REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS

NOVEMBRO 2026

REDE PORTUGUESA MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

NOVEMBRO 2026

AGENDA MENSAL ATIVIDADES

REDE PORTUGUESA MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

PÁG 03	**Alcochete**	PÁG 28	**Penafiel**
PÁG 06	**Amadora**	PÁG 31	**Porto**
PÁG 08	**Avis**	PÁG 34	**Seixal**
PÁG 11	**Coimbra**	PÁG 36	**Soure**
PÁG 15	**Maia**	PÁG 37	**Tábua**
PÁG 17	**Matosinhos**	PÁG 40	**Torres Vedras**
PÁG 19	**Montijo**	PÁG 43	**Valença**
PÁG 22	**Palmela**	PÁG 46	**Viana do Castelo**
PÁG 25	**Pampilhosa da Serra**	PÁG 49	**Vila Real de Santo António**

MUNICÍPIO ALCOCHETE

Alcochete Município

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
DESFILE DE MODA SÉNIOR	14 DE NOVEMBRO	15H00	FÓRUM CULTURAL DE ALCOCHETE	SÉNIORES
ALCOCHET'AVENTURA – PASSEIO PEDESTRE "SALINAS DO SAMOUCO"	15 DE NOVEMBRO	09H00	FÓRUM CULTURAL DE ALCOCHETE	A PARTIR DOS 6 ANOS
CONVÍVIO DESPORTIVO "FUTSAL, ATLETISMO E JOGOS PRÉ DESPORTIVOS"	21 DE NOVEMBRO	09H30 - 12H00	COMPLEXO DESPORTIVO DO VALBOM	POPULAÇÃO ESCOLAR DO ENSINO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO
ALCOCHETE SUMMIT SPORTS & TRAINING	26 DE NOVEMBRO	09H00 - 16H00	FÓRUM CULTURAL DE ALCOCHETE	TÉCNICOS DE DESPORTO E SAÚDE, PROFESSORES, TREINADORES, DIRIGENTES DESPORTIVOS E POPULAÇÃO EM GERAL
DIA INTERNACIONAL DAS CIDADES EDUCADORAS	30 DE NOVEMBRO	N/A	N/A	3º E 4º ANO DO 1º CICLO DO ENSINO PÚBLICO

MUNICÍPIO ALCOCHETE

Alcochete Município

DESFILE DE MODA SÉNIOR

Iniciativa de promoção da qualidade de vida, da saúde fisica e mental, do envelhecimento ativo e do empoderamento sénior. Trata-se de um desfile de moda onde os séniores inscritos nos clubes da memória são os protagonistas de um espetáculo colorido, com muita música, dança e artistas convidados.

Contactos
Setor de Ação Social
T: 212 348 646
E: desenvolvimento.social@cm-alcochete.pt

MAIS INFORMAÇÕES

ALCOCHET'AVENTURA – PASSEIO PEDESTRE "SALINAS DO SAMOUCO"

Percurso Pedestre com uma extensão de aproximadamente 10 kms no interior das Salinas da Fundação do Samouco. Passeio guiado com andamento controlado.

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

MAIS INFORMAÇÕES

CONVÍVIO DESPORTIVO "FUTSAL, ATLETISMO E JOGOS PRÉ DESPORTIVOS"

Convívio Desportivo de Futsal, Atletismo e Jogos Pré-desportivos, destinado a crianças do pré-escolar e 1º ciclo das Escolas do Concelho de Alcochete. As atividades e dinâmicas desportivas ficarão distribuídas por 2 espaços desportivos (Polidesportivo, Pavilhão Gimnodesportivo) e ajustadas à faixa etária dos participantes.

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

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO ALCOCHETE

Alcochete Município

ALCOCHETE SUMMIT SPORTS & TRAINING

A 3.ª edição do Alcochete Summit Sports & Training, evento gratuito e credenciado pelo IPDJ, irá realizar-se no dia 26 de novembro no Fórum Cultural de Alcochete e volta a contar com oradores de luxo na área do Desporto, na sua relação com a Educação, Saúde, Treino e Empreendedorismo.

MAIS INFORMAÇÕES

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

DIA INTERNACIONAL DAS CIDADES EDUCADORAS

Esta atividade desafia crianças e jovens a desenvolver o espírito crítico e a literacia mediática através de uma missão de investigação onde terão de analisar notícias, imagens e informações, distinguindo factos de conteúdos enganosos. De forma lúdica e participativa, os participantes serão incentivados a questionar, verificar fontes, debater ideias e colaborar em equipa, promovendo competências essenciais para uma cidadania ativa, informada e responsável, assente nos valores da democracia, da cooperação e da procura pela verdade.

Contactos
Setor da Educação
E: educacao.se@cm-alcochete.pt

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO AMADORA

AMADORA
Câmara Municipal

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
WEBINAR REDES SOCIAIS, JOVENS E VIOLÊNCIA – RISCOS E PREVENÇÃO	23 DE NOVEMBRO	11H00 - 12H30	ONLINE	EQUIPAS TÉCNICAS E COMUNIDADE
AÇÃO DE INFORMAÇÃO SOBRE O REQUERIMENTO DO ATESTADO DE INCAPACIDADE MULTIUSOS ÇÃO DE INFORMAÇÃO	26 DE NOVEMBRO	16H00 - 18H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL FERNANDO PITEIRA SANTOS	COMUNIDADE

MUNICÍPIO AMADORA

AMADORA
Câmara Municipal

WEBINAR REDES SOCIAIS, JOVENS E VIOLÊNCIA – RISCOS E PREVENÇÃO

Comemoração do Dia Internacional para a Eliminação de Todas as Formas de Violência contra as Mulheres.

MAIS INFORMAÇÕES

AÇÃO DE INFORMAÇÃO SOBRE O REQUERIMENTO DO ATESTADO DE INCAPACIDADE MULTIUSOS ÇÃO DE INFORMAÇÃO

Ação integrada nas comemorações do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência.

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO AVIS

MUNICÍPIO DE AVIS

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
ALENTEJO WALKING FESTIVAL 2026 – CAMINHADAS NO ALENTEJO	1 DE NOVEMBRO	09H30	PERCURSO PR1 ESPELHO DE ÁGUA DO MARANHÃO DE AVIS – LUGAR DO PISÃO	TODA A POPULAÇÃO
26° CORTA-MATO DE ERVEDAL	7 DE NOVEMBRO	N/A	AVIS	TODA A POPULAÇÃO
AVIS TEM SABOR	7 A 15 DE NOVEMBRO	14H00	ERVEDAL	TODA A POPULAÇÃO
CONVERSA SOBRE SAÚDE MENTAL	21 DE NOVEMBRO	16H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL JOSÉ SARAMAGO EM AVIS	TODA A POPULAÇÃO

MUNICÍPIO AVIS

MUNICÍPIO DE AVIS

ALENTEJO WALKING FESTIVAL 2026 – CAMINHADAS NO ALENTEJO

O Walking Festival 2026, reforça a aposta no pedestrianismo enquanto instrumento de valorização turística, económica e territorial, aproximando entidades, operadores, profissionais e visitantes em torno de uma forma sustentável de descobrir o Alentejo.

Contactos
E: turismo@cm-avis.pt
T: 939 561 050

MAIS INFORMAÇÕES

26° CORTA-MATO DE ERVEDAL

O atletismo está de volta a Ervedal. Prepara as sapatilhas, reúne a equipa e vem fazer parte de mais uma edição desta prova que celebra o desporto, o espírito de superação e o convívio.

Contactos
E: adraatletismoavis@hotmail.com

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO AVIS

MUNICÍPIO DE AVIS

AVIS TEM SABOR

Mais do que uma celebração à mesa, o "Avis tem Sabor" é uma homenagem às raízes, às pessoas e aos produtos que tornam este território tão especial. É também uma oportunidade para valorizar os produtos, dinamizar o comércio e a restauração e afirmar Avis enquanto destino de eleição para quem procura experiências genuínas.

Contactos
E: turismo@cm-avis.pt
T: 939 561 050

MAIS INFORMAÇÕES

CONVERSA SOBRE SAÚDE MENTAL

Com a Psicóloga Marta Crawford, vamos conversar sobre a perimenopausa, os seus efeitos e a importância de reconhecer os sintomas e compreender o seu impacto na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida das mulheres.

Contactos
E: biblioteca@cm-avis.pt
T: 242 410 089

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO COIMBRA

CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CORRIDA E CAMINHADA PELA DIABETES	14 DE NOVEMBRO	15H00	PARQUE VERDE DO MONDEGO	POPULAÇÃO EM GERAL
VISITA TEMÁTICA | COMO NOS MOVEMOS NO MUNDO: MODA, SILHUETA E SOCIEDADE NA COLEÇÃO TELO DE MORAIS	14 DE NOVEMBRO	15H30	EDIFÍCIO CHIADO	POPULAÇÃO EM GERAL
SEMANA CULTURAL "MULHERES SEM MEDO", NO ÂMBITO DO DIA DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES (25 DE NOVEMBRO) SEMANA CULTURAL E CÍVICA MULHERES SEM MEDO	23 A 29 DE NOVEMBRO	VÁRIOS HORÁRIOS	VÁRIOS LOCAIS	POPULAÇÃO EM GERAL
PEDALAR SEM IDADE PORTUGAL – CAPÍTULO DE COIMBRA	NOVEMBRO	N/A	PARQUE VERDE DO MONDEGO (A PARTIR DOS CUBOS)	PESSOAS ADULTAS MAIS VELHAS E/OU COM MOBILIDADE REDUZIDA
DIABETES EM MOVIMENTO	OUTUBRO DE 2026 A JUNHO DE 2027	10H00 - 11H30 (2.ª, 4.ª, 6.ª)	PAVILHÃO II DO ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE COIMBRA	ADULTOS ENTRE OS 50 E OS 80 ANOS COM DIABETES TIPO 2

MUNICÍPIO COIMBRA

CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

CORRIDA E CAMINHADA PELA DIABETES

A Direção-Geral da Saúde em coorganização com a Câmara Municipal de Coimbra e a PTN-Eventos Desportivos, vão organizar, no próximo dia 14 de novembro de 2026, pelas 15h00 a Corrida e Caminhada pela Diabetes.
Da prova fazem parte uma corrida e caminhada de 5km em percurso circular, com partida e chegada no Parque Verde do Mondego e base operacional na Praça da Canção. Existem ainda provas complementares para crianças e jovens (4-15 anos).

MAIS INFORMAÇÕES

VISITA TEMÁTICA | COMO NOS MOVEMOS NO MUNDO: MODA, SILHUETA E SOCIEDADE NA COLEÇÃO TELO DE MORAIS

Requer inscrição.

Contactos
T: 239 840 754
E: museu.municipal@cm-coimbra.pt

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO
COIMBRA

CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

SEMANA CULTURAL "MULHERES SEM MEDO", NO ÂMBITO DO DIA DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES (25 DE NOVEMBRO)
SEMANA CULTURAL E CÍVICA MULHERES SEM MEDO

Iniciativa "Mulheres sem Medo", uma semana cultural e cívica promovida pelo Município de Coimbra — através do Gabinete para a Igualdade e Inclusão (DAHS), da Divisão de Cultura e Convento São Francisco (DCT) e da Divisão de Educação (DES) —, com curadoria de Rita Dias.

PROGRAMA

Dia 23: Conversa Violência contra as Mulheres: do privado ao público | Casa da Cultura | 18h00 - 20h00
Dia 24: Microfone Aberto Peço a Palavra | Rua Larga ou Químicas Plano B (chuva) | 14h00 - 17h00
Dia 25: Marcha na Rua – Se tocarem numa, respondemos todas | 18h00 - 19h00
Inauguração da Instalação de Inês Moura | 19h00 - 19h30
Dia 26: Conversa As mulheres e a violência sexual | Casa da Escrita | 18h00 - 20h00
Dia 27: Inauguração do Mural da Associação Há Baixa | Baixa de Coimbra | 18h00
Dia 28: Conversa A arte como denúncia e reparação simbólica | Café do Convento São Francisco | 16h00 - 18h00
Peça STABAT - o que vê realmente o olho que faz mira? | Blackbox do Convento São Francisco | 21h30
Dia 29: Espetáculo Mulheres sem Medo – A vergonha tem de mudar de lado | Convento São Francisco | 18h0

Dias 23 e 24: 4 sessões educativas com a Associação Corações com Coroa | Escolas do Município de Coimbra | Auditório do Conservatório de Coimbra

Instalação Inês Moura: a partir do dia 25 de novembro.
Mural Há Baixa: a partir do dia 27 de novembro.

MAIS INFORMAÇÕES



Contactos
T: 239 854 290 (ext. 301876)
E: gii@c-coimbra.pt

MUNICÍPIO COIMBRA

CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

PEDALAR SEM IDADE PORTUGAL – CAPÍTULO DE COIMBRA

Realização de passeios gratuitos e regulares, com a duração de 45 a 60 minutos, numa bicicleta adaptada (trishaw), conduzida por um piloto voluntário com formação.

Contactos
T: 936 733 797
E: coimbra@pedalarsemidadeportugal.pt

MAIS INFORMAÇÕES

DIABETES EM MOVIMENTO

Programa comunitário de exercício físico especialmente concebido para pessoas com diabetes tipo 2. Através de sessões regulares e supervisionadas por profissionais de saúde e do exercício, promove a atividade física segura, o controlo da diabetes, a melhoria da condição física e a adoção de hábitos de vida saudáveis. Destina-se, sobretudo, a adultos entre os 50 e os 80 anos com diabetes tipo 2, acompanhados nos cuidados de saúde e residentes no município onde o programa é desenvolvido.

Participação: gratuita, mediante referenciação médica ou de enfermagem.

MAIS INFORMAÇÕES

DIABETES® EM MOVIMENTO



MUNICÍPIO MAIA

MAIA Sorrir para a Vida.

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
"O FADO VAI AO FÓRUM"	13 DE NOVEMBRO	21H30	GRANDE AUDITÓRIO FÓRUM DA MAIA	POPULAÇÃO EM GERAL
	14 DE NOVEMBRO	19H00		
"CONCERTOS DE OUTONO"	20 DE NOVEMBRO	21H30	GRANDE AUDITÓRIO FÓRUM DA MAIA	POPULAÇÃO EM GERAL
	21 DE NOVEMBRO	21H30		

MUNICÍPIO MAIA

Maia Sorrir para a Vida.

"O FADO VAI AO FÓRUM"

No dia 13 de novembro, às 21h30, Mia Morgado sobe ao palco com a sua voz intensa e uma interpretação que une tradição e modernidade e no dia 14 de novembro, às 19h00, é a vez de Bruno Alves, distinguido com o prémio Voz Revelação Masculina em 2020, apresentar o seu talento e paixão pelo fado.

Entrada gratuita.

MAIS INFORMAÇÕES

"CONCERTOS DE OUTONO"

O Fórum da Maia apresenta mais uma edição do Concertos de Outono, que, em 2026, leva ao palco duas figuras marcantes da música portuguesa: Lena d'Água, a 20 de novembro, e Mafalda Veiga, a 21 de novembro. Ambos os espetáculos têm início às 21h30 e prometem duas noites dedicadas à música, à emoção e à celebração de percursos artísticos singulares.

Bilhete individual: 10 €
Bilhete duplo: 18 €

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO MATOSINHOS

matosinhos

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DO GESTOR DE VOLUNTARIADO	8, E 26 DE NOVEMBRO	10H00 – 12H00	SALA DE FORMAÇÃO DO ESPAÇO ALERTINHA	GESTORES E VOLUNTÁRIOS DO PROJETO VEM (BOLSA LOCAL DE VOLUNTARIADO)
	11 DE NOVEMBRO		AUDITÓRIO DA BIBLIOTECA FLORBELA ESPANCA	
MÊS DAS EMPRESAS O FUTURO EM REDE – BIKES SUMMIT TALKS	10 DE NOVEMBRO	14H00 – 19H00	ANTIGA FÁBRICA VASCO DA GAMA	TODA A COMUNIDADE: EMPRESAS E MARCAS DO SETOR DA BICICLETA E DA MOBILIDADE, ESPECIALISTAS, DECISORES PÚBLICOS E TÉCNICOS MUNICIPAIS, ASSOCIAÇÕES
CELEBRAÇÃO DO DIA NACIONAL DO TRABALHADOR NÃO DOCENTE	21 DE NOVEMBRO	10H00	CENTRO DE DESPORTOS E CONGRESSOS DE MATOSINHOS	ASSISTENTES OPERACIONAIS E ASSISTENTES TÉCNICOS DAS ESCOLAS PÚBLICAS DE MATOSINHOS

MUNICÍPIO MATOSINHOS

matosinhos

COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DO GESTOR DE VOLUNTARIADO

3 workshops, para assinalar o Dia Internacional do Gestor do Voluntariado, para dotar os voluntários e gestores de voluntariado de ferramentas essenciais para a sua atuação.
– Envelhecimento e Demências na Terceira Idade
– Saúde Mental na Infância e Juventude
– Suporte Básico de Vida

Contactos
E: voluntariadoemmatosinhos@cm-matosinhos.pt
T: 930 420 210

INSTAGRAM
MAIS INFORMAÇÕES FACEBOOK

MÊS DAS EMPRESAS O FUTURO EM REDE – BIKES SUMMIT TALKS

Novembro é o Mês das Empresas, em Matosinhos, com uma programação diversificada dedicada à inovação, desenvolvimento económico e sustentabilidade.
A segunda Bikes Summit Talk desta edição é dedicada ao papel da bicicleta na mobilidade e no futuro dos territórios. Dá continuidade ao ciclo de preparação do Bike Summit, iniciativa que reúne marcas, empresas, especialistas e utilizadores.

Entrada livre e gratuita.

MAIS INFORMAÇÕES
LINKED IN
INSTAGRAM
FACEBOOK

CELEBRAÇÃO DO DIA NACIONAL DO TRABALHADOR NÃO DOCENTE



Manhã - entrega de certificados de formação, de diplomas de certificação escolar e de qualificação profissional, homenagem ao pessoal não docente aposentado e aos trabalhadores com mais de 25 anos.

MAIS INFORMAÇÕES
INSTAGRAM
FACEBOOK

Contactos
E: upnd@cm-matosinhos.pt

MUNICÍPIO MONTIJO

Montijo
Câmara Municipal

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CAMPANHA DE VACINAÇÃO SAZONAL DA GRIPE 2026	ATÉ 14 DE NOVEMBRO 2.ª, 4.ª E 6.ªS FEIRAS	09H00 - 13H00	VÁRIOS LOCAIS DO CONCELHO	POPULAÇÃO EM GERAL
CAMINHADA PELA DIABETES	14 DE NOVEMBRO	09H00	PRAÇA DA REPÚBLICA	POPULAÇÃO EM GERAL
MONTIJO GRAVEL	21 E 22 DE NOVEMBRO	09H00	JUNTO À CASA DA MÚSICA	POPULAÇÃO EM GERAL
WALK RUN MONTIJO	NOVEMBRO 2.ª E 6.ªS FEIRAS	20H00	PISCINAS MUNICIPAIS	POPULAÇÃO EM GERAL
	NOVEMBRO 4.ªS FEIRAS	19H15	PAVILHÃO MUNICIPAL N.º 2	
ESTENDAL SOLIDÁRIO	NOVEMBRO	N/A	ACADEMIA SÉNIOR DE PEGÕES	POPULAÇÃO EM GERAL

MUNICÍPIO MONTIJO

Montijo
Câmara Municipal

CAMPANHA DE VACINAÇÃO SAZONAL DA GRIPE 2026

Campanha Anual de prevenção da doença, que visa a deslocação das equipas de saúde a Estruturas Residenciais, nomeadamente Estabelecimento Prisional, Lares e demais instituições do Concelho do Montijo com o apoio da Autarquia.

MAIS INFORMAÇÕES

CAMINHADA PELA DIABETES

Iniciativa de promoção da atividade física e sensibilização para a problemática da Diabetes que inclui um rastreio gratuito. Consiste numa caminhada de 2,5 km e de 5km, na parceria com o Lions Clube de Montijo.
Valor: 3 Lions para apoiar a causa "Apoio à Fome"

Contactos
E: lionsclubemontijo@gmail.com
T: 964 680 269

MAIS INFORMAÇÕES

MONTIJO GRAVEL

O Gravel é uma vertente de ciclismo, que envolve percorrer caminhos rurais, trilhos leves e superfícies não pavimentadas, na parceria com Lima e Limão e Cabreira Solutions Unipessoal,Lda.

Contactos
E: geral@cabreirasolutions.com

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO MONTIJO

Montijo
Câmara Municipal

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

ESTENDAL SOLIDÁRIO

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

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO PALMELA

Município Palmela

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
HÁ SAÚDE NA COMUNIDADE: "DIABETES: CONHECER, PREVENIR, AGIR"	7 DE NOVEMBRO	10H00 - 12H00	BAIRRO ALENTEJANO (JUNTO À IGREJA)	POPULAÇÃO JOVEM E ADULTA
	20 DE NOVEMBRO		ÁGUAS DE MOURA (JUNTO À IGREJA)	
DIA MUNDIAL DA DIABETES - CAMINHADA PELA SERRA DO LOURO	13 DE NOVEMBRO	14H30	ALAMEDA 25 DE ABRIL, PALMELA JUNTO À UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE	POPULAÇÃO ADULTA
CAMINHADA DESPORTIVA "FLORESTA AUTÓCTONE" - "MEXA-SE EM PALMELA"	22 DE NOVEMBRO	09H00	N/A	POPULAÇÃO EM GERAL (A PARTIR DOS 6 ANOS)
COLHEITA DE SANGUE	23 DE NOVEMBRO	15H00 - 19H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL DE PALMELA	PESSOAS SAUDÁVEIS COM MAIS DE 18 ANOS, COM PESO MÍNIMO DE 50 KG
NATAL ATIVO: CORPO E MENTE "PROJETO SARCORECUPERAR"	26 DE NOVEMBRO	14H30	ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS PENSIONISTAS E IDOSOS DE PINHAL NOVO	POPULAÇÃO ADULTA

MUNICÍPIO PALMELA

Município Palmela

HÁ SAÚDE NA COMUNIDADE: "DIABETES: CONHECER, PREVENIR, AGIR"

Literacia em saúde sobre diabetes, fatores de risco, sinais e sintomas, prevenção da diabetes tipo 2, alimentação saudável, atividade física, importância da deteção precoce e acompanhamento adequado
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

DIA MUNDIAL DA DIABETES - CAMINHADA PELA SERRA DO LOURO

Sensibilizar para a importância da atividade física e da adoção de estilos de vida saudáveis na prevenção e controlo da diabetes, promovendo simultaneamente o convívio e o bem-estar da comunidade.
Participação livre e gratuita
Org.: Câmara Municipal de Palmela e USF Santiago Palmela/Unidade Local de Saúde Arrábida

Contactos
T: 212 336 606
E: decs@cm-palmela.pt

MAIS INFORMAÇÕES

CAMINHADA SOLIDÁRIA "OUTUBRO ROSA"

Grau de dificuldade (1 a 5): 2;
Desnível acumulado: 450m/-450m;
Distância: 11 kms;
Duração prevista: 4h00;
Inscrição prévia gratuita (obrigatória e limitada a 100 participantes) até ao dia 20 de novembro, às 12h00
Organização: Câmara Municipal de Palmela.

Contactos
T: 212 336 636
E: desporto@cm-palmela.pt

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO PALMELA

Município Palmela

COLHEITA DE SANGUE

Sensibilizar para a dádiva de sangue, contribuindo para o aumento das reservas disponíveis.
Org.: Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Palmela

Contactos
T: 969 272 060
E: adbspalmela@gmail.com

MAIS INFORMAÇÕES

NATAL ATIVO: CORPO E MENTE "PROJETO SARCORECUPERAR"

Venha passar uma tarde especial, juntando exercício físico, estimulação cognitiva e muita diversão. Porque cuidar do corpo e da mente também é celebrar esta época tão especial.
Participação livre e gratuita
Org.: Unidade Local de Saúde Arrábida, E.P.E. e Câmara Municipal de Palmela

Contactos
T: 212 336 606
E: decs@cm-palmela.pt

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO PAMPILHOSA DA SERRA

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
SESSÃO DE LITERACIA COM O TEMA: "SOLIDÃO E ISOLAMENTO, UM RISCO SILENCIOSO"	2, 3 E 5 DE NOVEMBRO	10H30 - 12H00 14H30 - 16H30	PAMPILHOSA DA SERRA; UNHAIS-O-VELHO E VIDUAL	COMUNIDADE EM GERAL
HIDROGINÁTICA	NOVEMBRO (4.ª E 6.ª)	12H45 - 13H30	PISCINAS MUNICIPAIS	COMUNIDADE EM GERAL
GINÁSTICA SÉNIOR	NOVEMBRO	N/A	13 ALDEIAS DO CONCELHO	. SENIORES COM 65 OU MAIS ANOS
ASSINALAR A PREVENÇÃO DO CANCRO DA PRÓSTATA. CAMPANHA "NOVEMBRO AZUL"	NOVEMBRO	14H30 - 16H30	12 ALDEIAS DO CONCELHO	COMUNIDADE EM GERAL
CONVERSA DE AVÓS DE GRUPO (LITERACIA EM SAÚDE MENTAL E SESSÕES SOBRE MEMÓRIAS "A NOSSA TERRA NÃO VEM NO MAPA")	NOVEMBRO	14H30 - 16H30	13 ALDEIAS DO CONCELHO	PESSOAS COM 55 OU MAIS ANOS

MUNICÍPIO PAMPILHOSA DA SERRA

SESSÃO DE LITERACIA COM O TEMA: "SOLIDÃO E ISOLAMENTO, UM RISCO SILENCIOSO"

- Informar sobre factos e mitos associados à solidão e esclarecer as diferenças entre isolamento social e solidão;
- Reflexão sobre o Impacto da solidão na saúde física e psíquica;
- Promoção de estratégias de prevenção da solidão crónica.

Contactos
E: asocial@cm-pampilhosadaserra.pt

MAIS INFORMAÇÕES

HIDROGINÁSTICA

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

Contactos
E: desporto@cm-pampilhosadaserra.pt

MAIS INFORMAÇÕES

GINÁSTICA SÉNIOR

Sessões de atividade física dinamizadas por Técnicos de Desporto do Município em 13 aldeias do concelho.

Contactos
E: desporto@cm-pampilhosadaserra.pt

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO PAMPILHOSA DA SERRA

ASSINALAR A PREVENÇÃO DO CANCRO DA PRÓSTATA. CAMPANHA "NOVEMBRO AZUL"

Desafio ao comercio local para decorar as monstras dos estabelecimentos e espaços comerciais em tos de azul, com a finalidade de disseminar a mensagem da importância da prevenção, do diagnostico precoce e da importância da adoção de estilos de vida saudáveis.

Contactos
E: asocial@cm-pampilhosadaserra.pt

MAIS INFORMAÇÕES

CONVERSA DE AVÓS DE GRUPO (LITERACIA EM SAÚDE MENTAL E SESSÕES SOBRE MEMÓRIAS "A NOSSA TERRA NÃO VEM NO MAPA")

Sessões de estimulação cognitiva, reminiscência 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

MUNICÍPIO PENAFIEL

sentir penafiel

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
MENOS PAUSA MAIS MOVIMENTO – AVALIAÇÕES FÍSICAS FUNCIONAIS	7 DE NOVEMBRO	N/A	PAVILHÃO ESCOLA BÁSICA PENAFIEL SUL	MULHERES PÓS-MENOPÁUSICAS E SOBREVIVENTES ONCOLÓGICAS
CARNEIRINHOS - MARIA DE VASCONCELOS	8 DE NOVEMBRO	11H00	ÁTRIO PONTO C	MAIORES DE 6 MESES
SÁBADOS EM FAMÍLIA " O S. MARTINHO EM FAMÍLIA"	14 DE NOVEMBRO	10H30	BIBLIOTECA MUNICIPAL DE PENAFIEL	FAMÍLIAS
SAÚDE NO HOMEM	10 DE NOVEMBRO	10H00	ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DA VILA PAÇO DE SOUSA	BENEFICIÁRIOS RSI
	12 DE NOVEMBRO		ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE LAGARES	
	24 DE NOVEMBRO		ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE RIO MOINHOS	
	26 DE NOVEMBRO		AUDITÓRIO DO MUSEU	
À DERIVA - FERNANDO NOGUEIRA	27 E 28 DE NOVEMBRO	16H00	PONTO C	MAIORES DE 3 ANOS

MUNICÍPIO PENAFIEL

MENOS PAUSA MAIS MOVIMENTO – AVALIAÇÕES FÍSICAS FUNCIONAIS

O Meno(s)Pausa+Movimento é um programa de promoção de exercício e saúde dirigido a mulheres pós-menopáusicas e, mulheres sobreviventes oncológicas, residentes no concelho. É desenvolvido pelo Município de Penafiel em parceria com a ULS do Tâmega e Sousa, o Instituto Universitários de Ciências da Saúde (CESPU) e o Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Ao longo do ano são realizados aos momentos de avaliações físicas funcionais das participantes.

MAIS INFORMAÇÕES

CARNEIRINHOS - MARIA DE VASCONCELOS

Esta peça nasce do desejo de conectar com os mais pequeninos através do teatro, criando um universo poético e sensorial que estimula a imaginação. A partir de duas malas e do teatro de objetos, a atriz constrói uma paisagem visual e sonora, convidando bebés e adultos a descobrir texturas, sons e movimentos, fortalecendo a sua ligação.

MAIS INFORMAÇÕES

SÁBADOS EM FAMÍLIA " O S. MARTINHO EM FAMÍLIA"

No 2º sábado de cada mês convidamos as famílias a virem à Biblioteca, desta vez para celebrar o S. Martinho

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO PENAFIEL

sentir penafiel

SAÚDE NO HOMEM

Sessão de informação e sensibilização para a promoção da saúde masculina, abordando a importância da prevenção da doença, da adoção de estilos de vida saudáveis e da vigilância regular da saúde, com a colaboração da UCC Cuidar Penafiel.

Contactos
T: 255 710 724

MAIS INFORMAÇÕES

À DERIVA - FERNANDO NOGUEIRA

"À Deriva", é um solo de circo contemporâneo de Fernando Nogueira, artista brasileiro radicado em Portugal. Num mastro chinês não convencional, o corpo oscila entre desequilíbrio e repouso, evocando um barco nas ondas e a instabilidade contemporânea.

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO PORTO

Porto.

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CLUBE DA SAÚDE	10 DE NOVEMBRO	14H30 - 15H30	BIBLIOTECA ALMEIDA GARRETT	CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR E 1.ºCICLO
19ª EUROPEAN PUBLIC HEALTH CONFERENCE: URBAN AND GLOBAL SYNERGIES: SHAPING THE FUTURE OF PUBLIC HEALTH WITH CLIMATE RESILIENCE, EQUITY, AND INNOVATION	10 A 13 DE NOVEMBRO	08H30 - 18H00	BILBAO, ESPANHA	PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE TODA A EUROPA
SEMANA EUROPEIA DO TESTE DE OUTONO	23 A 30 DE NOVEMBRO	N/A	COLÉGIO Nª SENHORA DA ESPERANÇA	ALUNOS DO 8.º,9.º E SECUNDÁRIO
HORA DA LITERACIA EM SAÚDE	NOVEMBRO	N/A	BIBLIOCARRO MUNICIPAL	CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR E 1.ºCICLO
PORTO, SEM DIABETES	NOVEMBRO	N/A	ACADEMIA PAULO VALLADA, MERCADO DO BOLHÃO, CENTROS DE CONVÍVIO E CENTROS DE ATIVIDADES DE TEMPOS LIVRES (CATL)	PÚBLICO EM GERAL E TRABALHADORES DO MUNICÍPIO

MUNICÍPIO PORTO

Porto.

CLUBE DA SAÚDE

Leitura e interpretação da história "Nina e Simão - A Aventura da Alimentação". As crianças são convidadas a descobrir o universo da alimentação saudável, explorando temas como a descoberta de novos alimentos, a valorização de hábitos alimentares saudáveis e a importância de desenvolver uma relação positiva com os alimentos.

Contactos
E: promocaodasaude@cm-porto.pt

MAIS INFORMAÇÕES

19ª EUROPEAN PUBLIC HEALTH CONFERENCE: URBAN AND GLOBAL SYNERGIES: SHAPING THE FUTURE OF PUBLIC HEALTH WITH CLIMATE RESILIENCE, EQUITY, AND INNOVATION

Apresentação de dois trabalhos científicos no âmbito de iniciativas municipais:

- Co-creating a school-based intervention for healthy eating among adolescents
- Parental perception of child weight status

Moderação de duas sessões:

- Mental health inequalities in youth and communities
- Food environments, literacy, and dietary patterns

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO PORTO

Porto.

SEMANA EUROPEIA DO TESTE DE OUTONO

Iniciativa promovida pela EuroTEST que visa capacitar a população para a importância do rastreio e do diagnóstico precoce do VIH, das hepatites virais e de outras infeções sexualmente transmissíveis.

Contactos
E: promocaodasaude@cm-porto.pt

MAIS INFORMAÇÕES

HORA DA LITERACIA EM SAÚDE

Dinamização de jogo pedagógico "Montar um Prato Saudável", no âmbito do Dia Mundial da Diabetes, em contexto de Bibliocarro, um projeto da Biblioteca Errante que circula por 16 bairros da cidade, com o objetivo de aproximar a população aos recursos das Bibliotecas Municipais.

Contactos
E: promocaodasaude@cm-porto.pt

MAIS INFORMAÇÕES

PORTO, SEM DIABETES

Iniciativa alinhada com o Dia Mundial da Diabetes, que decorre anualmente, ao longo do mês, e que inclui um conjunto de atividades concertadas. Este ano decorrem avaliações de risco com utilização do Find Risk, dinamização de jogos pedagógicos em Centros de Convívio e em CATL, bem como atividades no Mercado do Bolhão.

Contactos
E: promocaodasaude@cm-porto.pt

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO SEIXAL

seixal
câmara municipal

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS E VIH	10, 18 E 24 DE NOVEMBRO	14H00 - 16H00	ESCOLA PROFISSIONAL BENTO DE JESUS	ALUNOS DAS TURMAS DE 11.º ANO
AÇÃO DE CAPACITAÇÃO "SAÚDE EM PROXIMIDADE", SOBRE ACESSO AOS CUIDADOS DE SAÚDE	14 DE NOVEMBRO	14H30	CLUBE RECREATIVO DA QUINTA DA PRINCESA	POPULAÇÃO DO NÚCLEO HABITACIONAL DE QUINTA DA PRINCESA

MUNICÍPIO SEIXAL

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS E VIH

As ações estão integradas na estratégia Seixal Município sem Sida e serão asseguradas pela equipa do projeto SexEd da Associação de Estudantes da Nova Medical School.

MAIS INFORMAÇÕES

AÇÃO DE CAPACITAÇÃO "SAÚDE EM PROXIMIDADE", SOBRE ACESSO AOS CUIDADOS DE SAÚDE

Atividade promovida pelo Gabinete Seixal Saudável, no âmbito da Iniciativa "Seixal Município Sem SIDA", envolve a parceria com o GAT – Grupo de Ativistas em Tratamento, a UCC Seixal da Unidade Local de Saúde Almada-Seixal,oCentro de Assistência Paroquial da Amora (CAPA) e o Clube Recreativo da Quinta da Princesa.

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO SOURE

MUNICÍPIO DE SOURE

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
PROGRAMA DIABETES EM MOVIMENTO	16 DE NOVEMBRO	N/A	CENTRO DE INOVAÇÃO SOCIAL - SOURE	MUNÍCIPES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2

PROGRAMA DIABETES EM MOVIMENTO

O Programa Diabetes em Movimento, que promove a atividade física e a literacia em saúde, em munícipes portadores de Diabetes mellitus tipo II continua a decorrer com sessões semanais ao longo de toda a época. No mês de Novembro, além das sessões de atividade física, será também dinamizada uma sessão de literacia alimentar. Conjugando o Dia Mundial da Diabetes e o Dia Internacional da Dieta Mediterrânica, esta ação visa fomentar escolhas alimentares mais sustentáveis e saudáveis, aumentar a adesão ao padrão alimentar da Dieta Mediterrânica e proporcionar melhor controlo da patologia e prevenção das principais complicações associadas à diabetes.

Contactos
E: cristina.marta@cm-soure.pt

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO TÁBUA

TÁBVA
MUNICÍPIO

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
S. MARTINHO NO GINÁSIO	11 DE NOVEMBRO	N/A	GINÁSIO MUNICIPAL DE TÁBUA	ABERTO A TODOS
CAMINHADA DIABETES	17 DE NOVEMBRO	N/A	CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE TÁBUA (CMMCT)	ABERTO A TODOS
GALA DO DESPORTO	21 DE NOVEMBRO	N/A	CENTRO CULTURAL DE TÁBUA	ABERTO A TODOS
NOVEMBRO AZUL	NOVEMBRO	N/A	GINÁSIO MUNICIPAL DE TÁBUA	ABERTO A TODOS

MUNICÍPIO TÁBUA

TÁBVA
MUNICÍPIO

S. MARTINHO NO GINÁSIO

11 de novembro, Dia de S. Martinho no Ginásio Municipal de Tábua! Vem participar, conviver e celebrar connosco esta tradição cheia de energia e boa disposição!

MAIS INFORMAÇÕES

CAMINHADA DIABETES

No âmbito do Dia Mundial da Diabetes, o Município de Tábua promove, no dia 17 de novembro, a Caminhada da Diabetes, com partida às 18h15 no Centro de Marcha e Corrida de Tábua.
Uma iniciativa que pretende sensibilizar para a importância da prevenção e do exercício físico na promoção da saúde e bem-estar.

MAIS INFORMAÇÕES



MUNICÍPIO TÁBUA

TÁBVA
MUNICÍPIO

GALA DO DESPORTO

A Gala do Desporto do Município de Tábua é um evento anual que celebra e reconhece o trabalho, dedicação e conquistas de atletas, treinadores, clubes e associações desportivas do concelho.
Nesta cerimónia, o município presta homenagem ao talento e ao esforço de todos os que contribuem para o desenvolvimento do desporto local, promovendo o espírito desportivo, o fair play e os valores de superação que caracterizam a comunidade tabuense.

MAIS INFORMAÇÕES

NOVEMBRO AZUL

Novembro Azul é uma campanha dedicada à saúde do homem, com foco na prevenção e diagnóstico precoce do cancro da próstata, incentivando os homens a cuidarem de si e a fazerem exames regulares.
O Ginásio Municipal de Tábua, neste mês de novembro, veste-se de azul para lembrar a importância da prevenção e do cuidado com a saúde masculina.

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO TORRES VEDRAS

Torres Vedras
Câmara Municipal

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
O PASSEIO "ROTA DAS ADEGAS BTT"	1 DE NOVEMBRO	09H00	MUSEU DO CICLISMO JOAQUIM AGOSTINHO - TORRES VEDRAS	POPULAÇÃO EM GERAL
SESSÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	4 DE NOVEMBRO	10H30 - 12H00	ESTABELECIMENTOS DE ENSINO	COMUNIDADE ESCOLAR
PR1 — ROTA DO VINHO E DA VINHA | PERCURSO PEDESTRE	7 DE NOVEMBRO	09H00	LARGO ANTÓNIO TEIXEIRA FIGUEIREDO, RIBALDEIRA	POPULAÇÃO EM GERAL
SESSÃO SOBRE SUBSTÂNCIAS ADITIVAS E COMPORTAMENTOS DE RISCO	20 DE NOVEMBRO	14H25 - 15H15	ESTABELECIMENTOS DE ENSINO	COMUNIDADE ESCOLAR

MUNICÍPIO TORRES VEDRAS

Torres Vedras
Câmara Municipal

O PASSEIO "ROTA DAS ADEGAS BTT"

O Passeio "Rota das Adegas BTT", inserido no âmbito das Festas de Torres Vedras, é o passeio de BTT mais antigo da Região. No dia 1 de novembro de 2026, realiza-se a sua 22.ª edição. Criada em 2004, a "Rota das Adegas BTT" já percorreu a maioria das freguesias do Município, com o objetivo de dar a conhecer a quem participa, as adegas do Concelho, bem como a forma como se produz um dos principais símbolos da Região, o vinho, além do convívio entre os participantes e a celebração do Outono, do São Martinho, da vinha e do vinho. Tudo num ambiente de atividade física, capaz de promover hábitos de vida saudável.

MAIS INFORMAÇÕES

SESSÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Atividades em que as crianças do 1º ciclo adquirem informações sobre nutrição, assistindo à confeção de lanches e sua degustação. O tema será Desperdício Zero, tendo em conta o projeto desenvolvido com o SMAS de Torres Vedras na edição do livro de receitas de autor "Como Assim: Redução do Desperdício Alimentar" e os alunos da Turma CP10, do curso Técnico de Cozinha e Pastelaria. Conta com a participação dos alunos do curso de animador sociocultural, uma nutricionista e um cozinheiro com o apoio do curso técnico de cozinha/pastelaria.

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO TORRES VEDRAS

Torres Vedras
Câmara Municipal

PR1 – ROTA DO VINHO E DA VINHA | PERCURSO PEDESTRE

Os percursos pedestres permitem descobrir o território de forma próxima e sustentável, proporcionando momentos de contacto com a natureza, com o património e com as tradições locais.

Na atividade "PR1 – Rota do Vinho e da Vinha", os participantes são convidados a percorrer caminhos rurais marcados pela tradição vitivinícola do Concelho, atravessando paisagens dominadas pelas vinhas e pelo património agrícola. Ao longo do percurso, será possível observar a ligação entre o território, a cultura local e a produção de vinho.

MAIS INFORMAÇÕES

SESSÃO SOBRE SUBSTÂNCIAS ADITIVAS E COMPORTAMENTOS DE RISCO

Aumentar a literacia dos jovens sobre os riscos associados ao consumo de substâncias aditivas e a outros comportamentos de risco. De forma dinâmica e adequada à faixa etária, serão abordados os efeitos e consequências destes comportamentos na saúde e no bem-estar, reforçando a importância da tomada de decisões informadas, responsáveis e conscientes.

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO VALENÇA

Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
X URBAN TRAIL NIGHT EUROCIDADE	28 DE NOVEMBRO	21H00	VALENÇA E TUI	COMUNIDADE EM GERAL
UNIDADE MÓVEL TERAPÊUTICA DA FUNDAÇÃO AMA AUTISMO – PROJETO AMA + PERTO	NOVEMBRO	N/A	AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MURALHAS DO MINHO	CRIANÇAS E JOVENS COM PERTURBAÇÕES DO ESPECTRO DO AUTISMO (PEA)
OLYMPICS4ALL	NOVEMBRO 2ª E 4ª FEIRA	10H45 - 12H00	EDIFÍCIO DAS PISCINAS MUNICIPAIS	PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS
PROGRAMA "VIDA ATIVA"	NOVEMBRO 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	NOVEMBRO 1X SEMANA	14H00 - 15H00	DESCENTRALIZADO IPSS`S	UTENTES DAS IPSS´S DE APOIO A IDOSOS

MUNICÍPIO VALENÇA

Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

X URBAN TRAIL NIGHT EUROCIDADE

Aliar a prática desportiva à história das duas cidades, passando ao longo das principais zonas históricas.

MAIS INFORMAÇÕES

UNIDADE MÓVEL TERAPÊUTICA DA FUNDAÇÃO AMA AUTISMO – PROJETO AMA + PERTO

Promoção do desenvolvimento, bem-estar e qualidade de vida das pessoas com Espectro do Autismo, visando assim reduzir as desigualdades no acesso a cuidados de saúde e educação proporcionando apoio direto nas comunidades mais distantes.

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO VALENÇA

Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

OLYMPICS4ALL

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

Contactos
E: piscinavalenca@gmail.com | 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
VIANA DO CASTELO

CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
RUA A BRINCAR	1 A 30 DE NOVEMBRO	16H30 - 18H30	ZONAS HABITACIONAIS DO CONCELHO	CRIANÇAS
WALK WITH A DOC VIANA DO CASTELO	7 DE NOVEMBRO	N/A	PAVILHÃO DESPORTIVO DA ESCOLA EB2/3 DA ABELHEIRA	POPULAÇÃO COM IDADE SUPERIOR A 5 ANOS
PLAYDAY FAMÍLIA	29 DE NOVEMBRO	10H00 - 13H00	JARDIM DA MARINA	CRIANÇAS E SUAS FAMÍLIAS
UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE	NOVEMBRO	N/A	JUNTAS DE FREGUESIA E IPSS´S	PESSOAS RESIDENTES NO CONCELHO DE VIANA DO CASTELO

MUNICÍPIO
VIANA DO CASTELO

CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

RUA A BRINCAR

Sessões Semanais. Decorrem em zonas habitacionais do concelho, quatro vezes por semana, entre as 16h30 e as 18h30, nos seguintes locais de Implementação:
2ª feira – Abelheira | Largo Álvaro Salema (Capitães de Abril) | 41.704467, -8.818432
3ª feira – Cabedelo | Rua José Rego Lopes (Junto à EB1 do Cabedelo) | 41.681313, -8.817369
4ª feira – Monserrate | Largo Luís Filipe | 41.698714, -8.841218
5ª feira – Darque | Av. Rocha Páris (Junto à EB1 Sra. das Oliveiras) | 41.684709, -8.790183

MAIS INFORMAÇÕES

INSTAGRAM

FACEBOOK

WALK WITH A DOC VIANA DO CASTELO

O Município de Viana do Castelo, em parceria com a ULSAM, EPE, vão promover uma caminhada de 5km que inclui um momento para a medição e registo de indicadores de saúde (tensão arterial, frequência cardíaca, glicemia e saturação de oxigénio), opcional para os participantes, com vista à monitorização dos indicadores, que permitem detetar precocemente valores alterados dos sinais vitais e obter informações do seu estado de saúde para adequar a prática de atividade física.

MAIS INFORMAÇÕES

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO
VIANA DO CASTELO

CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

PLAYDAY FAMÍLIA

O Playday Família decorre no último domingo de cada mês, entre as 10h e as 13h, no Jardim da Marina, em Viana do Castelo.
O Rua a Brincar promove uma manhã repleta de brincadeira para as crianças e as suas famílias. A participação é totalmente gratuita e não reque inscrição previa.

MAIS INFORMAÇÕES

INSTAGRAM

FACEBOOK

UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE

A Unidade Móvel de Saúde disponibiliza cuidados de saúde adaptados às principais necessidades da população de cada freguesia, constituindo-se não só como um ponto de rastreio e tratamento, como também de educação e promoção da saúde. Ações de sensibilização para a comunidade ou instituições – sessões dinamizadas por um profissional de saúde sobre diferentes temas no âmbito da promoção da saúde e dos estilos de vida saudáveis. Estas sessões desenvolvem-se nas freguesias do concelho de Viana do Castelo, segundo um cronograma específico. O atendimento é gratuito e não é necessário agendamento prévio.

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO
VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO

Câmara Municipal
Vila Real Sto. António

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
DIA DO CUIDADOR INFORMAL	4 DE NOVEMBRO	09H30	BIBLIOTECA MUNICIPAL VICENTE CAMPINAS – VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO	CUIDADORES INFORMAIS
DIA MUNDIAL DO DIABETES	16 DE NOVEMBRO	10H00	MERCADO MUNICIPAL DE MONTE GORDO	COMUNIDADE EM GERAL
NOVEMBRO AZUL	29 DE NOVEMBRO	09H30	PADEL CLUBE VRSA	HOMENS COM IDADE SUPERIOR A 30 ANOS

MUNICÍPIO VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO

Câmara Municipal
Vila Real Sto. António

DIA DO CUIDADOR INFORMAL

A iniciativa «Cuidar de Quem Cuida» promove um momento de sensibilização, partilha e convívio, centrado no bem-estar físico e emocional dos cuidadores informais, através da divulgação de estratégias e recursos úteis para melhorar o seu quotidiano.

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

MAIS INFORMAÇÕES

DIA MUNDIAL DO DIABETES

A iniciativa inclui rastreios de saúde e uma atividade de nutrição, com foco na interpretação de rótulos alimentares e na preparação de snacks saudáveis, promovendo hábitos alimentares equilibrados e contribuindo para a prevenção da diabetes.

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

MAIS INFORMAÇÕES

NOVEMBRO AZUL

A iniciativa consiste na realização de um torneio de padel, visando sensibilizar para a importância da prevenção e da promoção da saúde masculina, incentivando a adoção de estilos de vida saudáveis e a vigilância regular da saúde.

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

MAIS INFORMAÇÕES