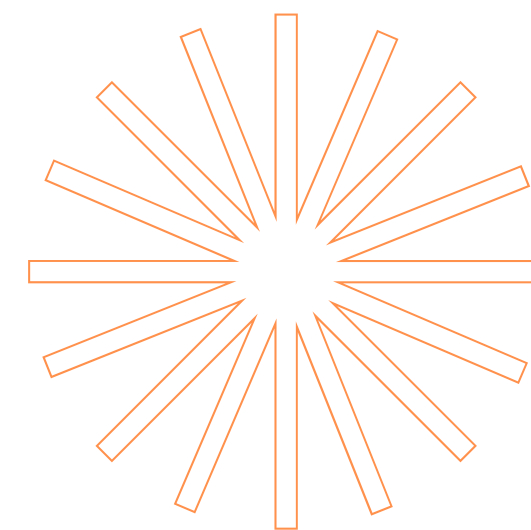




JUNHO 2026

**AGENDA
MENSAL
ATIVIDADES**





REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

PÁG 03	Alcochete	PÁG 24	Oeiras	PÁG 47	Serpa
PÁG 06	Azambuja	PÁG 27	Palmela	PÁG 49	Soure
PÁG 09	Barreiro	PÁG 30	Pampilhosa da Serra	PÁG 52	Tábua
PÁG 11	Coimbra	PÁG 33	Penafiel	PÁG 55	Torres Vedras
PÁG 14	Loures	PÁG 36	Portimão	PÁG 57	Valença
PÁG 17	Lousã	PÁG 38	Porto	PÁG 60	Vila Real de Santo António
PÁG 18	Matosinhos	PÁG 41	Santiago do Cacém	PÁG 62	Maia
PÁG 21	Montijo	PÁG 44	Seixal		

MUNICÍPIO ALCOCHETE



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
SHOWCOOKING COM DEGUSTAÇÃO "COMER BEM É UM DIREITO! COZINHAR SAUDÁVEL É UMA ESCOLHA!"	8 DE JUNHO	10H00	MERCADO MUNICIPAL DO SAMOUÇO	POPULAÇÃO EM GERAL
	19 DE JUNHO	10H00	MERCADO MUNICIPAL DE ALCOCHETE	
II AQUATLO DE ALCOCHETE	14 DE JUNHO	10H00 - 13H00	PISCINA MUNICIPAL DE ALCOCHETE	UTENTES DA PISCINA MUNICIPAL DE ALCOCHETE
VAMOS A BANHOS	15 A 19 DE JUNHO	N/A	N/A	POPULAÇÃO A PARTIR DOS 55 ANOS
VIVA O VERÃO COM SAÚDE	16 DE JUNHO	09H30	SALÃO NOBRE DA JUNTA DE FREGUESIA DO SAMOUÇO	POPULAÇÃO EM GERAL
	19 DE JUNHO	14H30	SALÃO NOBRE DA JUNTA DE FREGUESIA DE ALCOCHETE	
ALCOCHET'AVENTURA - CANOAGEM	JUNHO	10H30 - 13H30	PRAIA DO SAMOUÇO	UTENTES DA PISCINA MUNICIPAL DE ALCOCHETE

MUNICÍPIO ALCOCHETE



SHOWCOOKING COM DEGUSTAÇÃO "COMER BEM É UM DIREITO! COZINHAR SAUDÁVEL É UMA ESCOLHA!"

Receitas saudáveis, simples, económicas e nutricionalmente equilibradas com o objetivo de capacitar para escolhas alimentares mais saudáveis, conscientes e ajustadas ao orçamento familiar, promovendo igualmente a literacia alimentar e nutricional.

Contactos

Setor da Saúde

T: 212 348 646

E: desenvolvimento.social@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

II AQUATLO DE ALCOCHETE

Prova desportiva não oficial destinada por Natação e Corrida. A prova apresenta diferentes distâncias para a corrida e para a natação, ajustadas aos 5 escalões etários definidos para o evento.

Contactos

Setor de Desporto

T: 212 348 649

E: desporto@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

VAMOS A BANHOS

Experiência saudável e descontraída, que alia os benefícios da exposição solar moderada, dos banhos de mar e do contacto com a natureza ao reforço das relações sociais e comunitárias, combatendo o isolamento social e valorizando o envelhecimento ativo.

Contactos

Setor da Saúde

T: 212 348 646

E: desenvolvimento.social@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO ALCOCHETE



VIVA O VERÃO COM SAÚDE

Hidratação adequada, alimentação saudável, proteção solar, prevenção dos efeitos associados às temperaturas elevadas e prevenção de acidentes frequentes no verão, serão os temas abordados para a qualidade de vida da população durante a época estival.

Contactos

Unidade de Saúde Pública Arnaldo Sampaio
T: 212 349 340

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

ALCOCHET'AVENTURA - CANOAGEM

Prova desportiva de iniciação à Canoagem, com pequenos percursos de dificuldade reduzida.

Contactos

Setor de Desporto
T: 212 348 649
E: desporto@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

AZAMBUJA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
SESSÕES SOBRE VIOLÊNCIA DIGITAL E CIBERCRIME	2 DE JUNHO	18H00	SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA DA UNIÃO DE FREGUESIAS DE MANIQUE DO INTENDENTE, VILA NOVA DE SÃO PEDRO E MAÇUSSA	ABERTO AO PÚBLICO COM INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA
	8 DE JUNHO		SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA DE MANIQUE DO INTENDENTE	
	16 DE JUNHO		CAPELA DOS CASAIS DA LAGOA, AVEIRAS DE BAIXO	
BRINCAR CÁ FORA	6 DE JUNHO	10H00 - 12H00	JARDIM MUNICIPAL JOAQUIM GOMES LOUREIRO (JUNTO AO CORETO)	ABERTO AO PÚBLICO- DIRIGIDO A CRIANÇAS E ÀS SUAS FAMÍLIAS

MUNICÍPIO AZAMBUJA



SESSÕES SOBRE VIOLÊNCIA DIGITAL E CIBERCRIME

O Concelho de Azambuja vai receber, um conjunto de sessões promovidas pela APAV, dedicadas à temática de violência digital e cibercrime. A iniciativa tem como principal objetivo sensibilizar e informar a população sobre os riscos, estratégias de prevenção e mecanismos de apoio existentes. Com esta iniciativa, pretende-se reforçar a consciencialização da população para os desafios da era digital, promovendo comportamentos mais seguros e informados no uso das tecnologias e das plataformas online.

A participação é gratuita, mas carece de inscrição, que deverá ser realizada através do formulário disponível online.

Contactos

E: asocial@cm-azambuja.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)

inscrições obrigatórias 18H00

**SESSÕES DE SENSIBILIZAÇÃO
VIOLÊNCIA DIGITAL
E CIBERCRIME**

02.JUN. Alcoentre
08.JUN. União das Freguesias (Manique do Intendente)
16.JUN. Aveiras de Baixo (Casais da Lagoa)
10.SET. Aveiras de Cima



MUNICÍPIO AZAMBUJA



BRINCAR CÁ FORA

O Município convida crianças, jovens, famílias e toda a comunidade a participar nesta iniciativa, que terá lugar no Jardim Municipal Joaquim Gomes Loureiro, em Aveiras de Cima (Parque do Coreto), proporcionando uma manhã repleta de brincadeiras, atividades ao ar livre e momentos de convívio.

O “Brincar Cá Fora” é um projeto que promove a redescoberta dos espaços verdes públicos, o contacto com a natureza e o prazer da brincadeira livre e espontânea. Pretende-se valorizar os jardins como locais de encontro, onde todos possam conviver, explorar, imaginar e movimentar-se, num ambiente acolhedor e descontraído.

Nesta edição, a iniciativa assinala também o Dia Internacional do Ambiente, incentivando a participação das famílias em atividades lúdicas e desafios relacionados com a sustentabilidade ambiental.

Aproveitamos ainda para lançar o convite a todas as famílias para se deslocarem ao local de bicicleta, promovendo hábitos de mobilidade sustentável e a prática de atividade física em família.

Contactos

E: azambujaintegra@cm-azambuja.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



MUNICÍPIO BARREIRO



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
ARRIAL SOLIDÁRIO	19 E 20 DE JUNHO	19H00 - 01H00	LARGO JUNTO AO MERCADO 1.º DE MAIO	COMUNIDADE EM GERAL
PT2030 – DEVAGAR SE VAI AO LONGE	JUNHO	N/A	ESCOLAS DO MUNICÍPIO	CRIANÇAS DO 2.º CICLO (5º E 6º ANOS) DOS AGRUPAMENTOS DE ESCOLAS DO MUNICÍPIO
DEVAGAR SE VAI AO LONGE	JUNHO	N/A	ESCOLAS DO MUNICÍPIO	CRIANÇAS DO 1.º CICLO (3º E 4º ANOS) DOS AGRUPAMENTOS DE ESCOLAS DO MUNICÍPIO
SERVIÇO EDUCATIVO MUNICIPAL	ANO LETIVO	N/A	ESCOLAS DO MUNICÍPIO	ALUNOS/AS DAS ESCOLAS DO MUNICÍPIO

MUNICÍPIO BARREIRO



ARRAIAL SOLIDÁRIO

Iniciativa conjunta com as IPSS do Concelho, que visa contribuir para a visibilidade das instituições, fomentar espaços de encontro interinstitucional e apoiar as IPSS na angariação de fundos.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PT2030 – DEVAGAR SE VAI AO LONGE

Visa promover competências socio-emocionais nas crianças.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

DEVAGAR SE VAI AO LONGE

Entrega de diplomas e medalhas do Programa de competências Socio emocionais “Devagar se vai ao Longe”, que abrange alunos do 3º e 4º anos dos AE de Escolas do Barreiro.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

SERVIÇO EDUCATIVO MUNICIPAL

Projeto com oferta diversificada de ações que valorizam o património histórico do Concelho, a sensibilização ambiental e artística, assim como a promoção cívica junto das crianças e jovens em contexto escolar, através de práticas dinâmicas e experiências informais, desenvolvidas no interior e exterior das escolas.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
COIMBRA A BRINCAR	10 DE JUNHO	10H00 - 18H00	PARQUE VERDE DO MONDEGO	CRIANÇAS E JOVENS PESSOAS ADULTAS MAIS VELHAS
	11 DE JUNHO	10H00 - 16H00		
CAMPEONATO NACIONAL TRIATLO OLÍMPICO	14 DE JUNHO	09H00 - 13H00	PARQUE DO CHOUPALINHO	TODA A POPULAÇÃO
VISITA GUIADA "ENTRE CLAUSTROS E HISTÓRIA: O PATRIMÓNIO DA RUA DA SOFIA"	17 DE JUNHO	15H00	CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA	TODA A POPULAÇÃO
V FÓRUM DE MEDICINA E GESTÃO DE ABRIGOS	22 E 23 DE JUNHO	09H00 - 18H00	CONVENTO SÃO FRANCISCO, COIMBRA	MÉDICOS VETERINÁRIOS, ENFERMEIROS VETERINÁRIOS, TRATADORES DE ANIMAIS, COLABORADORES DE CENTROS DE RECOLHA OFICIAIS E DE ASSOCIAÇÕES ZOÓFILAS
IV ENCONTRO SÉNIOR - COIMBRA 2026: (RE)ENCONTROS POPULARES	30 DE JUNHO	10H15 - 16H00	N/A	PESSOAS ADULTAS MAIS VELHAS, SEUS FAMILIARES E/OU AMIGOS, CUIDADORES FORMAIS E INFORMAIS E OUTROS PROFISSIONAIS DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL, ATIVO E PARTICIPATIVO

MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

COIMBRA A BRINCAR

O Gabinete de Gerontologia e Envelhecimento Ativo irá promover a 10 de junho | Jogos do Hélder: atividade intergeracional de natureza lúdica e pedagógica que favorece o bem-estar, a inclusão e a interação entre indivíduos de diferentes idades. Recurso importante na estimulação cognitiva, contribuindo para a preservação de funções como a memória, a atenção e o raciocínio. Ao integrarem exercícios de movimento adaptado, estas atividades estimulam a mobilidade, o equilíbrio e a coordenação motora. Acresce ainda o impacto positivo ao nível emocional e social, uma vez que a participação em atividades coletivas contribui para a diminuição do isolamento e para o fortalecimento do sentimento de pertença e autoestima.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CAMPEONATO NACIONAL TRIATLO OLÍMPICO

O Triatlo de Coimbra é uma organização da Câmara Municipal de Coimbra, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
As provas do Triatlo de Coimbra vão disputar-se no Parque do Choupalinho, com a natação a decorrer no Rio Mondego, Ciclismo pelas artérias da cidade e a Corrida pelo parque do Choupalinho, parque da Cidade Manuel Braga e pelo Parque Verde do Mondego.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

VISITA GUIADA “ENTRE CLAUSTROS E HISTÓRIA: O PATRIMÓNIO DA RUA DA SOFIA”

Requer inscrição.

Contactos

T: 239 840 754

E: museu.municipal@cm-coimbra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

V FÓRUM DE MEDICINA E GESTÃO DE ABRIGOS

Congresso de Medicina Veterinária coorganizado pelo Serviço Médico Veterinário e Segurança Alimentar da Câmara Municipal de Coimbra, pela Escola Universitária Vasco da Gama (EUVG), pela Escola Superior Agrária de Coimbra (ESAC) e pela Associação Santuário Animal Vida Boa. O evento visa promover a divulgação e partilha de experiências entre parceiros, colegas e profissionais de ciências veterinárias, permitindo o debate dos temas urgentes e emergentes associados à medicina e gestão de abrigos.

Contactos

E: forum.abrigos@euvg.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

IV ENCONTRO SÉNIOR – COIMBRA 2026: (RE)ENCONTROS POPULARES

Com a realização desta iniciativa pretende-se sobretudo:

- Combater mitos e outros preconceitos relacionados com o papel das entidades, bem como relacionados com a velhice e o envelhecimento;
- Promover o convívio e as relações interinstitucionais;
- Fomentar novas relações sociais;
- Prevenir o isolamento social e/ou a solidão não desejada;
- Fomentar a valorização do capital pessoal e social da pessoa adulta mais velha e promover o sentimento de utilidade social e a validação de saberes e vivências;
- Combater o idadismo.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO LOURES



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CORETO SONORO	6 DE JUNHO	N/A	BUCELAS	POPULAÇÃO EM GERAL
WORKSHOP "VAMOS À HORTA?" CONTROLE DE PRAGAS E DOENÇAS NA HORTA BIOLÓGICA	13 DE JUNHO	N/A	MUSEU MUNICIPAL DE LOURES- VIVEIROS MUNICIPAIS- QUINTA DO CONVENTINHO	POPULAÇÃO EM GERAL
AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO E DE INFORMAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA CENTRADA NA PESSOA	24 DE JUNHO	14H00 - 17H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL ARY DOS SANTOS	18 E MAIS ANOS
LINHA DE ATENDIMENTO - ELO EQUIPA DE LIGAÇÃO AO CUIDADOR INFORMAL	JUNHO	DIAS ÚTEIS - ATENDIMENTO AGENDADO	N/A	18 E MAIS ANOS
LINHA DE ATENDIMENTO DIREITOS SOCIAIS NA SAÚDE- PESSOAS COM EXPERIÊNCIA EM DOENÇA MENTAL E SEUS CUIDADORES - ACOMPANHAMENTO SOCIAL	JUNHO	DIAS ÚTEIS - ATENDIMENTO AGENDADO	N/A	18 E MAIS ANOS

MUNICÍPIO LOURES



CORETO SONORO

A segunda edição do Coreto Sonoro está de regresso e volta a levar música ao ar livre aos coretos do concelho de Loures.

Ao longo dos meses de maio e junho, estes emblemáticos espaços culturais e arquitetónicos – Bucelas, Fanhões, Freixial, Loures, Sacavém e Zambujal – recebem concertos que celebram a identidade e o património musical do território.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

WORKSHOP “VAMOS À HORTA?” - CONTROLE DE PRAGAS E DOENÇAS NA HORTA BIOLÓGICA

Inscrições entre 3 de junho e 11 de junho.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO LOURES



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO E DE INFORMAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA CENTRADA NA PESSOA

Ações enquadradas no Projeto Elo dedicado aos cuidadores informais.

Inscrições prévias.

Contactos

T: 211 554 850

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

LINHA DE ATENDIMENTO – ELO EQUIPA DE LIGAÇÃO AO CUIDADOR INFORMAL

Atendimento psicológico, social e nutricional.
Atendimento telefónico, videochamada e presencial.

Marcações:

T: 930 455 163 | 211 150 855

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

LINHA DE ATENDIMENTO DIREITOS SOCIAIS NA SAÚDE- PESSOAS COM EXPERIÊNCIA EM DOENÇA MENTAL E SEUS CUIDADORES – ACOMPANHAMENTO SOCIAL

Acompanhamento social em articulação com outras equipas municipais e externas ao município

Marcações:

T: 930 455 163 | 211 150 855

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO LOUSA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
AULAS DE IOGA E/OU PILATES NOS MUSEUS	17 DE JUNHO	16H10 - 16H50	MUSEU ÁLVARO VIANA DE LEMOS	COMUNIDADE EM GERAL

AULAS DE IOGA E/OU PILATES NOS MUSEUS

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
ARRIAL DA CASCATA LECEIRA	2 DE JUNHO	10H00 - 17H00	JARDIM DO MUSEU QUINTA DE SANTIAGO	PÚBLICO EM GERAL
DOMINGOS CONSTRÓI	7 DE JUNHO	10H00 - 12H00	CASA DA ARQUITECTURA - ESPAÇO CALEIDOSCÓPIO	FAMÍLIAS COM CRIANÇAS DOS 5 AOS 12 ANOS
PLANO MUNICIPAL DE LEITURA - POR FALAR EM NASCER: O QUARTO TRIMESTRE	16 DE JUNHO	10H30 - 12H30	BIBLIOTECA MUNICIPAL FLORBELA ESPANCA	MÃES, PAIS OU PARTICIPANTES INTERESSAD@S
TORNEIO INTERNACIONAL O FAROL	20 E 21 DE JUNHO	AO LONGO DO DIA	PAVILHÃO DA ESCOLA SECUNDÁRIA DA BOA NOVA E DA ESCOLA BÁSICA DE LEÇA DA PALMEIRA	PÚBLICO EM GERAL
DOMINGOS ESPACIAIS	28 DE JUNHO	10H00 - 12H00	CASA DA ARQUITECTURA - ESPAÇO CALEIDOSCÓPIO	FAMÍLIAS COM BEBÉS E CRIANÇAS DOS 0 AOS 3 ANOS

MUNICÍPIO MATOSINHOS



ARRAIAL DA CASCATA LECEIRA

Evento festivo e popular, com diversas atividades ao longo do dia, nomeadamente marchas e visitas à cascata.

Entrada livre e gratuita.

Contactos

E: casadobosque@cm-matosinhos.pt

T: 229 392 410

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

[LINKED IN](#)

DOMINGOS CONSTRÓI

No primeiro domingo de cada mês, a Casa da Arquitetura promove o Constrói, uma oficina onde se realizam diferentes atividades espaciais como construção de maquetes em grande formato, pinturas, modelagem, ilustração de histórias contadas e muito mais.

Bilheteira da Casa da Arquitectura: 3€/participante

Contactos

E: educativo@casadaarquitectura.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

POR FALAR EM NASCER: O QUARTO TRIMESTRE

No âmbito do PML, têm lugar na Biblioteca sessões mensais sobre gravidez, parto e pós-parto. Dinamizadas pela Associação Portuguesa pelos Direitos da Mulher na Gravidez e Parto (APDMGP), são dirigidas a mães, pais ou outr@s participantes e têm como objetivo tornar gratuito e acessível o acesso à informação.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)



[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

MUNICÍPIO MATOSINHOS



TORNEIO INTERNACIONAL O FAROL

Torneio de basquetebol para escalões sub 14, masculinos e femininos. Visa divulgar a modalidade e promover a prática desportiva e hábitos de vida saudáveis.

Participação livre e gratuita.

Contactos

E: geral@matosinhosport.pt

T: 229 364 090

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

DOMINGOS ESPACIAIS

No último domingo de cada mês, a Casa da Arquitectura prepara uma atividade espacial para pais e bebés dos 0 aos 3 anos. Criam paisagens lúdicas de livre experimentação, realizam storytelling, brincam com luz, sombras, cores e sons.

Bilheteira da Casa da Arquitectura: 3€/participante (bebés, crianças e adultos).

Contactos

E: educativo@casadaarquitectura.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO MONTIJO



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
TORNEIO DE PATINAGEM	6 E 7 DE JUNHO	09H00	PAVILHÃO MUNICIPAL N.º 1 DO MONTIJO	POPULAÇÃO EM GERAL
PASSEIO PEDESTRE "ROTA DE CANHA 2026"	7 DE JUNHO	09H00	LARGO EM FRENTE À ESCOLA PRIMÁRIA DE CANHA	POPULAÇÃO EM GERAL
PROJETO DESPORTO NA RUA - "VÁRIAS MODALIDADES DESPORTIVAS"	13 DE JUNHO	09H00	POLIDESPORTIVO DE SARILHOS GRANDES	POPULAÇÃO EM GERAL
X TRILHOS DA MALAPOSTA	14 DE JUNHO	09H00	POLIDESPORTIVO DE PEGÕES	POPULAÇÃO EM GERAL
WALK RUN MONTIJO	2.ª FEIRA	20H00	PISCINAS MUNICIPAIS	POPULAÇÃO EM GERAL
	4.ª FEIRA	19H15	PAVILHÃO MUNICIPAL N.º 2	
	6.ª FEIRA	20H00		

MUNICÍPIO MONTIJO



TORNEIO DE PATINAGEM

Iniciativa de promoção da atividade física que consiste num Torneio Intercalar de Formação de Patinagem – Parte I, na parceria com o Clube de Patinagem dos Bombeiros Voluntários do Montijo.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PASSEIO PEDESTRE “ROTA DE CANHA 2026”

Iniciativa de promoção da atividade física que consiste numa caminhada de cerca de 12km pelas terras de Canha.

Contactos e Inscrições

T: 212 327 777

E: desporto@mun-montijo.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PROJETO DESPORTO NA RUA – “VÁRIAS MODALIDADES DESPORTIVAS”

Manhã desportiva com o apoio do Movimento Associativo de Sarilhos Grandes e Lançada. Inscrição Gratuita no local.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO MONTIJO



Montijo
Câmara Municipal

X TRILHOS DA MALAPOSTA

Iniciativa de promoção da atividade física que consiste num trail de 10 ou 21 kms e numa caminhada de 7kms na parceria com a Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo.
Inscrição obrigatória.

[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

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO OEIRAS

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
COLHEITA DE SANGUE - UNIDADE MÓVEL CENTRO CÍVICO DE CARNAXIDE	2 DE JUNHO	09H00 - 13H00	UNIDADE MÓVEL JUNTO AO CENTRO CÍVICO DE CARNAXIDE	COMUNIDADE EM GERAL
HOSPITAL DA BONECADA	6 DE JUNHO	10H00 - 17H30	PARQUE URBANO DE MIRAFLORES	FAMÍLIAS
MASS TRAINING EM SUPORTE BÁSICO DE VIDA E DESFIBRILHAÇÃO AUTOMÁTICA EXTERNA	6 DE JUNHO	10H00 - 12H00	PARQUE URBANO DE MIRAFLORES	A PARTIR DOS 6 ANOS
SAÚDE FORA DA CAIXA- PROGRAMA DE LITERACIA EM SAÚDE - SESSÃO «CONVERSAS SOBRE MEDICAÇÃO: MITOS, VERDADES E O EQUILÍBRIO NA PALMA DA MÃO»	18 DE JUNHO	15H00 - 16H00	AUDITÓRIO DA BIBLIOTECA DE BARCARENA	COMUNIDADE EM GERAL
CAFÉ MEMÓRIA DE OEIRAS	27 DE JUNHO	10H00 - 12H00	FÓRUM APOIO, ALGÉS	COMUNIDADE EM GERAL

MUNICÍPIO OEIRAS

OEIRAS VALLEY | MUNICÍPIO DE OEIRAS

COLHEITA DE SANGUE – UNIDADE MÓVEL CENTRO CÍVICO DE CARNAXIDE

No âmbito dos objetivos municipais de promoção do acesso à saúde, o Município de Oeiras (Unidade de Gestão e Promoção da Saúde) em parceria com o Instituto Português do Sangue e Transplantação realizam uma ação de colheita de sangue no próximo dia 2 de junho.

Para participar deve:

- Ter mais de 50kg;
 - Tomar o pequeno almoço;
 - Estar hidratado;
 - Apresentar o seu documento de identificação.
- 🩸 Sinta a alegria de ajudar alguém que não conhece.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

HOSPITAL DA BONECADA

Há 25 anos que o “Hospital da Bonecada” marca a diferença como um projeto pedagógico e comunitário da Associação de Estudantes da Nova Medical School (AENMS). Com a missão de erradicar a “Síndrome da Bata Branca”, o projeto convida as crianças a tratarem os seus bonecos num hospital-modelo feito à sua medida.

Esta edição conta com a colaboração especial da Farmácia Holon Figueirinha – Oeiras. Traz o teu boneco e vem cuidar, a brincar!



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO OEIRAS

OEIRAS VALLEY | MUNICÍPIO DE OEIRAS

MASS TRAINING EM SUPORTE BÁSICO DE VIDA E DESFIBRILHAÇÃO AUTOMÁTICA EXTERNA

Mass Training em Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa- formação, de carácter prático e acessível a todos a partir dos 6 anos, que ensina de forma simples como reconhecer uma situação de emergência, iniciar manobras de reanimação e utilizar um desfibrilhador automático externo.

Participação gratuita.
Inscrições no local.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



SAÚDE FORA DA CAIXA - SESSÃO «CONVERSAS SOBRE MEDICAÇÃO: MITOS, VERDADES E O EQUILÍBRIO NA PALMA DA MÃO»

Saúde Fora da Caixa- programa de literacia em Saúde - sessão «Conversas sobre Medicação: Mitos, Verdades e o Equilíbrio na Palma da Mão», dinamizada pela Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CAFÉ MEMÓRIA DE OEIRAS - HISTÓRIAS QUE ABRAÇAM

Ponto de Encontro para pessoas com problemas de memória e seus familiares

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PALMELA

Município
Palmela

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
COLHEITA DE SANGUE	4 DE JUNHO	09H00 -13H00	CRJ DE PINHAL NOVO	PESSOAS SAUDÁVEIS COM MAIS DE 18 ANOS, COM PESO MÍNIMO DE 50 KG
HIGIENE ORAL: RASTREIO DE SAÚDE ORAL COM ACONSELHAMENTO PERSONALIZADO	12 DE JUNHO	14H00 - 16H00	AIRES (JUNTO À IGREJA)	POPULAÇÃO JOVEM E ADULTA
	25 DE JUNHO	10H00 - 12H00	PALMELA (LARGO DE S. JOÃO)	
CAMINHADA DESPORTIVA "DIA MUNDIAL DO AMBIENTE"	14 DE JUNHO	09H00	PALMELA	M/6
HÁ SAÚDE NA COMUNIDADE: VERÃO SAUDÁVEL: PEQUENOS CUIDADOS, GRANDES BENEFÍCIOS	15 DE JUNHO	10H00 - 12H00	POCEIRÃO (JUNTO À JUNTA DE FREGUESIA)	POPULAÇÃO JOVEM E ADULTA
	18 DE JUNHO		OLHOS ÁGUA, QUINTA DAS FLORES (ASSOCIAÇÃO DE MORADORES)	
	24 DE JUNHO		SOCIEDADE RECREATIVA E CULTURAL DO POVO Bº ALENTEJANO	
TARDE DANÇANTE "CORES ENTRE RITMOS"	17 DE JUNHO	14H30 - 18H00	ESTAÇÃO FORTUNA ARTES E OFÍCIOS, QUINTA DO ANJO	POPULAÇÃO 60+

MUNICÍPIO PALMELA

Município
Palmela

COLHEITA DE SANGUE

Iniciativa promovida pela Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Pinhal Novo, que procura sensibilizar para a dádiva de sangue, contribuindo para o aumento das reservas disponíveis.

Apoio: Câmara Municipal de Palmela

Contactos

T: 961 604 141

E: adbspn@hotmail.com

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

RASTREIO DE SAÚDE ORAL COM ACONSELHAMENTO PERSONALIZADO

Unidade Móvel de Saúde. Ações de literacia em saúde e estilos de vida saudáveis.

Participação livre e gratuita.

Organização: Câmara Municipal de Palmela e Unidade Local de Saúde Arrábida, E.P.E

Contactos

T: 212 336 606

E: decs@cm-palmela.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CAMINHADA DESPORTIVA “DIA MUNDIAL DO AMBIENTE”

Grau de dificuldade (1 a 5): 2

Distância: 12,1Km

Duração prevista: 4h

Inscrição obrigatória: até 12h de 12 junho. Limitada a 100 participantes

Participação gratuita

Organização: Câmara Municipal de Palmela

Contactos

T: 212 336 636

E: desporto@cm-palmela.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PALMELA

Município
Palmela

HÁ SAÚDE NA COMUNIDADE: VERÃO SAUDÁVEL - PEQUENOS CUIDADOS, GRANDES BENEFÍCIOS

Unidade Móvel de Saúde
Ações de literacia em saúde e estilos de vida saudáveis.
Participação livre e gratuita.

Organização: Câmara Municipal de Palmela e Unidade Local de Saúde da Arrábida, E.P.E.

Contactos

T: 212 336 606

E: decs@cm-palmela.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

TARDE DANÇANTE “CORES ENTRE RITMOS”

Inserida no projeto municipal “Histórias, Memórias e Percursos entre Gerações”, resulta das sugestões dos adultos 60+. Convida à dança de ritmos alegres e a partilhas entre gerações, ambiente descontraído e de beleza ímpar do território Arrábida.

Com: Alunas/os do Curso Profissional Técnico de Turismo da ES de Pinhal Novo.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PAMPILHOSA DA SERRA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
LITERACIA FARMACOLÓGICA - USO RESPONSÁVEL DOS MEDICAMENTOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE	11 DE JUNHO	09H30 - 12H00	AUDITÓRIO DA JUNTA DE FREGUESIA DE PAMPILHOSA DA SERRA	COMUNIDADE EM GERAL
ENCERRAMENTO DA GINÁSTICA SÉNIOR NO ANO LETIVO 2025/2026	JUNHO (DATA A DEFINIR)	N/A	LOCAL POR DEFINIR	SENIORES COM 65 OU MAIS ANOS
HIDROGINÁTICA	JUNHO (TERÇAS E QUINTAS)	12H45 - 13H30	PISCINAS MUNICIPAIS	COMUNIDADE EM GERAL
CONVERSA DE AVÓS DE GRUPO (OFICINAS DA MEMÓRIA E OFICINAS CRIATIVAS)	JUNHO	14H30 - 16H30	ALDEIAS DO CONCELHO	PESSOAS COM 55 OU MAIS ANOS
CONVERSAS DE AVÓS DE PROXIMIDADE	JUNHO	09H30 - 11H30 14H30 - 16H30	ALDEIAS DO CONCELHO	PESSOAS COM 60 OU MAIS ANOS EM SITUAÇÃO DE FRAGILIDADE FÍSICA, DOENÇA E ISOLAMENTO

MUNICÍPIO PAMPILHOSA DA SERRA



LITERACIA FARMACOLÓGICA - USO RESPONSÁVEL DOS MEDICAMENTOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

- Informar a Comunidade sobre o uso racional dos medicamentos para a prevenção e gestão da doença;
- Alertar para as consequências da automedicação e/ou incumprimento do tratamento farmacológico.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

ENCERRAMENTO DA GINÁSTICA SÉNIOR NO ANO LETIVO 2025/2026

- Atividades desportivas, lúdicas e de 3.ª geração.
- Motivar a participação em ações concretas de promoção da saúde;
 - Incentivar ao autocuidado;
 - Promover momentos de reflexão que permitam repensar a prevenção da doença e promoção da saúde.

Contactos

E: desporto@cm-pampilhosadaserra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

HIDROGINÁTICA

Sessões de atividade física em meio aquático dinamizadas por Técnicos de Desporto do Município.

Contactos

E: desporto@cm-pampilhosadaserra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PAMPILHOSA DA SERRA



CONVERSA DE AVÓS DE GRUPO (OFICINAS DA MEMÓRIA E OFICINAS CRIATIVAS)

Sessões de estimulação cognitiva e literacia em saúde mental dinamizadas por psicólogas e técnicos de intervenção comunitária da Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra.

Contactos

E: asocial@cm-pampilhosadaserra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CONVERSAS DE AVÓS DE PROXIMIDADE

Sessão individuais de prevenção, estimulação e apoio emocional, centradas no sénior e na sua rede de apoio (as sessões decorrem em contexto de domicílio).

Contactos

E: asocial@cm-pampilhosadaserra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PENAFIEL



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CAMINHADA SOLIDÁRIA VALPEDRE	7 DE JUNHO	08H00	VALPEDRE	COMUNIDADE EM GERAL
BANDA MUSICAL DE LAGARES & RUBÉN SIMEÓ	14 DE JUNHO	17H00	PONTO C - AUDITÓRIO	M/3
DIA MUNDIAL DA CONSCIENCIALIZAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA	15 DE JUNHO	N/A	PLATAFORMAS DAS REDES SOCIAIS DO MUNICÍPIO	COMUNIDADE EM GERAL
1ª SEMANA DA SAÚDE DE PENAFIEL - CONSTRUINDO UMA CIDADE MAIS SAUDÁVEL	15 A 20 DE JUNHO	09H00 - 13H00	LARGO DA MISERICÓRDIA PONTO C	COMUNIDADE EM GERAL
MARCHAS POPULARES EM REDE	19 DE JUNHO	14H30	FREGUESIA DE IRIVO	UTENTES DAS IPSS/ ASSOCIAÇÕES DO CONCELHO

MUNICÍPIO PENAFIEL

CAMINHADA SOLIDÁRIA VALPEDRE

No próximo dia 7 de junho realiza-se em Valpedre, no concelho de Penafiel, uma caminhada solidária e inclusiva. A saída será junto à antiga sede da junta de freguesia. Esta é uma iniciativa organizada pela associação Inclusão Sobre Rodas e destina-se a todas as pessoas, inclusive aquelas que têm algum tipo de deficiência.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

BANDA MUSICAL DE LAGARES & RUBÉN SIMEÓ

O trompetista espanhol Rubén Simeó é detentor de um virtuosismo único que já apresentou em mais de uma centena de teatros europeus - e, em muitas ocasiões, com bandas filarmónicas de grande prestígio. A Banda Musical de Lagares associa-se a este projeto de dimensão internacional, reforçando o seu compromisso com a excelência artística e com o desenvolvimento de propostas inovadoras. Neste dia será proporcionado ao público penafidelense um espetáculo onde caberão os grandes temas inesquecíveis do cinema (música de compositores como Ennio Morricone, Hans Zimmer e John Williams) e também êxitos do pop/rock de bandas como Bon Jovi, ABBA e Coldplay. No fundo, uma intensa travessia sonora que se propõe unir gerações, atribuindo ao trompete o papel principal.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[BILHETES](#)

sentir  penafiel

DIA MUNDIAL DA CONSCIENCIALIZAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA

As instituições do concelho com valências para acolhimento de pessoas idosas, elaboraram cartazes, alusivos à temática. Os mesmos serão divulgados para a comunidade em geral, por forma a sensibilizar para a realidade da violência contra a pessoa idosa.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[FACEBOOK](#)

MUNICÍPIO PENAFIEL



1ª SEMANA DA SAÚDE DE PENAFIEL

O Pelouro da Saúde promove a 1ª Semana da Saúde de Penafiel, uma iniciativa dedicada à promoção da saúde e do bem-estar da comunidade, centrada em temas como saúde mental, vacinação, saúde oral, alimentação saudável, cuidados com o sol, exercício físico, suporte básico de vida e podologia, com a realização de rastreios diversos.

A programação inclui:

- **XII Congresso Nacional de Doenças Autoimunes** (17 a 20 de junho no Ponto C);
- **Tertúlia “Sustentabilidade em Saúde: Desafios e Perspetivas”** (17 de junho no Ponto C pelas 21h00), espaço de reflexão e partilha sobre os desafios atuais na área da saúde;
- **Caminhada comunitária “Sentir os Jardins – Walk With the Doc”** (21 de junho no Largo da Misericórdia pelas 9h30), promovendo estilos de vida saudáveis e o envolvimento da comunidade.



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MARCHAS POPULARES EM REDE

Dia de convívio para celebrar os Santos Populares.

Cada Associação/IPSS apresenta a sua Marcha através da dança e do canto de uma música alusiva aos Santos Populares com trajes a rigor. A atividade conta com a participação de cerca de 20 IPSS, com um total de cerca de 450 pessoas idosas.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[FACEBOOK](#)

MUNICÍPIO PORTIMÃO

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
FAMÍLIAS EM MOVIMENTO	7 DE JUNHO	09H00 - 13H00	COMPLEXO DESPORTIVO DE ALVOR	FAMÍLIAS
PORTUGAL A DANÇAR	19 A 21 DE JUNHO	09H00 - 20H00	TEMPO	POPULAÇÃO EM GERAL
CHALLENGE CUP TOURNAMENTS	25 A 28 DE JUNHO	09H00 - 19H00	CD MEX. GRANDE	JOVENS JOGADORES POPULAÇÃO EM GERAL

MUNICÍPIO PORTIMÃO



FAMÍLIAS EM MOVIMENTO

O Famílias em Movimento - Portimão 2026 é um projeto desportivo e de lazer dirigido às famílias portimonenses, e que nasceu do Orçamento Participativo Jovem (2024-25), e que o Município decidiu estender a 2026 com mais 4 edições.

O lema é convidar as famílias para virem praticar desporto em família de forma lúdica, promovendo o convívio, o lazer e a inclusão. Cada atividade é realizada num diferente local do Concelho, sendo a inscrição gratuita (idade mínima de participação: 4 anos).

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PORTUGAL A DANÇAR

O Portugal a Dançar, é um festival que percorrerá o país à procura dos maiores talentos de dança, e que em proximidade com as comunidades locais permitirá que todos aqueles que aspiram uma carreira nesta área possam ver o seu trabalho devidamente valorizado, reconhecido e divulgado. Para além da competição, decorrerão workshops gratuitos aberto a todos os interessados.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CHALLENGE CUP TOURNAMENTS

De 25 a 28 de junho, o Algarve acolherá um torneio de futebol juvenil inesquecível.

O verão começa com a Challenge Cup Algarve, reunindo talento, paixão e espírito desportivo num cenário de classe mundial, onde têm participação especial os Municípios de Portimão, Lagos e Lagoa pelo apoio prestado. São esperados cerca de 4000 jovens jogadores.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

PORTO



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CLUBE DA SAÚDE “SABOR DAS MEMÓRIAS: A COMIDA COMO PATRIMÓNIO AFETIVO”	2 DE JUNHO	14H30 - 15H30	BIBLIOTECA ALMEIDA GARRETT	PÚBLICO EM GERAL
INTERVENÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE INFANTIL - (I)PSI	11, 18 E 25 DE JUNHO	16H00 - 17H00	ESPAÇO TODOS	CRIANÇAS
PROGRAMA MUNICIPAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE - “ESPAÇO DE APOIO EMOCIONAL”	23 DE JUNHO	N/A	AVENIDA DOS ALIADOS	PÚBLICO EM GERAL
PROGRAMA MUNICIPAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE - “PORTO DE SENTIR”	26 DE JUNHO	10H00 - 13H00	LOCAL A DEFINIR	TRABALHADORES DA CÂMARA MUNICIPAL DO PORTO

MUNICÍPIO PORTO



CLUBE DA SAÚDE | “SABOR DAS MEMÓRIAS: A COMIDA COMO PATRIMÓNIO AFETIVO”

Iniciativa com regularidade mensal nas Bibliotecas Municipais do Porto, que explora diversos temas relacionados com hábitos de vida saudáveis. Sob o mote “Sabor das memórias: a comida como património afetivo”, a sessão do mês de junho decorrerá em torno da cultura e tradição alimentar, e dos seus contributos para a saúde e sustentabilidade alimentar.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

INTERVENÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE INFANTIL - (I)PSI

Programa de promoção da saúde na infância, dirigido a crianças (com mais de 3 e menos de 13 anos), em contextos fora do espaço escola, que visa o envolvimento ativo no desenvolvimento atividades lúdico-pedagógicas sobre temas como a alimentação, a sustentabilidade, a atividade física, a saúde oral, a higiene do sono, o bem-estar e a saúde mental.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PORTO



PROGRAMA MUNICIPAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE – “ESPAÇO DE APOIO EMOCIONAL”

Em parceria com a Ágora Cultura e Desporto E.M., nas celebrações do São João no Porto, será disponibilizado um serviço de apoio emocional, em espaço próprio, tendo em vista a promoção da saúde mental e do bem-estar. Através da prevenção, intervenção breve e encaminhamento articulado, a CMP pretende reforçar a segurança e a saúde pública.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PROGRAMA MUNICIPAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE – “PORTO DE SENTIR”

Em parceria com a Divisão Municipal de Formação e Desenvolvimento, será dinamizado um workshop para profissionais, centrado na inteligência emocional, promovendo o equilíbrio entre as esferas pessoal e profissional e o desenvolvimento de competências de bem-estar, autorregulação e gestão das emoções.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO SANTIAGO DO CACÉM



MUNICÍPIO
SANTIAGO DO CACÉM
TERRA ÚNICA

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CAMINHADA BANDEIRA AZUL 2026	7 DE JUNHO	08H00	RESERVA NATURAL DAS LAGOAS DE SANTO ANDRÉ E DA SANCHA	PÚBLICO EM GERAL
CONVERSAS SOBRE MENOPAUSA - DINAMIZADAS POR CRISTINA CANDEIAS E MARCELA CANDEIAS	9 DE JUNHO	17H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL MANUEL JOSÉ "DO TOJAL" - VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ	PÚBLICO EM GERAL
CANTO DAS LETRAS	11 DE JUNHO	15H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL MANUEL JOSÉ "DO TOJAL", VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ	PÚBLICO EM GERAL
PASSEIOS PELA NOSSA TERRA: CAMINHADA DA SEGUNDA METADE DA 1.ª ETAPA DO CAMINHO HISTÓRICO DA ROTA VICENTINA	13 DE JUNHO	08H00 - 13H00	PAIOL DA SERRA ATÉ VALE SECO	PÚBLICO EM GERAL
OLIMPÍADAS SÉNIOR	17 DE JUNHO	10H00 - 17H30	PARQUE URBANO DE RIO DA FIGUEIRA	SENIORES COM 60 OU + ANOS PÚBLICO EM GERAL

MUNICÍPIO SANTIAGO DO CACÉM



CAMINHADA BANDEIRA AZUL 2026

A Caminhada Bandeira Azul, com concentração junto às Piscinas Municipais, em Santiago do Cacém às 07h30 e passagem pelo Terminal de Autocarros em Vila Nova de Santo André pelas 07h45.

Inscrições: até 2 de junho, na secretaria das Piscinas Municipais.

Contactos

T: 269 810 060

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



CONVERSAS SOBRE MENOPAUSA - DINAMIZADAS POR CRISTINA CANDEIAS E MARCELA CANDEIAS

Encontros com o objetivo de promover a partilha de experiências e a literacia em menopausa, dar a conhecer os recursos da comunidade e orientar casos que necessitem de intervenção especializada. A sessão contará com o apoio virtual de Cristina Mesquita de Oliveira, presidente da VIDAs – Associação Portuguesa de Menopausa.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



CANTO DAS LETRAS

Espaço de encontros, desenvolvidos em ciclos temáticos, dedicados à leitura e à reflexão literária. Iniciativa promovida pela Câmara Municipal de Santiago do Cacém em parceria com a Academia Sénior de Artes e Saberes.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



MUNICÍPIO SANTIAGO DO CACÉM



PASSEIOS PELA NOSSA TERRA: CAMINHADA DA SEGUNDA METADE DA 1.ª ETAPA DO CAMINHO HISTÓRICO DA ROTA VICENTINA

Caminhada pela primeira etapa da Rota Vicentina, após a sua remarcação e alteração de traçado, dividida em duas fases. Esta segunda liga o Paiol da Serra a Vale Seco.

Inscrições: até 9 de junho com limite de 30 participantes.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PASSEIOS PELA NOSSA TERRA 2026
Caminhada da segunda metade da 1.ª Etapa do Caminho Histórico da Rota Vicentina

13 JUN. (sábado)
08h00 às 13h00

Caminhada do Paiol da Serra até Vale Seco
Partida da Câmara Municipal de Santiago do Cacém (transporte assegurado também para o regresso)

INSCRIÇÕES
até 09 de junho - limite de 30 participantes

A inscrição é obrigatória através do preenchimento da ficha de inscrição e envio por e-mail ou entrega no Posto de Turismo.

PARTICIPE! VISITA GUIADA
Recomenda-se o uso de protetor solar e chapéu. Abastecimento garantido durante o percurso.

Informações:
Posto de Turismo de Santiago do Cacém - Preenchimento ou acesso do contacto telefónico 209 220 090 ou no website do e-mail turismo@santiagoacem.pt

OLIMPÍADAS SÉNIOR

A iniciativa que conjuga práticas desportivas, culturais e convívio e promove a longevidade.

Atividades: jogos, hidroginástica, caminhada, ginástica, leitura.

Animação musical com Jorge Guerreiro e baile com o Mário do duo M&M.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

OLIMPÍADAS SÉNIOR '26
17 junho
10h00 às 17h30

Manhã - Atividades Terra e Água
Tarde - Animação com o artista Jorge Guerreiro e o Duo - M & M

DESTINATÁRIOS: POPULAÇÃO COM MAIS DE 60 ANOS
INSCRIÇÕES: DE 04 A 11 DE MAIO DE 2026 NO SERVIÇO DE INTERVENÇÃO SOCIAL E SAÚDE DA CÂMARA MUNICIPAL DE SANTIAGO DO CACÉM (PARQUE VERDE DA QUINTA DO CHAFARIZ)
PRESENCIAL OU PELO TELEMOVEL: 968 743 919

RIO DA FIGUEIRA SANTIAGO DO CACÉM

Entidade Coordenadora e Executora: ADL
Entidade Executora: [Logos]
Colaborado por: [Logos]

MUNICÍPIO

SEIXAL



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
PROJETO AVENTURA A CIDADE - SESSÕES FINAIS	9 DE JUNHO	10H00 - 16H00	QUINTA DA FIDALGA	COMUNIDADE EDUCATIVA
PROJETO PREVENIR EM COLEÇÃO - ATIVIDADES DE ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO	11 DE JUNHO	09H00 - 15H30	ESCOLAS QUE INTEGRAM O PROJETO	COMUNIDADE EDUCATIVA
VII SUMMIT DE PSICOLOGIA POSITIVA: LIDERANÇA REGENERATIVA - PALESTRA E OFICINA DE IDEIAS	19 DE JUNHO	18H00 - 20H30	ESCOLA SECUNDÁRIA JOÃO DE BARROS, CORROIOS	POPULAÇÃO EM GERAL
VII SUMMIT DE PSICOLOGIA POSITIVA: COMUNIDADES POSITIVAS - LABORATÓRIO DA ESPERANÇA	20 DE JUNHO	10H00 - 18H00		

MUNICÍPIO

SEIXAL



PROJETO AVENTURA A CIDADE - SESSÕES FINAIS

O Projeto Aventura na Cidade integra o Plano Educativo Municipal, constituindo uma oferta na área da educação para a saúde e prevenção de comportamentos de risco, promovida pelo Gabinete Seixal Saudável. É um projeto desenvolvido em parceria com a Arisco - instituição para a promoção social e da saúde.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PROJETO PREVENIR EM COLEÇÃO - ATIVIDADES DE ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO

O Projeto Prevenir em Coleção integra o Plano Educativo Municipal, constituindo uma oferta na área da educação para a saúde e prevenção de comportamentos de risco, promovida pelo Gabinete Seixal Saudável. É um projeto desenvolvido em parceria com a Arisco - instituição para a promoção social e da saúde.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO SEIXAL



VII SUMMIT DE PSICOLOGIA POSITIVA

Evento promovido pela Associação de Psicologia Positiva, Florescimento Humano e Societal (APPFHS) e a Sôma&Ser, em colaboração com a Câmara Municipal do Seixal.

19 de junho, 18h00 – 20h30
Liderança Regenerativa – Palestra e Oficina de Ideias

20 de junho, 10h00 – 18h00
Comunidades Positivas – Laboratório da Esperança

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO SERPA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
III SEMANA CULTURAL ACADEMIA SÉNIOR SERPA: "A ACADEMIA VAI À PRAÇA"	22 DE JUNHO	10H30 - 12H30	PRAÇA DA REPÚBLICA	PÚBLICO EM GERAL
III SEMANA CULTURAL ACADEMIA SÉNIOR SERPA: PERFORMANCE - TEATRO - OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA	23 DE JUNHO	19H00	SERPA-ESPAÇO WASABI	PÚBLICO EM GERAL
III SEMANA CULTURAL ACADEMIA SÉNIOR SERPA: DESFILE DE MODA (A ALQUIMIA DA AGULHA)	25 DE JUNHO	21H30 - 23H00	PRAÇA DA REPÚBLICA	PÚBLICO GERAL

MUNICÍPIO SERPA



III SEMANA CULTURAL ACADEMIA SÉNIOR SERPA

“A ACADEMIA VAI À PRAÇA”

Mostra de Trabalhos e demonstração ao vivo, Musica, Poesia, Tapeçaria, Mãos com arte, Costura Criativa. Em colaboração com o projeto CLDS serão envolvidos alunos do Agrupamento Escolas nº1 numa intergeracionalidade saudável através de jogos tradicionais.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PERFORMANCE - TEATRO - OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA

Vidas contadas consiste num conjunto de histórias a partir de vivências pessoais das alunas e alunos desta oficina. Capítulos marcantes e singulares serão partilhados de forma expositiva com o público, numa leve encenação, num ambiente intimista.

As memórias e experiências serão transformadas em expressões, com os instrumentos do corpo, da voz e das emoções por quem as viveu e em seguida as vai contar.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

DESFILE DE MODA (A ALQUIMIA DA AGULHA)

Os trabalhos em patchwork e aplicações são peças artesanais criadas através da costura de retalhos de tecido de diferentes cores, estampas e texturas, formando desenhos.

O desafio para este ano foi a criação de trabalho utilizando esta técnica.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO SOURE



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
DIA DA CRIANÇA	1 E 9 DE JUNHO	N/A	PARQUE DOS BACELOS	CRIANÇAS A FREQUENTAR A EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E O 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO
DIA DO BRINCAR	11 DE JUNHO	N/A	ESTABELECIMENTOS DE ENSINO DO CONCELHO	CRIANÇAS A FREQUENTAR OS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO DO CONCELHO
PROGRAMA DIABETES EM MOVIMENTO	JUNHO	N/A	N/A	DIABÉTICOS DO CONCELHO
ROTA CONCELHIA DE AÇÃO PELO CLIMA	JUNHO	N/A	N/A	COMUNIDADE EDUCATIVA DO CONCELHO

MUNICÍPIO SOURE



DIA DA CRIANÇA

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Criança, o Município de Soure dinamizará diversas atividades, distribuídas por dois dias.

Para crianças do pré-escolar haverá sessões de animação, estórias e insufláveis; para o 1º Ciclo do Ensino Básico o programa conta com sessões de cinema, insufláveis e jogos tradicionais.

Esta iniciativa permite promover a diversão, o convívio, as relações interpessoais e fomentar momentos de felicidade.

Contactos

E: educacao@cm-soure.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

DIA DO BRINCAR

O Município de Soure associa-se ao Dia Internacional do Brincar cujo objetivo é promover o direito ao brincar como pilar fundamental para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional de crianças e adultos.

De forma a lembrar que brincar é um direito e essencial para pessoas de todas as idades, serão desenvolvidas diversas atividades nos estabelecimentos de ensino.

Este dia trará diversão, mas também fomentará a educação, o aumento da concentração, a criatividade e a convivência.

Contactos

E: educacao@cm-soure.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO SOURE



PROGRAMA DIABETES EM MOVIMENTO

O Município de Soure, em consórcio com entidade locais de saúde, aderiu ao Programa Diabetes em Movimento - um programa comunitário de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2, implementado sob a coordenação da Direção-Geral da Saúde (DGS). Além das sessões de exercício físico, são também dinamizadas ações de educação para a saúde, com vista a promover uma modelação de comportamentos mais abrangente e uma melhoria da saúde mais significativa.

Este mês conta com três ações de literacia em saúde, para além das sessões semanais de exercício físico:

5 de junho: Avaliação do risco de queda, UCC Soure;

8 de junho: Automonitorização da glicemia capilar, Serviço de Saúde Pública;

15 de junho: Literacia em prevenção de quedas, UCC Soure;

22 de junho: Atividade física nas atividades da vida diária, Serviço de Saúde Pública.

Contactos

E: asocial@cm-soure.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

ROTA CONCELHIA DE AÇÃO PELO CLIMA

O Município de Soure, em colaboração com as Eco-Escolas do Concelho, desenvolve o projeto “Rota Eco-Escolas”.

A Rota pretende mobilizar alunos, professores e restante comunidade educativa para a ação concreta face às alterações climáticas, que tem como objetivo incentivar comportamentos responsáveis, reforçar o papel das escolas como agentes ativos na construção de um futuro mais resiliente e valorizar o trabalho desenvolvido no âmbito da educação ambiental.

A iniciativa arrancou com a ação “Recolha de Sugestões de Ação pelo Clima e Mobilidade Sustentável”, onde os estudantes recolheram contributos e propostas com vista à melhoria das práticas ambientais no concelho. Posteriormente, os testemunhos circularão por todas as Eco-Escolas aderentes ao projeto, promovendo a participação ativa dos alunos em todo o Concelho e culminará com a entrega ao Sr. Presidente da Câmara.

Contactos

E: educacao@cm-soure.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

TÁBUA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CAMINHADA SOLIDÁRIA	3 DE JUNHO	19H00	CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE TÁBUA	ABERTO A TODOS
XI CIRCUITO MUNICIPAL DE TÊNIS DE MESA (2ª ETAPA)	6 DE JUNHO	14H00	PAVILHÃO DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE TÁBUA	ABERTO A TODOS
COLHEITA DE SANGUE	11 DE JUNHO	15H30	ESTÁDIO MUNICIPAL DE TÁBUA	DOS 18 AOS 65 ANOS
EVENTO FINAL DE ANO	18 E 19 DE JUNHO	18H00	ESTÁDIO MUNICIPAL DE TÁBUA	ALUNOS JI E 1.º CEB DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TÁBUA
XII TORNEIO MUNICIPAL DE GIRA VÓLEI	27 DE JUNHO	09H00	ESTÁDIO MUNICIPAL DE TÁBUA	ABERTO A TODOS

MUNICÍPIO TÁBUA



CAMINHADA SOLIDÁRIA

No âmbito das comemorações do 17.º Aniversário do Comando Territorial de Coimbra da GNR, irá realizar-se uma Caminhada Solidária, onde todos os donativos serão entregues na Loja Social “Espaço Casa e Família”



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)

XI CIRCUITO MUNICIPAL DE TÊNIS DE MESA (2ª ETAPA)

O Município de Tábua, em parceria com a Casa do Povo de Tábua, organiza anualmente o Circuito Municipal de Ténis de Mesa. Este, é composto por 5 torneios, no qual sairá vencedor, o atleta que juntar mais pontos em todos os torneios, por escalão.



Contactos e Inscrições

E: desporto@cm-tabua.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

COLHEITA DE SANGUE

Dar sangue é um gesto simples que pode salvar vidas e fazer a diferença na vida de quem mais precisa. A sua participação é essencial para ajudar hospitais e doentes que dependem deste ato solidário. Junte-se a nós, traga um amigo ou familiar e venha dar um pouco de si para dar muito a alguém.



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO TÁBUA



EVENTO FINAL DE ANO

O Evento Final de Ano é um momento de celebração que reúne atividades desportivas, lúdicas e recreativas, organizado pela Câmara Municipal de Tábua em parceria com o Agrupamento de Escolas de Tábua.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

XII TORNEIO MUNICIPAL DE GIRA VÓLEI

XII Torneio Municipal de Gira Vólei aberto a toda a comunidade, com o objetivo de divulgar a modalidade.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

TORRES VEDRAS



Torres Vedras
Câmara Municipal

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
TORRES VEDRAS NIGHT RUN	3 DE JUNHO	21H15	BIBLIOTECA MUNICIPAL DE TORRES VEDRAS	PÚBLICO EM GERAL
TRILHOS VIVOS	6 DE JUNHO	10H30 - 12H30	PORTO NOVO - PRAIA DE SANTA RITA NORTE - FONTE DOS FRADES	PÚBLICO EM GERAL
LER SEM LIMITES: SESSÃO DE ESCLARECIMENTO DAS PLATAFORMAS DIGITAIS PRESSREADER E BIBLIOLED	9, 13, 23 E 27 DE JUNHO	15H00 - 16H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL DE TORRES VEDRAS	JOVENS E ADULTOS
SANTA CRUZ A MEXER 2026	20 DE JUNHO	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](#)

TRILHOS VIVOS

O Centro de Educação Ambiental e o Museu Ciclismo Joaquim Agostinho convidam a população a participar numa saída de campo muito especial - sobre duas rodas!

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO DAS PLATAFORMAS DIGITAIS PRESSREADER E BIBLIOLED

Na sessão abordar-se-á, de forma prática e acessível, a saber como consultar jornais e revistas nacionais e internacionais na plataforma PressReader, bem como a aceder, requisitar e ler livros digitais e audiolivros na plataforma BiblioLED.

[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](#)

MUNICÍPIO VALENÇA



Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
"A MAGIA DA FEIRA POPULAR VAI INVADIR O DIA MUNDIAL DA CRIANÇA"	1 DE JUNHO	TODO O DIA	CAMPO SPORT CLUBE VALENCIANO	ALUNOS ENSINO PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO
OLYMPICS4ALL	JUNHO 2ª E 4ª FEIRA	10H45 - 12H00	EDIFÍCIO DAS PISCINAS MUNICIPAIS	PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS
PROGRAMA "VIDA ATIVA"	JUNHO 1X SEMANA	MANHÃ / TARDE 50MIN	JUNTAS DE FREGUESIA E IPSS'S	PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS E UTENTES DA APPCDM
AULAS DE JUDO ADAPTADO	JUNHO 1X SEMANA	14H00 - 15H00	DESCENTRALIZADO IPSS'S	UTENTES DAS IPSS'S DE APOIO A IDOSOS

MUNICÍPIO VALENÇA



Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

"A MAGIA DA FEIRA POPULAR VAI INVADIR O DIA
MUNDIAL DA CRIANÇA"

Promover a atividade física e o gosto pelo movimento através de jogos e desafios lúdico-motores, incentivar a cooperação, a entreatajuda, a socialização e o espírito de grupo entre crianças, valorizar o brincar como elemento essencial do desenvolvimento global da criança e proporcionar um dia festivo.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

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 | asocial@cm-valenca.pt
T: 251 809 523 | 251 249 488

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO VALENÇA



Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

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 |

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 REAL DE SANTO ANTÓNIO



Câmara Municipal
Vila Real Sto. António

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CAMPANHA DE DOAÇÃO DE SANGUE	8 DE JUNHO	15H00 - 19H00	EDIFÍCIO LUTGARDA GUIMARÃES DE CAIRES	COMUNIDADE EM GERAL
	9 DE JUNHO	09H00 - 13H00		
AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO NO ÂMBITO DO DIA MUNDIAL DA CONSCIENCIALIZAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA	15 DE JUNHO	14H00	JUNTA DE FREGUESIA DE VILA NOVA DE CACELA	UTENTES DO PROJETO "CUIDAR DE QUEM CUIDOU"
VISITA DA UNIVERSIDADE SÉNIOR CRISTÓVÃO DE MENDONÇA (MOURÃO)	26 DE JUNHO	TODO O DIA	VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO	UTENTES DO PROJETO "CUIDAR DE QUEM CUIDOU"

MUNICÍPIO VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO



Câmara Municipal
Vila Real Sto. António

CAMPANHA DE DOAÇÃO DE SANGUE

Nos dias 8 (15h00-19h00) e 9 de junho (09h00-13h00), o Gabinete Municipal de Saúde promove uma Campanha de Doação de Sangue no Edifício Lutgarda Guimarães de Caires. Participe neste gesto solidário e cívico. A inscrição é obrigatória

Contactos e inscrições

E: gmsaude@cm-vrsa.pt

T: 910 890 114.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO NO ÂMBITO DO DIA MUNDIAL DA CONSCIENCIALIZAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA

Os objetivos são promover a sensibilização para o fenómeno de violência contra a pessoa idosa, nas suas diferentes tipologias, bem como a identificação de recursos existentes na comunidade, para apoio, denúncia e intervenção em situações de violência.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

VISITA DA UNIVERSIDADE SÉNIOR CRISTÓVÃO DE MENDONÇA (MOURÃO)

Este evento surge no âmbito da cooperação entre os municípios de Mourão e Vila Real de Santo António, reforçada pela geminação celebrada no encerramento do primeiro ano letivo da Universidade Sénior. Pretende-se promover um périplo cultural com os alunos da Universidade Sénior Cristóvão de Mendonça.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO MAIA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
XVII GALA DA EDUCAÇÃO	5 DE JUNHO	21H00	GRANDE AUDITÓRIO DO FÓRUM DA MAIA	POPULAÇÃO EM GERAL
NORTH FESTIVAL 2026	5, 7 E 8 DE JUNHO	16H00	ESTÁDIO DA MAIA	POPULAÇÃO EM GERAL (A PARTIR DOS 6 ANOS DE IDADE)
SOLSTÍCIO - FESTIVAL DE VERÃO	21 DE JUNHO	21H00	PARQUE DA CIDADE DESPORTIVA	POPULAÇÃO EM GERAL

MUNICÍPIO MAIA



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

XVII GALA DA EDUCAÇÃO

A XVII Gala da Educação realiza-se no próximo dia 5 de junho, no Grande Auditório do Fórum da Maia, numa cerimónia dedicada à distinção dos alunos e alunas do concelho que se destacaram pelo seu mérito académico e excelência escolar durante o ano letivo 2025/2026.

Esta iniciativa visa reconhecer publicamente o esforço, a dedicação e os resultados alcançados pelos estudantes, enaltecendo igualmente o contributo das famílias, dos professores e das comunidades educativas no percurso de sucesso das novas gerações.

A cerimónia contará ainda com vários momentos culturais e artísticos, proporcionando uma noite especial de celebração e reconhecimento para todos os presentes.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO MAIA



NORTH FESTIVAL 2026

O Evento North Festival da Maia, conta com a presença no primeiro dia com os Linda Martini, banda incontornável da música portuguesa dos últimos 20 anos - com um pé no punk e outro no hardcore. De seguida, os Mogwai sobem também ao palco, onde irão criar um espetáculo cheio paisagens sonoras únicas transformando cada momento num espetáculo envolvente e hipnotizante.

Durante três dias, o North Festival celebra a música, a cultura e a autenticidade do Norte, com três palcos dedicados à diversidade musical. No palco principal encontram-se os grandes nomes da música mundial; no novo Palco JN Rock à Moda do Porto, totalmente dedicado à música portuguesa, mantém-se viva a essência local; e o renovado Palco Sunset oferece festa e vibração com os melhores DJs da atualidade, proporcionando finais de tarde e noites memoráveis

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

SOLSTÍCIO - FESTIVAL DE VERÃO

O solstício de verão é uma data marcada pelo seu simbolismo e, ao longo do tempo, tem sido celebrado com momentos de encontro e partilha, onde a música ocupa um lugar central.

Com este festival, a Maia convida a comunidade a participar numa noite dedicada à cultura, à música e ao convívio, num ambiente aberto a todas as idades.

A programação abre com o concerto do artista S. PEDRO, alter ego de Pedro Pode, músico residente na Maia e conhecido por temas como “Apanhar Sol”, “Passarinhos” e “Campanhã”. A noite encerra com o concerto de Os Quatro e Meia, uma das bandas mais reconhecidas da música portuguesa atual, prometendo um final de grande celebração.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)