 15H30 - 16H45	CAMPO DE FÉRIAS DE VERÃO 2026 - ESCOLA BÁSICA DE VILA POUCA DE AGUIAR	CRIANÇAS E JOVENS
<b>RECICLAR PARA CUIDAR!</b>	3, 6, 7, 10 E 13 DE JULHO	14H30 - 14H45 16H00 - 16H45	LOCALIDADES DO CONCELHO DE VILA POUCA DE AGUIAR	POPULAÇÃO RESIDENTE
	16 A 22 DE JULHO	14H15 - 15H30 15H30 - 16H45	CAMPO DE FÉRIAS DE VERÃO 2026 - ESCOLA BÁSICA DE VILA POUCA DE AGUIAR	CRIANÇAS E JOVENS

# MUNICÍPIO VILA POUCA DE AGUIAR



## CORPO ATIVO, CORAÇÃO SAUDÁVEL

Atividade dedicada à literacia em saúde sobre hipertensão, com jogo educativo e quiz interativo para aprender de forma divertida e acessível. Inclui também momento de atividade física, promovendo hábitos saudáveis para prevenir doenças cardiovasculares

### Contactos

E: [geral@cm-vpaguiar.pt](mailto:geral@cm-vpaguiar.pt) | [clds-5g@cm-vpaguiar.pt](mailto:clds-5g@cm-vpaguiar.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Atividade dedicada à promoção de estilos de vida saudáveis e integração na comunidade, com jogos educativos para que as crianças e jovens aprendam de forma lúdica e divertida a importância da alimentação saudável.

### Contactos

E: [geral@cm-vpaguiar.pt](mailto:geral@cm-vpaguiar.pt) | [clds-5g@cm-vpaguiar.pt](mailto:clds-5g@cm-vpaguiar.pt)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

# MUNICÍPIO VILA POUCA DE AGUIAR



## RECICLAR PARA CUIDAR!

### POPULAÇÃO RESIDENTE

Sessão dedicada à sensibilização ambiental, à reciclagem e à adoção de práticas sustentáveis. Pretende-se apresentar as soluções e respostas ambientais disponibilizadas pelo Município de Vila Pouca de Aguiar à comunidade.

#### Contactos

E: [geral@cm-vpaguiar.pt](mailto:geral@cm-vpaguiar.pt) | [clds-5g@cm-vpaguiar.pt](mailto:clds-5g@cm-vpaguiar.pt)



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

### CRIANÇAS E JOVENS

Sessão dedicada à literacia jovem no que respeita à sensibilização ambiental, à reciclagem e à adoção de práticas sustentáveis. Pretende-se que as crianças e jovens participem e intervenham civicamente nas questões ambientais, dando-lhes a conhecer as soluções e respostas disponibilizadas pelo Município de Vila Pouca de Aguiar à comunidade.

#### Contactos

E: [geral@cm-vpaguiar.pt](mailto:geral@cm-vpaguiar.pt) | [clds-5g@cm-vpaguiar.pt](mailto:clds-5g@cm-vpaguiar.pt)

# MUNICÍPIO VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO



Câmara Municipal  
Vila Real Sto. António

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
<b>ESCORREGAR? HOJE NÃO!</b>	7 E 29 DE JULHO	14H00 - 16H30	BIBLIOTECA MUNICIPAL VICENTE CAMPINAS	POPULAÇÃO SÉNIOR

## ESCORREGAR? HOJE NÃO!

A Unidade de Cuidados na Comunidade Sto. António de Arenilha assinala o Dia Mundial da Prevenção de Quedas através de sessões de literacia em saúde dirigidas a idosos e cuidadores. A iniciativa promove a prevenção de quedas, segurança e autonomia, com atividades práticas e interativas, nos dias 24/06, 15/07 e 29/07, na Biblioteca Municipal.

### Contactos

E: [gmsaude@cm-vrsa.pt](mailto:gmsaude@cm-vrsa.pt)

T: 910 890 114

[MAIS INFORMAÇÕES](#)