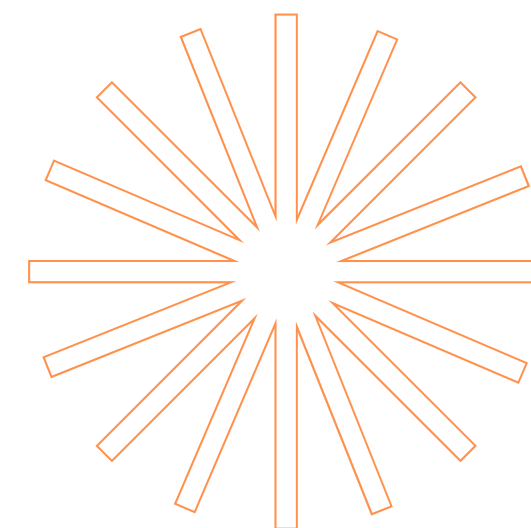




REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

SETEMBRO 2026

AGENDA MENSAL ATIVIDADES





REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

PÁG 03	Alcochete	PÁG 29	Penafiel
PÁG 06	Coimbra	PÁG 32	Porto
PÁG 09	Gondomar	PÁG 35	Serpa
PÁG 12	Lousã	PÁG 37	Soure
PÁG 13	Matosinhos	PÁG 39	Tábua
PÁG 16	Montijo	PÁG 42	Torres Vedras
PÁG 19	Odemira	PÁG 44	Valença
PÁG 22	Oeiras	PÁG 47	Vila Real de Santo. António
PÁG 26	Palmela	PÁG 49	Loures

MUNICÍPIO ALCOCHETE



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
EXPOSIÇÃO “VOZES DO PASSIL”	2 A 14 DE SETEMBRO	N/A	CENTRO HOSPITAL BARREIRO - MONTIJO	POPULAÇÃO EM GERAL
PIQUENIQUE SÉNIOR 2026: CONVÍVIO, SAÚDE E BEM-ESTAR	11 DE SETEMBRO	10H00	PINHAL DAS AREIAS	SÉNIORES
SAÚDE DIGITAL SÉNIOR: SAÚDE À DISTÂNCIA DE UM TOQUE	17 DE SETEMBRO	14H30	JUNTA DE FREGUESIA S. FRANCISCO	SÉNIORES
	22 DE SETEMBRO		JUNTA DE FREGUESIA ALCOCHETE	
	28 DE SETEMBRO		JUNTA DE FREGUESIA SAMOUCO	
	30 DE SETEMBRO		CENTRO DE RECURSOS DO PASSIL	
ALCOCHET’AVENTURA: PASSEIO DE BICICLETA “PELAS FREGUESIAS DE ALCOCHETE”	27 DE SETEMBRO	09H00	CONCENTRAÇÃO: ESTÁTUA D. MANUEL I, LARGO BARÃO SAMORA CORREIA	+ DE 8 ANOS

MUNICÍPIO ALCOCHETE



EXPOSIÇÃO “VOZES DO PASSIL”

“Vozes do Passil” é uma exposição que reúne testemunhos de residentes e antigos moradores do Bairro do Passil, dando a conhecer a história, a identidade e as vivências de uma comunidade através das vozes de quem a constrói diariamente. Esta mostra promove a aproximação entre a comunidade e os serviços de saúde, contribuindo para uma maior compreensão dos contextos sociais que influenciam a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida das populações, reforçando os valores da empatia e do acolhimento.

Contactos

Setor da Saúde

T: 212 348 646

E: desenvolvimento.social@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PIQUENIQUE SÉNIOR 2026

Iniciativa destinada à população sénior do concelho que promove o convívio, a socialização e o envelhecimento ativo, proporcionando momentos de lazer, bem-estar e reforço dos laços comunitários.

Contactos

Setor da Saúde

T: 212 348 646

E: desenvolvimento.social@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO ALCOCHETE



SAÚDE DIGITAL SÉNIOR: SAÚDE À DISTÂNCIA DE UM TOQUE

Iniciativa de promoção da literacia digital em saúde, dirigida à população sénior, que visa capacitar os participantes para a utilização autónoma e segura dos serviços digitais do SNS, através da apresentação dos diferentes canais de acesso do SNS 24 e dos principais serviços que disponibilizam.

Contactos

Setor da Saúde

T: 212 348 646

E: desenvolvimento.social@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

ALCOCHET'AVENTURA: PASSEIO DE BICICLETA "PELAS FREGUESIAS DE ALCOCHETE "

Percurso de Bicicleta com uma extensão aproximada de 30kms, duração aproximada de 3h, ao longo do Concelho de Alcochete. Privilegiando trilhos e estradas secundárias, o desafio passa por visitar todas as freguesias e localidades de Alcochete. Passeio guiado com andamento controlado.

Contactos

Setor de Desporto

T: 212 348 649

E: desporto@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
VISITA ACOMPANHADA À EXPOSIÇÃO “PARES ÍMPARES I”, COM O CURADOR NUNO FARIA.	12 DE SETEMBRO	17H00 / 17H30	CENTRO DE ARTE CONTEMPORÂNEA DE COIMBRA	POPULAÇÃO EM GERAL
VISITA ENCENADA “À SAÚDE DO IMPERADOR: VINHO E DIPLOMACIA NA PORCELANA CHINESA DA COLEÇÃO TELO DE MORAIS”	19 DE SETEMBRO	18H00	MMC EDIFÍCIO CHIADO	POPULAÇÃO EM GERAL
TAÇA DA EUROPA DE TRIATLO	20 DE SETEMBRO	09H00 - 19H00	PARQUE DO CHOUPALINHO	POPULAÇÃO EM GERAL
OPEN DAY	27 DE SETEMBRO	11H00 - 16H00	CANIL MUNICIPAL	POPULAÇÃO EM GERAL
MEIA MARATONA DO AMEAL	27 DE SETEMBRO	N/A	AMEAL, TAVEIRO E ARZILA	POPULAÇÃO EM GERAL

MUNICÍPIO COIMBRA

VISITA ACOMPANHADA À
EXPOSIÇÃO “PARES ÍMPARES I”,
COM O CURADOR NUNO FARIA.

Requer inscrição.

Contactos

T: 239 828 052

E: centroartecontemporanea@cm-coimbra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

VISITA ENCENADA “À SAÚDE DO
IMPERADOR: VINHO E DIPLOMACIA NA
PORCELANA CHINESA DA COLEÇÃO
TELO DE MORAIS”

Requer inscrição.

Contactos

T: 239 840 754

E: museu.municipal@cm-coimbra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

TAÇA DA EUROPA DE TRIATLO

Fazem parte deste evento a Taça da Europa de Triatlo, o Campeonato Nacional Jovem de Clubes e a Prova aberta, prevendo-se a participação de 160 atletas na Taça da Europa de Triatlo e 400 atletas no Campeonato Nacional Jovem de Clubes e na Prova aberta. A cidade volta a acolher este momento de grande visibilidade mediática e turística, numa coorganização da Câmara Municipal de Coimbra e da Federação de Triatlo de Portugal.

As provas decorrerão no Parque do Choupalinho, tendo a componente de natação lugar no Rio Mondego, a prova de ciclismo a percorrer diversas artérias da cidade de Coimbra e a corrida a desenvolver-se no Parque do Choupalinho, no Parque da Cidade Manuel Braga e no Parque Verde do Mondego.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

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

T: 239 493 200

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MEIA MARATONA DO AMEAL

O evento inclui uma meia maratona (21,097 km), uma corrida de 10,3 km e uma caminhada de 10 km, num percurso plano e certificado pela World Athletics.

Pode garantir a sua vaga na página oficial de inscrições da [Stop and Go](#).

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO GONDOMAR



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
SEMINÁRIO HUMANIZA – CUIDAR DE QUEM CUIDA	19 DE SETEMBRO	09H30 - 18H30	MULTIUSOS DE GONDOMAR – SALA D’OURO	CUIDADORES FORMAIS E INFORMAIS
CAMINHE E SEJA FELIZ	20 DE SETEMBRO	09H00	MINAS DE ANTIMÓNIO (COVELO)	≥ 12 ANOS (ACOMPANHADOS POR ADULTO)
MINDSET AOS SÁBADOS	26 DE SETEMBRO	11H30 - 12H30	PARQUE URBANO DE RIO TINTO	≥12 ANOS
WALK WITH A DOC’26 – CAMINHAR COM O PROFISSIONAL DE SAÚDE	27 DE SETEMBRO	09H30	MOINHOS DE JANCIDO	POPULAÇÃO EM GERAL

MUNICÍPIO GONDOMAR



SEMINÁRIO HUMANIZA – CUIDAR DE QUEM CUIDA

O Seminário Humaniza – Cuidar de Quem Cuida, é um encontro dedicado à empatia, ao cuidado e à partilha de experiências.

Promovido pelo Programa Humaniza da Santa Casa da Misericórdia do Porto, em parceria com o Município de Gondomar, este evento coloca no centro da reflexão todos aqueles que diariamente cuidam dos outros: profissionais, familiares e comunidade.

Mais do que um seminário, este será um espaço de diálogo e aprendizagem sobre os desafios do cuidar, reforçando a importância do autocuidado como base para cuidar melhor do outro.

Uma oportunidade única para aprender, partilhar e fortalecer competências essenciais ao ato de cuidar.

Inscrição gratuita.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[FACEBOOK](#)

CAMINHE E SEJA FELIZ

Se gosta do contacto com a natureza, explore a pé as paisagens e os locais mais emblemáticos do concelho. Dos Parques Urbanos aos trilhos que serpenteiam o rio Douro e se estendem até às imponentes serras, há caminhadas para todos os gostos e níveis de dificuldade.

As caminhadas que propomos promovem o bem-estar físico e emocional, ajudando a melhorar a saúde, reduzir o stress e aumentar a resistência. São também uma forma de se reencontrar a natureza e criar momentos de convívio entre gerações, unindo o prazer de caminhar ao cuidado com o corpo e com as relações interpessoais.

Recomenda-se o uso de vestuário e calçado confortáveis, chapéu, corta-vento, mochila leve, água e alimentação e protetor solar.

Inscrição gratuita, mas obrigatória.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO GONDOMAR



MINDSET AOS SÁBADOS

Momento dedicado ao bem-estar, através de Sessões gratuitas de práticas corporais suaves, ideais para quem procura movimento, respiração consciente e equilíbrio físico e mental.

As sessões decorrem de maio a outubro, no Parque Urbano de Rio Tinto (com interrupção no mês de agosto).

É uma oportunidade perfeita para melhorar a flexibilidade, reduzir o stress e cuidar da qualidade de vida. Venha experimentar e desfrutar deste momento de harmonia!

Inscrição gratuita, mas obrigatória.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

WALK WITH A DOC'26 – CAMINHAR COM O PROFISSIONAL DE SAÚDE

O Município de Gondomar, em parceria com a Unidade Local de Saúde de Santo António, traz ao concelho o Walk With a Doc, uma iniciativa internacional que une a prática de exercício físico à promoção da saúde e do bem-estar.

Criado em 2005 nos Estados Unidos pelo cardiologista Dr. David Sabgir, o programa expandiu-se por todo o mundo, ajudando milhares de pessoas a adotarem estilos de vida mais ativos e saudáveis. Em Gondomar, as sessões realizam-se no último sábado de cada mês, às 9h30, em diferentes locais do concelho.

Cada sessão começa com uma breve conversa conduzida por um profissional de saúde sobre um tema relevante, este mês sobre a Prevenção do Alzheimer, seguida de uma caminhada adaptada a todos os ritmos e idades.

Uma oportunidade para cuidar da saúde, esclarecer dúvidas com um especialista e conviver num ambiente informal e descontraído.

Inscrição gratuita.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO LOUSA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
DÁ AO PEDAL PELA TUA SAÚDE (MENTAL)!	26 DE SETEMBRO	MANHÃ	PARQUE DO REGUEIRO	COMUNIDADE EM GERAL

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
ENTRELINHAS CLUBE DE LEITURA	5 DE SETEMBRO	10H00 - 13H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL FLORBELA ESPANCA	PÚBLICO EM GERAL
MATOSINHOS MAR DE DESPORTO	5 E 6 DE SETEMBRO	10H00-13H00 15H00-19H00	MARGINAL DE MATOSINHOS	PÚBLICO EM GERAL
RECRIAÇÃO "OS HOSPITALÁRIOS NO CAMINHO DE SANTIAGO"	8 A 13 DE SETEMBRO	VÁRIOS HORÁRIOS	ENVOLVENTE DO MOSTEIRO DE LEÇA DO BALIO, PARQUE DAS CARAS E CORREDOR VERDE DO LEÇA	PÚBLICO EM GERAL
CICLO - ALGUNS GOSTAM DE POESIA AO VIVO E EM PODCAST	12 DE SETEMBRO	15H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL FLORBELA ESPANCA	PÚBLICO EM GERAL
11ª CORRIDA DO PORTO DE LEIXÕES	20 DE SETEMBRO	09H00	FORTE NOSSA SENHORA DAS NEVES, EM LEÇA DA PALMEIRA	PÚBLICO EM GERAL

MUNICÍPIO MATOSINHOS



ENTRELINHAS CLUBE DE LEITURA

A Biblioteca convida todos os apaixonados por livros a juntarem-se ao Clube de Leitura Entrelinhas. Um espaço para partilhar as leituras mais recentes, trocar impressões, descobrir novas obras e autores e transformar a experiência da leitura numa partilha coletiva.

Entrada gratuita, sujeita a [inscrição](#).

Contactos

E: bmfe@cm-matosinhos.pt
T: 229 390 950



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

MATOSINHOS MAR DE DESPORTO

Iniciativa que inclui fitness, piscinas ao ar livre, insufláveis, desportos radicais e desportos individuais e coletivos, para todos e de participação gratuita.

Participação livre e gratuita.

Contactos

E: geral@matosinhosport.pt
T: 229 364 090

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

RECREAÇÃO "OS HOSPITALÁRIOS NO CAMINHO DE SANTIAGO"

Experiência singular no Mosteiro de Leça do Balio, que inclui recreações de época, animação de rua, mercado medieval e saborosas iguarias. Há programa especial dedicado aos mais pequenos, com atividades gratuitas. Serviço de photobooth no recinto e mobilidade reforçada, numa parceria entre a CP e a Autarquia.

Dia 8 – 17h00 às 24h00

Dias 9 e 10 – 12h00 às 24h00

Dias 11 e 12 – 12h00 à 01h00

Dia 13 – 12h00 às 22h00

Bilhete diário – 2 €

Pulseira para 6 dias – 5€

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

MUNICÍPIO MATOSINHOS



CICLO - ALGUNS GOSTAM DE POESIA AO VIVO E EM PODCAST

Com o objetivo de promover o livro e a leitura, são dinamizadas conversas com autores e mediadores literários a propósito da importância da poesia e da literatura, estabelecendo pontes com a poesia contemporânea portuguesa. Conversas intercaladas com leituras de poemas.

Entrada gratuita.

Contactos

E: bmfe@cm-matosinhos.pt

T: 229 390 950

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)



11ª CORRIDA DO PORTO DE LEIXÕES

Com o objetivo de promover a atividade física e divulgar a modalidade, Matosinhos organiza anualmente a Corrida do Porto de Leixões. Divide-se numa Corrida de 10 km e numa Caminhada de 5 km, esta última sem carácter competitivo.

Inscrições: <https://eventsport.club/>

Corrida: 16-18€

Caminhada: 10€

Contactos

E: info@eventsport.pt

T: 220 932 947 | 918 613 380

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[FACEBOOK](#)

MUNICÍPIO MONTIJO



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
COLHEITA BIMESTRAL DE SANGUE	4 DE SETEMBRO	09H00 - 12H30	SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA DA UNIÃO DE FREGUESIAS DE MONTIJO E AFONSOEIRO	POPULAÇÃO EM GERAL
V CAMINHADA NOTURNA - CANHA 2026	5 DE SETEMBRO	18H00	JUNTO AO QUARTEL DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE CANHA	POPULAÇÃO EM GERAL
PASSEIO PEDESTRE "ROTA DOS MOINHOS 2026"	13 DE SETEMBRO	09H00	JUNTO AO MOINHO DA MARÉ DO ARCO RIBEIRINHO	POPULAÇÃO EM GERAL
PROJETO DESPORTO NATUREZA – "O RIO AQUI TÃO PERTO – CANOAGEM"	19 DE SETEMBRO	10H00	CENTRO NÁUTICO - CLUBE ATLÉTICO DO MONTIJO (ZONA RIBEIRINHA)	POPULAÇÃO EM GERAL
AÇÃO DE INFORMAÇÃO E CAMINHADA SAUDÁVEL	29 E 30 DE SETEMBRO	09H30	PRAÇA DA REPÚBLICA - MONTIJO	POPULAÇÃO EM GERAL

MUNICÍPIO MONTIJO



COLHEITA BIMESTRAL DE SANGUE

Colheita realizada na colaboração com o Instituto Português do Sangue e da Transplantação e a União de Freguesias de Montijo e Afonsoeiro.

Contactos

T: 210 991 936 | 911 950 504

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

V CAMINHADA NOTURNA - CANHA 2026

Iniciativa de promoção da atividade física e de cariz solidário, que consiste numa caminhada de 5,5 km, integrada nas Festas Populares de Canha.

Valor: 5 passos (inclui guia, seguro, água, fruta e t-shirt) e reverte para a cirurgia de um cão acolhido pelos Bombeiros Voluntários de Canha.

Contactos

E: desporto@mun-montijo.pt

T: 212 327 777

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PASSEIO PEDESTRE “ROTA DOS MOINHOS 2026”

Iniciativa de promoção da atividade física, que consiste numa caminhada de 5 km, com início no Moinho da Maré e passagem pelo Moinho de Vento, numa colaboração conjunta com a Junta de Freguesia da União das Freguesias Montijo e Afonsoeiro.

Inscrição Gratuita, mas obrigatória!

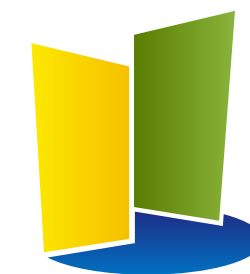
Contactos

E: desporto@mun-montijo.pt

T: 212 327 777

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO MONTIJO



Montijo
Câmara Municipal

PROJETO DESPORTO NATUREZA – “O RIO AQUI TÃO PERTO – CANOAGEM”

Iniciativa que consiste num passeio de canoa na Zona Ribeirinha, com acompanhamento técnico, na parceria com o Clube Atlético do Montijo.

Contactos

E: camontijo@gmail.com

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

AÇÃO DE INFORMAÇÃO E CAMINHADA SAUDÁVEL

Ação de informação sobre prevenção de doenças cardiovasculares e iniciativa de promoção da atividade física, inseridas nas comemorações do Dia Mundial do Coração, no âmbito da Agenda Sénior do Programa Municipal de Envelhecimento Ativo e na parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO ODEMIRA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
8.ª SUBIDA INTERNACIONAL DO RIO MIRA EM K4	13 DE SETEMBRO	09H00 - 18H00	V. N. MILFONTES - PRAIA DA FRANQUIA» CAIS DE ODEMIRA	ATLETAS FEDERADOS NA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM
PEGADAS DO MIRA: CAMINHADA “PELOS TRILHOS DO ARROZAL”	20 DE SETEMBRO	09H00	FREGUESIA DE BICOS - CENTRO SOCIAL DE BICOS	TODA A POPULAÇÃO
14.ª MARATONA DE BTT “DESENFERRUJA CANELAS”	27 DE SETEMBRO	09H00	VALE BEJINHA	TODA A POPULAÇÃO

MUNICÍPIO ODEMIRA



8.ª SUBIDA INTERNACIONAL DO RIO MIRA EM K4

8ª Subida Internacional do Rio Mira em K4 – Troféu Jorge Domingos, agendada para o dia 13 de setembro, é uma prova que ligará Vila Nova de Milfontes a Odemira

Organização do Clube fluvial Odemirense com o apoio do Município de Odemira

Para mais informações e inscrições contactar a organização.

Contactos

E: clubefluvialodemirense@gmail.com | desporto@cm-odemira.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PEGADAS DO MIRA: CAMINHADA “PELOS TRILHOS DO ARROZAL”

Inserida no Programa “Pegadas no Mira” a Caminhada “Pelos Trilhos do Arrozal” na Freguesia de Bicos a inscrição na caminhada é gratuita com oferta de almoço convívio no final, organizado pelo Município de Odemira em parceria com a junta de freguesia de bicos. O projeto promove a saúde, a natureza e o património do concelho com cerca de dez percursos calendarizadas ao longo do ano.

Contactos

T: 283 320 900

E: desporto@cm-odemira.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO ODEMIRA



14.ª MARATONA DE BTT “DESENFERRUJA CANELAS”

A 14ª Edição da Maratona de BTT “Desenferruja Canelas” é uma organização da Associação de Moradores de Vale Bejinha e Carrasqueira com o apoio do Município de Odemira. A prova será dividida em três percursos: Passeio, Meia Maratona e Maratona. As inscrições podem ser efetuadas até 22 de Setembro, através do site www.apedalar.pt

O Município de Odemira, com o objetivo de afirmar o BTT como modalidade estratégica não só a nível de competição como também de lazer, potenciando a procura turística do concelho apoia vários eventos ao longo do ano organizados por clubes e associações do concelho. Para mais informações basta contactar a organização.

Contactos

Associação Moradores de Vale Bejinha e Carrasqueira
T: 968 237 889
E: associacao.vbejinha.carrasqueira@gmail.com

Município de Odemira
T: 283 320 900
E: desporto@cm-odemira.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO OEIRAS

OEIRAS VALLEY | MUNICÍPIO DE OEIRAS

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
SAÚDE FORA DA CAIXA- PROGRAMA DE LITERACIA EM SAÚDE - SESSÃO “DEPRESSÃO NÃO É APENAS TRISTEZA, E ANSIEDADE NÃO É APENAS PREOCUPAÇÃO	16 DE SETEMBRO	15H00	AUDITÓRIO DA BIBLIOTECA DE BARCARENA	COMUNIDADE EM GERAL
COLHEITA DE SANGUE – UNIDADE MÓVEL - INSTITUTO PORTUGUÊS DO SANGUE E DA TRANSPLANTAÇÃO	18 DE SETEMBRO	09H00 – 13H00	JUNTO À ESTAÇÃO DE COMBOIOS DE ALGÉS	VER CRITÉRIOS
RASTREIO DO CANCRO DA PELE E DA CANCRO ORAL - LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO – NÚCLEO REGIONAL SUL	19 DE SETEMBRO	09H00 - 18H00	DELEGAÇÃO DE OEIRAS DA LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO, RUA TOMÁS DE LIMA, N.º 1, EM LAVEIRAS, CAXIAS	COMUNIDADE EM GERAL
SAÚDE EM MOVIMENTO – INTEGRADA NA ATIVIDADE ‘MEXA-SE NA MARGINAL’ – UNIDADE DE GESTÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE DO MUNICÍPIO DE OEIRAS	20 DE SETEMBRO	10H00 - 12H30	LARGO DO CLUBE NAUTICO DE PAÇO DE ARCOS E JUNTO AO PARQUE INFANTIL DO JARDIM DE PAÇO DE ARCOS	COMUNIDADE EM GERAL
CAFÉ MEMÓRIA DE OEIRAS	26 DE SETEMBRO	10H00 - 12H00	FÓRUM APOIO, ALGÉS	COMUNIDADE EM GERAL

MUNICÍPIO OEIRAS

OEIRAS VALLEY | MUNICÍPIO DE OEIRAS

SESSÃO “DEPRESSÃO NÃO É APENAS TRISTEZA, E ANSIEDADE NÃO É APENAS PREOCUPAÇÃO

Sessão “Depressão não é apenas tristeza, e ansiedade não é apenas preocupação”, dinamizada pelo Instituto S. João de Deus. Neste encontro, vamos desmistificar preconceitos sobre a saúde mental e partilhar estratégias práticas sobre alimentação, sono, exercício e relações sociais para gerar uma melhoria real na sua qualidade de vida.

Contactos

E: ugps@oeiras.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

COLHEITA DE SANGUE – UNIDADE MÓVEL

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.

Para participar deve:

- Ter mais de 50kg;
- Tomar o pequeno almoço;
- Estar hidratado;
- Apresentar o seu documento de identificação.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO OEIRAS

OEIRAS VALLEY | MUNICÍPIO DE OEIRAS

RASTREIO DO CANCRO DA PELE E DA CANCRO ORAL

Critérios para o Rastreio do cancro da pele

Ter pelo menos uma das seguintes características:

- Ter mais de 50 anos;
- Historial de cancro de pele na família;
- Ter pele e olhos claros;
- Ter uma profissão com muita exposição solar.

Critérios para o Rastreio do cancro oral

ter pelo menos uma das seguintes características:

- Fumadores com 40 anos ou mais;
- Queixas de dor, lesões, alteração da cor ou da superfície da mucosa oral;
- Aumento de volume não habitual de estruturas da boca ou vias aéreas superiores;
- Referenciados pelo Médico de família

Necessária inscrição.

Contactos

T: 910 133 439

E: delegacaooeiras@ligacontracancro.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO OEIRAS

OEIRAS VALLEY | MUNICÍPIO DE OEIRAS

SAÚDE EM MOVIMENTO – ‘MEXA-SE NA MARGINAL’

“Saúde em Movimento” – Integrada na atividade ‘Mexa-se na Marginal’- espaço dedicado entidades parceiras do Município, com papel ativo na promoção da saúde. Neste local, poderão conhecer diferentes recursos comunitários e participar em atividades.

“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 (sem necessidade de inscrição prévia).

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CAFÉ MEMÓRIA DE OEIRAS

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

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



MUNICÍPIO

PALMELA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
COLHEITA DE SANGUE	13 DE SETEMBRO	09H00 -13H00	CRJ DE PINHAL NOVO	PESSOAS SAUDÁVEIS COM MAIS DE 18 ANOS, COM PESO MÍNIMO DE 50 KG
CAMINHADA DESPORTIVA “PR2 PLM SERRA DO LOURO E ALDEIA DE QUINTA DO ANJO”	20 DE SETEMBRO	09H00	N/A	POPULAÇÃO EM GERAL (A PARTIR DOS 6 ANOS)
RASTREIO DE SAÚDE ORAL COM ACONSELHAMENTO PERSONALIZADO	22 DE SETEMBRO	10H00 - 12H00	QUINTA DO ANJO (JUNTO AO CENTRO DE DIA DO CENTRO SOCIAL)	POPULAÇÃO JOVEM E ADULTA
FISIOTERAPIA – RASTREIO DE EQUILÍBRIO/ APTIDÃO FÍSICA COM ACONSELHAMENTO PERSONALIZADO	25 DE SETEMBRO	10H00 - 12H00	OLHOS DE ÁGUA (JUNTO À ASSOCIAÇÃO DE MORADORES)	POPULAÇÃO JOVEM E ADULTA
RASTREIO CANCRO COLO-RETAL	29 E 30 DE SETEMBRO	10H00 - 16H00	PINHAL NOVO (JUNTO AO MERCADO MUNICIPAL)	POPULAÇÃO JOVEM E ADULTA

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](#)

CAMINHADA DESPORTIVA “PR2 PLM SERRA DO LOURO E ALDEIA DE QUINTA DO ANJO”

Grau de dificuldade (1 a 5): 2; Desnível acumulado: 259m/-259m; Distância: 11,98 kms; Duração prevista: 3h00;

Inscrição prévia gratuita (obrigatória e limitada a 100 participantes) até ao dia 18 de setembro, às 12h00. A inscrição só é efetiva após confirmação da sua aceitação pela entidade organizadora.

Organização: Câmara Municipal de Palmela.

Contactos

T: 212 336 636

E: desporto@cm-palmela.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

RASTREIO DE SAÚDE ORAL COM ACONSELHAMENTO PERSONALIZADO

Unidade Móvel de Saúde

Participação livre e gratuita.

Org.: Câmara Municipal de Palmela e Unidade Local de Saúde/ULS Arrábida

Contactos

T: 212 336 606

E: decs@cm-palmela.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PALMELA

Município
Palmela

FISIOTERAPIA – RASTREIO DE EQUILÍBRIO/ APTIDÃO
FÍSICA COM ACONSELHAMENTO PERSONALIZADO

Unidade Móvel de Saúde
Participação livre e gratuita.

Org.: Câmara Municipal de Palmela e Unidade Local de Saúde/ULS Arrábida

Contactos

T: 212 336 606

E: decs@cm-palmela.pt

RASTREIO CANCRO COLO-RETAL

Unidade Móvel de Saúde
Participação livre e gratuita.

Org.: Câmara Municipal de Palmela e Unidade Local de Saúde/ULS Arrábida

Contactos

T: 212 336 606

E: decs@cm-palmela.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PENAFIEL



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
OLIMPÍADAS SENIORES INCLUSIVAS 2026	8 DE SETEMBRO	09H30 - 16H00	PAVILHÃO MUNICIPAL DE RIO DE MOINHOS	PESSOAS COM 65 E MAIS ANOS; PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E/OU INCAPACIDADE
SAÚDE EM PALCO – CIÊNCIA E SOBREVIVÊNCIA DA CONSCIÊNCIA: LUÍS PORTELA	10 DE SETEMBRO	21H00	AUDITÓRIO PONTO C	MAIORES DE 12 ANOS
“VIVER EM COMUNIDADE: DIREITOS E DEVERES NOS CONJUNTOS HABITACIONAIS”	17 DE SETEMBRO	14H30 - 16H30	AUDITÓRIO DO MUSEU MUNICIPAL DE PENAFIEL	GRUPOS VULNERÁVEIS QUE RESIDEM NOS CONJUNTOS HABITACIONAIS MUNICIPAIS
SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE	20 DE SETEMBRO	14H00 - 18H00	N/A	PÚBLICO GERAL
PENAFIEL COM PROPÓSITO	28 DE SETEMBRO	09H00 - 12H00	N/A	SETOR EMPRESARIAL

MUNICÍPIO PENAFIEL

OLIMPÍADAS SENIORES INCLUSIVAS 2026

Promover a inclusão, o envelhecimento ativo e saudável através da prática desportiva inclusiva. O programa inclui atividades adaptadas a diferentes ritmos e capacidades, nomeadamente Boccia, jogos de precisão, estafetas lúdicas e percurso de obstáculos. Trata-se de uma iniciativa que valoriza o convívio, a cooperação interinstitucional e a participação ativa dos seniores e das pessoas com deficiência da comunidade penafidelense.

Contactos

E: atividadescmp@gmail.com

T: 255 710 714



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

SAÚDE EM PALCO – CIÊNCIA E SOBREVIVÊNCIA DA CONSCIÊNCIA

Esta conferência proferida por Luís Portela, integrada no ciclo Saúde em Palco, propõe uma reflexão sobre a consciência humana, explorando as perspetivas da ciência e espiritualidade.

O evento será moderado pelo médico Filipe Serralva e pretende estimular o debate e a partilha de conhecimento junto da comunidade.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



[BILHETES](#)



“VIVER EM COMUNIDADE: DIREITOS E DEVERES NOS CONJUNTOS HABITACIONAIS”

Ação de informação grupal sobre direitos e deveres para residentes nos conjuntos habitacionais municipais. Esta será uma sessão conjunta com a Unidade de Ação Social, a Unidade de Gestão da Habitação Social e o Departamento de Sustentabilidade Ambiental.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

MUNICÍPIO PENAFIEL

SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

O Município de Penafiel adere à Semana Europeia da Mobilidade com um programa que decorre entre 16 e 22 de setembro, combinando iniciativas escolares, atividades comunitárias e a pedonalização do centro da cidade. Ao longo da semana, a comunidade escolar participa em desafios online (Walk15) e num concurso de fotografia sobre mobilidade e equidade intergeracional, complementados por ações de sensibilização como "Escola em Duas Rodas".

No fim-de-semana de abertura (dia 19), realizam-se um passeio de bicicleta, uma caminhada noturna e uma performance artística no Ponto C.

No dia 20, o centro transforma-se num espaço lúdico para crianças ("Ruas para Brincar"), e no dia 21 decorre uma viagem de comboio intergeracional entre Penafiel, Porto e Gaia.

O programa culmina no dia 22 com o Dia Europeu Sem Carros: corte de trânsito no centro histórico e um debate público sobre pedonalização.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



PENAFIEL COM PROPÓSITO

Limpeza do espaço público.
Criação de abrigos para animais e para seres vivos decompositores de forma a criar ecossistemas equilibrados.

Restrito e por marcação

Contactos

E: penafiel@cm-penafiel.pt

T: 255 710 700

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

PORTO



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
WORKSHOP SENSORIAL ONE HEALTH	1 DE SETEMBRO	14H30 - 1600	FEIRA DO LIVRO, JARDINS DO PALÁCIO DE CRISTAL	PÚBLICO EM GERAL
SESSÃO “CONHEÇA AS RESPOSTAS MUNICIPAIS QUE PODEM APOIAR O TRABALHO DA SUA FARMÁCIA”	17 DE SETEMBRO	18H00	PORTO INNOVATION HUB	PROFISSIONAIS DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE FARMÁCIAS
WORKSHOPS DE CULINÁRIA VEGETARIANA SAUDÁVEL	22 E 24 DE SETEMBRO	11H30 - 13H30	MERCADO DO BOLHÃO COZINHA MEIRELES	TRABALHADORES DA CÂMARA MUNICIPAL DO PORTO
MASS TRAINING EM SUPORTE BÁSICO DE VIDA (SBV): 3ª EDIÇÃO “SALVA CORAÇÕES”	26 DE SETEMBRO	10H30	PARQUE DA CIDADE	PÚBLICO EM GERAL

MUNICÍPIO PORTO



WORKSHOP SENSORIAL ONE HEALTH

Partindo da poesia de Inês Lourenço, este workshop sensorial convida crianças e famílias a explorar, através dos sentidos, das emoções e da imaginação, a ligação entre o bem-estar individual, a comunidade e o mundo que habitamos, numa experiência de interligação inspirada no conceito One Health.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

SESSÃO “CONHEÇA AS RESPOSTAS MUNICIPAIS QUE PODEM APOIAR O TRABALHO DA SUA FARMÁCIA”

Atendendo ao papel das farmácias comunitárias no encaminhamento dos cidadãos para respostas de proximidade, o Município do Porto e a Associação Nacional das Farmácias promovem uma sessão para apresentar as respostas municipais na área da saúde e as formas de colaboração das farmácias na sua divulgação e na identificação de potenciais beneficiários.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PORTO



WORKSHOPS DE CULINÁRIA VEGETARIANA SAUDÁVEL

No âmbito da Semana do Trabalhador, a Divisão Municipal de Promoção da Saúde promove dois workshops de culinária vegetariana saudável. Em cada sessão, os participantes poderão preparar e saborear uma receita simples, saborosa, nutricionalmente equilibrada e facilmente reproduzível em casa, promovendo também a redução do desperdício alimentar.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MASS TRAINING EM SUPORTE BÁSICO DE VIDA (SBV): 3ª EDIÇÃO “SALVA CORAÇÕES”

Promovida pelo Município do Porto e pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, a ação de Mass Training em Suporte Básico de Vida dá continuidade ao projeto Salva Corações e pretende capacitar a população para reconhecer uma paragem cardiorrespiratória e atuar de forma rápida e adequada até à chegada dos meios de emergência.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

SERPA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CAMINHADA “VAMOS CONHECER O CONCELHO A PÉ...” “BIOMATER”: DA NATUREZA COM AMOR	3 DE JULHO	18H45	A DO PINTO	PÚBLICO EM GERAL
SERPA MOTO FEST	3, 4 E 5 DE JULHO	22H00	A DO PINTO	PÚBLICO EM GERAL
SED – SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO	25 DE JULHO	14H00	PISCINA DE PIAS	CRIANÇAS DOS 6 AOS 14 ANOS E PAIS

MUNICÍPIO SERPA



CAMINHADA “VAMOS CONHECER O CONCELHO
A PÉ...” “BIOMATER”:
DA NATUREZA COM AMOR

Inserida na 22ª Feira Agropecuária Transfronteiriça de Vale do Poço.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)



SERPA MOTO FEST

Consultar programa próprio.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

SED – SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

Consultar programa próprio.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO SOURE



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CONSELHO GERAL DA ALIMENTAÇÃO	3 DE SETEMBRO	N/A	CENTRO DE INOVAÇÃO SOCIAL	REPRESENTANTES DA COMUNIDADE EDUCATIVA DO CONCELHO E RESPONSÁVEIS POR REFEIÇÕES ESCOLARES

MUNICÍPIO SOURE



CONSELHO GERAL DA ALIMENTAÇÃO

A alimentação escolar é um dos fatores que impacta diretamente o desempenho escolar e a saúde das crianças e das suas famílias, e também a economia e ambiente sustentável do concelho, representando, por isso, um pilar central nas ações do Município de Soure.

Por forma a iniciar o novo ano letivo com estratégias delineadas que promovam uma alimentação adequada e atrativa para todos os alunos, o Município de Soure irá dinamizar o Conselho Geral da Alimentação, que envolve representantes e entidades da comunidade educativa e do serviço de refeições, onde serão apresentados resultados estatísticos referentes a refeições escolares do anterior ano letivo e discutidas propostas de melhoria.

Deste Conselho resultará a elaboração de parte essencial do Plano de Ação em Alimentação Saudável e Sustentável do Município.

Contactos

E: educacao@cm-soure.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

TÁBUA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
XI CIRCUITO MUNICIPAL DE TÊNIS DE MESA (3ª ETAPA)	12 DE SETEMBRO	14H00	PAVILHÃO MULTIUSOS DE TÁBUA	ABERTO A TODOS
SEMANA #BEACTIVE	23 A 30 DE SETEMBRO	21H00	AUDITÓRIO PONTO C	MAIORES DE 12 ANOS
LIGA DE BOCCIA SÉNIOR INATEL – REGIÃO CENTRO 2026 – 2º ETAPA	24 DE SETEMBRO	09H00	PAVILHÃO MULTIUSOS DE TÁBUA	ABERTO A TODOS
CMMCT – CAMINHADA DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO	29 DE SETEMBRO	18H15	CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE TÁBUA	ABERTO A TODOS

MUNICÍPIO TÁBUA



XI CIRCUITO MUNICIPAL DE TÊNIS DE MESA (3ª 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 4 torneios, no qual sairá vencedor, o atleta que juntar mais pontos em todos os torneios, por escalão.

Contactos

E: desporto@cm-tabua.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



SEMANA #BEACTIVE

Ao longo desta semana, o Município de Tábua disponibiliza uma diversificada programação de atividades gratuitas. Fique atento e junte-se a nós no combate ao sedentarismo e na promoção do desporto e de um estilo de vida ativo e saudável!

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO TÁBUA



LIGA DE BOCCIA SÉNIOR INATEL – REGIÃO CENTRO 2026 – 2º ETAPA

O Pavilhão Municipal de Tábua, dia 24 de setembro, será palco da 2.ª Etapa da Liga de Boccia Sénior INATEL – Região Centro 2026. O evento promove o envelhecimento ativo, a inclusão social e a prática desportiva sénior.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CMMCT – CAMINHADA DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

No âmbito da comemoração do Dia Mundial do Coração, irá realizar-se, dia 29 de setembro a habitual caminhada do CMMCT, com o objetivo de sensibilizar para a prevenção de doenças cardiovasculares, enfartes e promover um estilo de vida ativo.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

TORRES VEDRAS



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
TORRES VEDRAS NIGHT RUN	2 DE SETEMBRO	21H15 - 22H45	PRAÇA MACHADO SANTOS, TORRES VEDRAS	TODA A POPULAÇÃO
VIII CORRIDA SEALAND SANTA CRUZ	13 DE SETEMBRO	10H00	LARGO JAIME BATISTA DA COSTA, SANTA CRUZ	TODA A POPULAÇÃO
CAMINHADA E CORRIDA DO CENTENÁRIO	20 DE SETEMBRO	09H15	SILVEIRA	TODA A POPULAÇÃO
MARATONA BTT DO MUSEU DO CICLISMO JOAQUIM AGOSTINHO	20 DE SETEMBRO	09H00	MUSEU DO CICLISMO JOAQUIM AGOSTINHO	PRATICANTES DE BTT (M/14)

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](#)

CAMINHADA E CORRIDA DO CENTENÁRIO

Esta iniciativa, que decorre no âmbito das comemorações do centenário da Freguesia da Silveira, convida participantes de todas as idades a percorrer um trajeto de 10km, proporcionando não só atividade física e bem-estar, mas também a oportunidade de redescobrir o património, as paisagens e os pontos emblemáticos da região.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

VIII CORRIDA SEALAND SANTA CRUZ

A VIII Corrida Sealand powered by West Life é uma prova organizada pela Associação Sealand Santa Cruz, no dia 13 de setembro de 2026, em Santa Cruz. Contará com uma Corrida de 10 km e uma Caminhada de 6 km.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MARATONA BTT DO MUSEU DO CICLISMO JOAQUIM AGOSTINHO

No dia 20 de setembro de 2026, o Museu do Ciclismo Joaquim Agostinho recebe a 3.ª etapa da "Taça Oeste XCM". Esta prova é composta por duas distâncias: Maratona de 60 kms e Meia-maratona de 40 kms.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO VALENÇA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CAMINHADA SOLIDÁRIA	13 DE SETEMBRO	10H00	VALENÇA/TUI	COMUNIDADE EM GERAL
ATIVIDADE RECREATIVA E CULTURAL “AS VINDIMAS”	23 DE SETEMBRO	14H30 - 17H00	ADEGA EDMUNDO VAL	IPSS’S
OLYMPICS4ALL	SETEMBRO 2ª E 4ª FEIRA	10H45 - 12H00	EDIFÍCIO DAS PISCINAS MUNICIPAIS	PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS
PROGRAMA “VIDA ATIVA”	SETEMBRO 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	SETEMBRO 1X SEMANA	14H00 - 15H00	DESCENTRALIZADO IPSS’S	UTENTES DAS IPSS’S DE APOIO A IDOSOS

MUNICÍPIO VALENÇA



CAMINHADA SOLIDÁRIA

Potenciar a prática de desporto ao ar livre com objetivo solidário.
Inscrição obrigatória com um custo de 10€ que revertem para a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valença.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

ATIVIDADE RECREATIVA E CULTURAL “AS VINDIMAS”

Proporcionar aos utentes um contacto direto com a tradição e o processo das vindimas, promovendo o conhecimento das diferentes etapas de produção do vinho, a valorização dos costumes e do património cultural local, bem como a socialização, a participação e o convívio entre os participantes.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO VALENÇA



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](#)

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 ANTONIO



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
" TODOS OS DIAS CONTAM "	10 DE SETEMBRO	MANHÃ E TARDE	BIBLIOTECA MUNICIPAL VICENTE CAMPINAS / AUDITÓRIOS ESCOLARES	ASSISTENTES OPERACIONAIS E ASSISTENTES TÉCNICOS AFETOS AOS AGRUPAMENTOS ESCOLARES DO CONCELHO
MATINÉ SÉNIOR	12 DE SETEMBRO	16H00 - 19H00	CENTRO CULTURAL ANTÓNIO ALEIXO	POPULAÇÃO SÉNIOR
RASTREIO DERMATOLÓGICO	19 DE SETEMBRO	10H00 - 13H00 14H00 - 15H00	EDIFÍCIO LUTGARDA GUIMARÃES DE CAIRES	COMUNIDADE EM GERAL

MUNICÍPIO VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO



Câmara Municipal
Vila Real Sto. António

“TODOS OS DIAS CONTAM”

Promover a Literacia em Saúde Psicológica, através da sensibilização para o suicídio, psicoeducação e capacitação de assistentes técnicos e operacionais na identificação de sinais, sintomas e fatores de risco associados a comportamentos suicidários.

Contactos

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

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MATINÉ SÉNIOR

Mais uma Matiné Sénior! No dia 22 de agosto, das 16h00 às 19h00, o Centro Cultural António Aleixo recebe participantes do “Cuidar de Quem Cuidou” e utentes da ARPI de VRSA para uma tarde de música, dança e convívio. Venha dançar, partilhar e ser feliz!

Contactos

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

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

RASTREIO DERMATOLÓGICO

Realização de Rastreio Dermatológico, em colaboração com a CUF, no dia 19 de setembro de 2026, no Edifício Lutgarda Guimarães de Caires, em VRSA, com o objetivo de promover a prevenção, a deteção precoce de alterações da pele e a sensibilização para a proteção solar.

Contactos

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

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO LOURES



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
RECOLHA DE SANGUE E DE REGISTO DE DADORES DE MEDULA ÓSSEA	3 DE SETEMBRO	09H00 - 13H00	PAVILHÃO PAZ E AMIZADE	18 E MAIS ANOS
PEDDY PAPER – DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO	27 DE SETEMBRO	10H00 - 13H00	PARQUE ADÃO BARATA	POPULAÇÃO EM GERAL
LINHA DE ATENDIMENTO – ELO EQUIPA DE LIGAÇÃO AO CUIDADOR INFORMAL	SETEMBRO	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	SETEMBRO	DIAS ÚTEIS - ATENDIMENTO AGENDADO	N/A	18 E MAIS ANOS

MUNICÍPIO LOURES



RECOLHA DE SANGUE E DE REGISTO DE DADORES DE MEDULA ÓSSEA

A iniciativa conjunta com o Instituto Português do Sangue e da Transplantação irá decorrer, entre as 9h00 e as 13h00, no Pavilhão Paz e Amizade, em Loures.

A doação de sangue e o registo como dador de medula óssea são procedimentos simples e seguros.

Condições para doação de sangue:

- Idade igual ou superior a 18 anos;
- Peso mínimo de 50 kg;
- Hábitos de vida saudáveis.

Condições para registo como dador de medula óssea:

- Idade entre os 18 e os 35 anos;
- Ser saudável;
- Nunca ter recebido transfusão de sangue.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PEDDY PAPER – DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

A Câmara Municipal de Loures convida a participar num peddy - paper, no dia 27 de setembro, data em que se assinala o Dia Mundial do Coração.

A iniciativa pretende promover a literacia em saúde, sensibilizando para as doenças cardiovasculares e para a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis.

Equipas: mínimo de dois e máximo de oito participantes.

A participação é gratuita, mas está sujeita a inscrição prévia, até ao dia **25 de setembro**.

Contactos e inscrições

E: ds@cm-loures.pt

T: 211 554 850

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO LOURES



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](#)