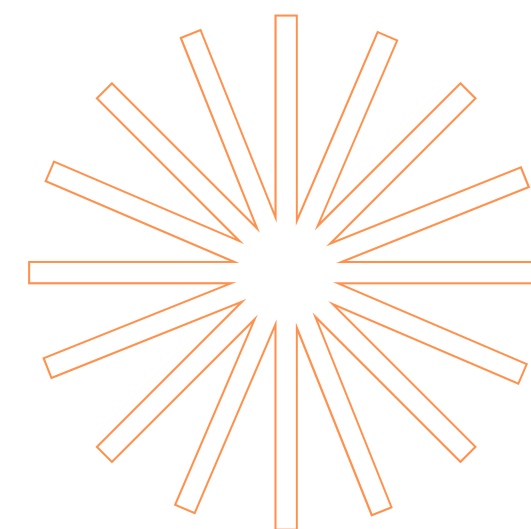


AGOSTO 2026

**AGENDA
MENSAL
ATIVIDADES**



REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS





REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

PÁG 03

Coimbra

PÁG 06

Loures

PÁG 09

Matosinhos

PÁG 12

Montijo

PÁG 15

Odemira

PÁG 17

Palmela

PÁG 20

Penafiel

PÁG 23

Santiago do Cacém

PÁG 24

Serpa

PÁG 25

Torres Vedras

PÁG 27

Valença

PÁG 29

Vila Real de Santo.
António

MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
SUPERTAÇA CÂNDIDO DE OLIVEIRA: PORTO X TORREENSE (FINAL)	1 DE AGOSTO	20H15	ESTÁDIO MUNICIPAL CIDADE DE COIMBRA	POPULAÇÃO EM GERAL
VISITA ACOMPANHADA À EXPOSIÇÃO “PARES ÍMPARES I”, COM O CUARDOR NUNO FARIA	22 DE AGOSTO	N/A	CENTRO DE ARTE CONTEMPORÂNEA DE COIMBRA	POPULAÇÃO EM GERAL
OPEN DAY	23 DE AGOSTO	11H00 - 16H00	CANIL MUNICIPAL	POPULAÇÃO EM GERAL
PROGRAMA DE FÉRIAS DE VERÃO’26: OFICINA “DE PINCEL NA MÃO”, “DE PENA NA MÃO”, “DE GUITARRA NA MÃO”, “DE DREIDEL NA MÃO”	AGOSTO E SETEMBRO 3.º A 6.ª FEIRA	N/A	CENTRO DE ARTE CONTEMPORÂNEA DE COIMBRA	POPULAÇÃO EM GERAL (MÍN. 5 MÁX. 25)

MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

VISITA ACOMPANHADA À EXPOSIÇÃO “PARES ÍMPARES I”

Requer inscrição.

Contactos

T: 239 828 052

E: centroartecontemporanea@cm-coimbra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

OPEN DAY

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

Contactos

T: 239 493 200

E: smv@cm-coimbra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

TAÇA DO MUNDO DE TRAMPOLINS - GINÁSTICA

Requer inscrição.

Contactos

T: 239 840 754

E: museu.municipal@cm-coimbra.pt

TAÇA DO MUNDO DE TRAMPOLINS - GINÁSTICA

A Supertaça Cândido de Oliveira assinala, tradicionalmente, o arranque da época futebolística nacional, reunindo o campeão nacional e o vencedor da Taça de Portugal. Em 2026, Coimbra será o palco da decisão do primeiro troféu da temporada.

MUNICÍPIO LOURES



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
SENIORES À DESCOBERTA	INSCRIÇÕES 27 JULHO A 28 AGOSTO	N/A	N/A	55 ANOS E MAIS
ONDE AS ESTRELAS FALAM CONNOSCO	8 DE AGOSTO	20H30	JUNTO AO CEMITÉRIO DE FANHÕES	POPULAÇÃO EM GERAL
OTL LOURES AVENTURA-TE 2026	ATÉ 28 DE AGOSTO	N/A	N/A	ENTRE OS 6 E OS 15 ANOS
LINHA DE ATENDIMENTO – ELO EQUIPA DE LIGAÇÃO AO CUIDADOR INFORMAL	AGOSTO	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	AGOSTO	DIAS ÚTEIS - ATENDIMENTO AGENDADO	N/A	18 E MAIS ANOS

MUNICÍPIO LOURES



SENIORES À DESCOBERTA

A Câmara Municipal de Loures promove, em 2026, duas viagens dirigidas a munícipes reformados com 55 ou mais anos, proporcionando momentos de descoberta cultural, convívio e bem-estar.

Estas iniciativas integram o programa Seniores à Descoberta, que ao longo do ano oferece experiências enriquecedoras em diferentes regiões do país e do estrangeiro.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

ONDE AS ESTRELAS FALAM CONNOSCO

Com início às 20h30, junto ao cemitério de Fanhões, o percurso de três horas vai passar pelo monumento ao calceteiro, Igreja de São Saturnino, núcleo histórico, fonte de Casaínhos e reduto militar de Ribas, entre outros pontos de interesse. Sob as estrelas que iluminam o firmamento, recordam-se histórias de vida dos homens que trabalharam a pedra, das lavadeiras que Fanhões deu à Lisboa de outrora, das pedras que venceram o promontório a caminho de Mafra, das que resistiram ao avanço do invasor francês e das que imortalizaram o esforço de guerra dos fanhoenses, em 1914/18.

Inscrições gratuitas, até 6 de agosto.

Contactos

E: se.ceramica@cm-loures.pt
T: 211 151 085/6

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO LOURES

OTL LOURES AVENTURA-TE 2026

O Município de Loures volta a promover, este verão, o programa de Ocupação de Tempos Livres “Loures Aventura-te”, uma iniciativa que oferece a crianças e jovens um conjunto diversificado de atividades lúdicas, culturais, ambientais e desportivas.

O Programa de Ocupação de Tempos Livres “Loures Aventura-te” regressa para mais uma edição, dirigida a crianças e jovens dos 6 aos 15 anos, residentes no concelho ou cujos representantes legais residam ou trabalhem no Município, GesLoures, Loures Parque ou SIMAR. No total, estão disponíveis 960 vagas distribuídas por oito turnos semanais, entre 6 de julho e 28 de agosto.

[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 em articulação com outras equipas municipais e externas ao município

Marcações:

T: 930 455 163 | 211 150 855

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO MATOSINHOS



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
O MUSEU É + VELHO DO QUE EU	1, 8, 15, 22 E 29 DE AGOSTO	10H00 - 13H00 15H00 - 18H00	MUSEU QUINTA DE SANTIAGO ESPAÇO IRENE VILAR	CRIANÇAS
HORA DE TODAS AS FAMÍLIAS (HORA DO CONTO + OFICINA CRIATIVA)	6, 13, 18 (BILINGUE), 20 E 27 DE AGOSTO	17H30	BIBLIOTECA MUNICIPAL FLORBELA ESPANCA	FAMÍLIAS COM CRIANÇAS MAIORES DE 3 ANOS
CLUBE DE CROCHÊ	7 DE AGOSTO	18H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL FLORBELA ESPANCA	PÚBLICO EM GERAL
DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE: WATER SLIDE	8 E 9 DE AGOSTO	10H30 - 12H30 14H30 - 19H00	SÃO MAMEDE DE INFESTA - ENTRE A RUA ABEL SALAZAR COM A RUA PROFESSOR NUNO GRANDE	PÚBLICO EM GERAL
VISITA-JOGO JOGO DO MOINHO	AGOSTO TERÇA A SEXTA	10H00 - 13H00	MUSEU DA MEMÓRIA DE MATOSINHOS	ENSINO BÁSICO, SECUNDÁRIO PÚBLICO ADULTO E SÊNIOR

MUNICÍPIO MATOSINHOS



O MUSEU É + VELHO DO QUE EU

Consiste na realização de festas de aniversário para crianças entre os 6 e 12 anos, disponibilizando atividades lúdico-pedagógicas. Inclui visita guiada ao Museu da Quinta de Santiago ou à Cascata Gigante e realização de oficina à escolha.

Sujeito a agendamento. 5,00€ - 6,00€/criança

Contactos

E: casadobosque@cm-matosinhos.pt

T: 229 392 410

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[FACEBOOK](#)

[INSTAGRAM](#)

HORA DE TODAS AS FAMÍLIAS



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

Com o objetivo de promover o livro, a leitura, a imaginação e a criatividade, a Biblioteca organiza vários momentos que contemplam hora do conto e oficina criativa. Uma vez por mês, esta atividade é bilingue.

Entrada gratuita, sujeita a inscrição.

Contactos

E: bmfe@cm-matosinhos.pt

T: 229 390 950

CLUBE DE CROCHÊ

O Clube de Crochê não é apenas sobre crochê. Cria um momento de partilha de conhecimentos, projetos e histórias.

Entrada gratuita, sujeita a inscrição.

Contactos

E: bmfe@cm-matosinhos.pt

T: 229 390 950

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)



[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

MUNICÍPIO MATOSINHOS



DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE: WATER SLIDE

Matosinhos comemora o Dia Internacional da Juventude, promovendo a apresentação de projetos juvenis individuais e/ou coletivos, dando-lhes palco e a possibilidade de mostrarem as suas competências à comunidade.

Entrada livre e gratuita.

Contactos

E: matosinhosjovem@cm-matosinhos.pt

T: 229 398 090

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

VISITA-JOGO: JOGO DO MOINHO

Os jogos estimulam a convivência social revelando costumes e tradições. Numa viagem ao passado, o Jogo do Moinho convida a descobrir um dos jogos mais antigos do mundo. Nesta experiência que alia estratégia, cultura e pensamento lógico, há um desafio para todas as idades que perdurou no tempo!

Contactos

E: casadobosque@cm-matosinhos.pt

T: 229 390 967

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

MUNICÍPIO MONTIJO



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CINEMA AO AR LIVRE	1 DE AGOSTO	21H30	ATALAIA (ESCADARIA)	POPULAÇÃO EM GERAL
	7 DE AGOSTO		CANHA (PRACETA DR. MANUEL MAURÍCIO)	
	8 DE AGOSTO		SARILHOS GRANDES (TRAVESSA DA ACADEMIA)	
19ª CLÁSSICA DE CICLOTURISMO AFONSOEIRO-CANHA-AFONSOEIRO	23 DE AGOSTO	09H00 - 13H00	JUNTO À IGREJA PAROQUIAL DO AFONSOEIRO	POPULAÇÃO EM GERAL
ESTENDAL SOLIDÁRIO	AGOSTO	N/A	ACADEMIA SÉNIOR 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



CINEMA AO AR LIVRE

Iniciativa que leva sessões gratuitas de cinema ao ar livre a várias localidades do concelho. O objetivo passa por descentralizar a oferta cultural e proporcionar momentos de convívio e lazer.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

19ª CLÁSSICA DE CICLOTURISMO AFONSOEIRO-CANHA-AFONSOEIRO

Iniciativa de promoção da atividade física na parceria com o Grupo de Cicloturismo do Afonsoeiro e Móveis Jolar, num percurso de cerca de 75 km.

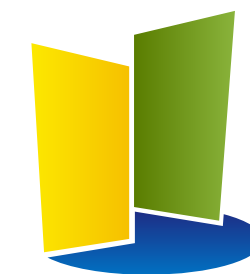
Inscrição: 4 raios (inclui seguro, ambulância, abastecimento líquido e sólido, acompanhamento policial).

Contactos

T: 912 158 478 | 912 998 947

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO MONTIJO



Montijo
Câmara Municipal

ESTENDAL SOLIDÁRIO

Iniciativa solidária que decorre durante todo o mês e consiste na colocação de peças de vestuário no estendal para quem necessitar poder recolher, no âmbito do Programa Municipal de Envelhecimento Ativo.

[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 ODEMIRA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
ROTA DE PREVENÇÃO "COM O SOL NÃO E BRINCA"	7 E 8 DE AGOSTO	09H00 - 18H00	VILA NOVA DE MILFONTES	TODA A POPULAÇÃO
RASTREIOS DE SAÚDE: RASTREIO DO CANCRO DA PELE E DA CAVIDADE ORAL	15 DE AGOSTO	09H00 - 18H00	CENTRO DE SAÚDE DE ODEMIRA	TODA A POPULAÇÃO

MUNICÍPIO ODEMIRA



ROTA DE PREVENÇÃO “COM O SOL NÃO E BRINCA”

Esta iniciativa de educação para a saúde é realizada pela Liga Portuguesa contra o cancro, e será desenvolvida na praia do Farol em Vila Nova de Milfontes. É utilizada uma tecnologia que permite visualizar, de forma imediata, se a pele se encontra devidamente protegida contra os raios UV. A diferença entre pele protegida e não protegida será visível através de uma máquina tipo photomaton, podendo ser observada tanto no ecrã como na fotografia impressa.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

RASTREIO 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 vai realizar uma ação de deteção precoce do Cancro de Pele e do Cancro da Cavidade Oral, no dia 15 de Agosto das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00, no Centro de Saúde de Odemira.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PALMELA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
PÔR DO SOL NO TRILHO DO LOURO – CAMINHADA NO ÂMBITO DO 50º ANIVERSÁRIO DO PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA	1 DE AGOSTO	19H00	PALMELA	M/6
COLHEITA DE SANGUE	2 DE AGOSTO	09H00 - 13H00	ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DO BAIRRO DA CASCALHEIRA	PESSOAS SAUDÁVEIS COM MAIS DE 18 ANOS, COM PESO MÍNIMO DE 50 KG
	15 D AGOSTO		CENTRO DE RESPOSTAS COMUNITÁRIAS DE POCEIRÃO	
CAMINHADA DESPORTIVA “PELA ARRÁBIDA À NOITE”	29 DE AGOSTO	21H00	PARQUE DA CIDADE DE PENAFIEL	M/6
“CORPO MEMÓRIA PRESENÇA PERTENÇA” OFICINA DE EXPRESSIVIDADE	AGOSTO QUINTA FEIRA	14H30 - 16H30	SALA POLIVALENTE DO CENTRO COMUNITÁRIO MONTE FRANCISQUINHO. PINHAL NOVO	POPULAÇÃO 50+

MUNICÍPIO PALMELA



PÔR DO SOL NO TRILHO DO LOURO

Percurso pela Serra do Louro com passagem pelo Castro de Chibanes, Alto da Queimada, Moinho do Motor e Cabeço das Vacas

Grau de dificuldade (1 a 5): 2

Distância: 7,5 Km

Duração prevista: 3 horas

Insc. prévia gratuita até 12h de 31 de julho

Org.: Câmara Municipal de Palmela e ICNF/PNA

Contactos

T: 212 336 668

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

COLHEITA DE SANGUE

- **Associação de Moradores do bairro da Cascalheira**

Org.: Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Pinhal Novo

Apoios: Associação de Moradores do Bairro da Cascalheira e Câmara Municipal de Palmela

T: 961 604 141 | E: adbspn@hotmail.com

- **Centro de Respostas Comunitárias de Poceirão**

Associação de dadores de Sangue da Freguesia do Poceirão

Apoios: União de Freguesias do Poceirão e Marateca e Câmara Municipal de Palmela

T: 965 258 438 | E: ads.poceirao@gmail.com

- **Escola Secundária de Pinhal Novo**

Org.: Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Pinhal Novo

Apoios: Escola Secundária de Pinhal Novo e Câmara Municipal de Palmela

T: 961 604 141 | E: adbspn@hotmail.com

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PALMELA



CAMINHADA DESPORTIVA “PELA ARRÁBIDA À NOITE”

Grau de dificuldade (1 a 5): 2

Distância: 10 Kms

Duração prevista: 3h

Insc. gratuita: até 12h de 28 de agosto

Org.: Câmara Municipal de Palmela

Contactos

T: 212 336 636

E: desporto@cm-palmela.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

“CORPO MEMÓRIA PRESENÇA PERTENÇA” OFICINA DE EXPRESSIVIDADE

Projeto “Croché Cabaré”

Exploração da comunicação, autoconhecimento, identidade e criatividade através de práticas artísticas e dinâmicas de grupo.

Org.: Cooperativa SEIES

Apoio: Câmara Municipal de Palmela e Outros Ângulos

Contactos

E: crochecabare@cooperativaseies.org

T: 927 822 089

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PENAFIEL



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
FÉRIAS EDUCATIVAS E DESPORTIVAS	6 DE JULHO A 14 DE AGOSTO (SEGUNDA A SEXTA)	21H00	PENAFIEL E TERMAS DE SÃO VICENTE	CRIANÇAS DOS 6 AOS 12 ANOS (FÉRIAS EDUCATIVAS) E CRIANÇAS E JOVENS DOS 7 AOS 15 ANOS (FÉRIAS DESPORTIVAS), RESIDENTES NO CONCELHO DE PENAFIEL
VOLUNTARIADO “CONHECER PARA CONSERVAR”	13 DE JULHO A 21 DE AGOSTO (SEGUNDA A QUINTA)	09H00 - 12H30	PENAFIEL	JOVENS E ADULTOS INTERESSADOS EM VOLUNTARIADO AMBIENTAL E CONSERVAÇÃO DA NATUREZA
“AI QUE NERVOS!” DE MIGUEL DIAS	1 DE AGOSTO	21H30	LARGO DA IGREJA DE CANELAS	M/6 ANOS
“ARCO” DE UGO BIEVENU	7 DE AGOSTO	21H30	JARDIM MUSEU MUNICIPAL	M/6 ANOS
ATELIÊS DE FÉRIAS	AGOSTO	14H30	PARQUE DA CIDADE DE PENAFIEL	PÚBLICO INFANTO-JUVENIL

MUNICÍPIO PENAFIEL



FÉRIAS EDUCATIVAS E DESPORTIVAS

A Câmara Municipal de Penafiel promove as Férias Educativas e Desportivas 2026, de 6 de julho a 14 de agosto, para crianças e jovens dos 6 aos 15 anos. O programa inclui atividades educativas, recreativas e desportivas, com inscrições online, vagas limitadas e descontos para famílias.

MAIS INFORMAÇÕES



VOLUNTARIADO "CONHECER PARA CONSERVAR"

O programa de voluntariado "Conhecer para Conservar" regressa a Penafiel, promovendo ações de preservação ambiental, recuperação de ecossistemas, controlo de espécies invasoras, promoção da biodiversidade e sensibilização da comunidade para a conservação da natureza.

MAIS INFORMAÇÕES



MUNICÍPIO PENAFIEL



“AI QUE NERVOS!” DE MIGUEL DIAS

A celebrar 30 anos de carreira, Miguel Dias traz a comédia musical *Ai Que Nervos!*, divertida viagem pelas últimas três décadas da sua vida artística. O conhecido ator revisita os bastidores da televisão e do teatro, partilhando histórias caricatas, momentos surpreendentes e canções originais que marcaram séries de enorme sucesso que permanecem na memória do público. Entre nostalgia e boa disposição, *Ai que Nervos!* promete uma noite irrepetível de entretenimento e proximidade.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

“ARCO” DE UGO BIEVENU

Uma aventura sobre o tempo, a tecnologia e os laços que ficam para sempre, numa das mais bonitas animações da última década. Desenhado à mão e paradigmático do que a animação tradicional pode ainda trazer ao nosso imaginário, este filme de 2025 é a estreia nas longas-metragens do autor francês com percurso entre a animação e a BD. Vencedor do Cristal de melhor longa-metragem no Festival de Animação de Annecy, dos Prémios do Cinema Europeu, nomeado ao Óscar e ao Globo de Ouro, foi aclamado pela crítica que o descreve como um encontro entre *E.T.* de Spielberg e o universo de Miyazaki.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

ATELIÊS DE FÉRIAS

Aproveitando uma altura em que os jovens estão de férias, propomos, para além da leitura, realizar atividades lúdicas tais como: peddy papers sobre Penafiel e o seu património, bem como jogos tradicionais.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO SANTIAGO DO CACÉM



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
BIBLIOTECA NA PRAIA 2026 – COSTA DE SANTO ANDRÉ	ATÉ 28 DE AGOSTO SEGUNDA A SEXTA	10H00 - 13H00 14H00 - 18H00	COSTA DE SANTO ANDRÉ	PÚBLICO EM GERAL

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](#)



MUNICÍPIO SERPA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
FIT-KIDS	29 DE AGOSTO	14H00	PISCINA DE PIAS	CRIANÇAS DOS 6 AOS 14 ANOS E PAIS
STAND UP PADDLE NO GUADIANA	30 DE AGOSTO	08H30	CONCENTRAÇÃO NO PAVILHÃO CARLOS PINHÃO, SERPA	PÚBLICO EM GERAL

FIT-KIDS

Consultar cartaz próprio.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

STAND UP PADDLE NO GUADIANA

Consultar cartaz próprio.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO TORRES VEDRAS



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
VEM APRENDER A ANDAR DE BICICLETA	8 DE AGOSTO	11H00 - 13H00	MUSEU DO CICLISMO JOAQUIM AGOSTINHO	FAMÍLIAS
O REI MANDA...BRINCAR NO VERÃO	13 DE AGOSTO	20H30 - 23H30	PARQUE MUNICIPAL DE SANTA CRUZ	FAMÍLIAS
MAD ROLLERDISCO	15 DE AGOSTO	18H00 - 23H30	PARQUE MUNICIPAL DE SANTA CRUZ	TODA A POPULAÇÃO
SUNDOWN - TRAIL COMUNITÁRIO	27 DE AGOSTO	19H30 - 20H30	RUA JOSÉ PEDRO LOPES, SANTA CRUZ	TODA A POPULAÇÃO

MUNICÍPIO TORRES VEDRAS



Torres Vedras
.....
Câmara Municipal

TEM APRENDER A ANDAR DE BICICLETA

Esta atividade dedicada às famílias, ensinamos as crianças a andar de bicicleta no exterior do Museu do Ciclismo Joaquim Agostinho, promovendo a mobilidade, a atividade física e o conhecimento sobre o Ciclismo.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MAD ROLLERDISCO

O evento Mad Rollerdisco volta a deslizar à beira-mar e promete mais uma noite de muita energia, ritmo e animação! Uma pista de dança em patins para todos os níveis e idades, com dj e muita cor.

Haverá dois momentos de atividades - workshop e rollerdisco - e patins grátis para quem não tem, mas o stock é limitado, venha cedo!

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

O REI MANDA...BRINCAR NO VERÃO

Atividade que encoraja as famílias a ajudar as crianças a desfrutarem de tempo e espaço para brincar ao ar livre.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

SUNDOWN - TRAIL COMUNITÁRIO

Sundown é uma corrida semanal ao pôr do sol, organizada pelos GOAT - West Trail Team. Trata-se de um encontro informal de corrida em trilhos na zona de Santa Cruz, com a duração aproximada de 1 hora.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO VALENÇA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
(A)TUA FAMÍLIA – CHALLENGE EDITION	4, 11, 18 E 26 DE AGOSTO	DURANTE A TARDE	FORTALEZA	COMUNIDADE EM GERAL
AULAS DE JUDO ADAPTADO	AGOSTO 1X SEMANA	14H00 - 15H00	DESCENTRALIZADO IPSS'S	UTENTES DAS IPSS'S DE APOIO A IDOSOS
OLYMPICS4ALL	AGOSTO 2ª E 4ª FEIRA	10H45 - 12H00	EDIFÍCIO DAS PISCINAS MUNICIPAIS	PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS
PROGRAMA “VIDA ATIVA”	AGOSTO 1X SEMANA	MANHÃ / TARDE 50MIN	JUNTAS DE FREGUESIA E IPSS'S	PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS E UTENTES DA APPCDM

MUNICÍPIO VALENÇA



(A)TUA FAMÍLIA – CHALLENGE EDITION

Promover o convívio intergeracional entre as famílias participantes

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

AULAS DE JUDO ADAPTADO

Potenciar o envelhecimento ativo e saudável dos idosos

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



[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 VILA REAL DE SANTO ANTONIO



Câmara Municipal
Vila Real Sto. António

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
RASTREIO DO CANCRO DE PELE	4 DE AGOSTO	09H00 - 18H00	PRAIA DA MANTA ROTA	COMUNIDADE EM GERAL
MATINÉ SENIOR	22 DE AGOSTO	16H00	CENTRO CULTURAL ANTÓNIO ALEIXO	POPULAÇÃO SÉNIOR

MUNICÍPIO VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO



Câmara Municipal
Vila Real Sto. António

RASTREIO DO CANCRO DE PELE

O Gabinete Municipal de Saúde associa-se à Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo Regional do Sul na realização de um Rastreio Gratuito do Cancro da Pele, promovendo a prevenção e o diagnóstico precoce. A deteção precoce pode fazer toda a diferença.

Contactos

E: gmsaude@cm-vrsa.pt
T: 910 890 114

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MATINÉ SENIOR

O Município de Vila Real de Santo António, através do Gabinete Municipal de Saúde, retomou as Matinés Sénior, no âmbito do projeto "Cuidar de Quem Cuidou". A iniciativa promove o convívio, combate o isolamento social e contribui para um envelhecimento ativo, saudável e com maior bem-estar.

Contactos

E: gmsaude@cm-vrsa.pt
T: 910 890 114

[MAIS INFORMAÇÕES](#)