



PROGRAMA SEM Idades

Iniciativas de carácter lúdico dirigidas à população sénior do Concelho de Oeiras

OUTUBRO
2024

- ◆ **1 OUTUBRO | 16H00 - 18H30 | SUNSET DOS MAIORES** | PISCINA OCEÂNICA DE OEIRAS ●
- ◆ **1 OUTUBRO | 10H00 - 12H30 | MANHÃ DE EQUITAÇÃO SÉNIOR** | ACADEMIA EQUESTRE JOÃO CARDIGA, BARCARENA | Inscrição prévia gratuita 214 242 261 / 935 531 202 / geral@academiaequestrecardiga.com
- ◆ **2 OUTUBRO | 09H00 | EQUIPAMENTO FITNESS OUTDOOR – AULA PARA SENIORES** | CLUBE RECREATIVO LEÕES DE PORTO SALVO | Inscrição prévia gratuita: Divisão de Desporto – 214 408 540 – até 28 de setembro
- ◆ **3 OUTUBRO | 09H00 | DIA ABERTO “WALKING FOOTBALL”** | EQUIPAMENTO FITNESS OUTDOOR DO FÓRUM OEIRAS | Inscrição prévia gratuita: Divisão de Desporto – 214 408 540 – até 1 de outubro
- ◆ **3 OUTUBRO | 08H30 - 18H00 | PASSEIO A OEIRAS** ●
- ◆ **5 OUTUBRO | 08H30 - 18H00 | PASSEIO A FÁTIMA** ●
- ◆ **5 OUTUBRO | 10H00 | CAMINHADA SÉNIOR** | PONTO DE ENCONTRO: PISTA DE ATIVIDADES NÁUTICAS
Inscrição prévia gratuita em www.queroir.pt
- ◆ **7 A 12 OUTUBRO | COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL** | VÁRIOS LOCAIS NO CONCELHO ●
- ◆ **7 OUTUBRO | 14H30 - 16H00 | “O QUE PODEMOS FAZER PARA PREVENIR A DEMÊNCIA?”** | UNIVERSIDADE SÉNIOR DE OEIRAS | Inscrição prévia gratuita 210 157 092 ou cascais.oeiras.sintra@alzheimer.portugal (até ao limite de vagas disponível)
- ◆ **8 OUTUBRO | 09H00 - 11H00 | ATIVAMENTE** | PAREDÃO DA CRUZ QUEBRADA ●
- ◆ **8 OUTUBRO | DIA TODO | SESSÃO DE ESCLARECIMENTO SOBRE O ESTATUTO DO CUIDADOR** | TEMPLO DA POESIA ●
- ◆ **9 OUTUBRO | 10H30 - 12H00 | “VAMOS FALAR SOBRE A DOENÇA DE ALZHEIMER E OUTRAS DEMÊNCIAS”** | UNIVERSIDADE SÉNIOR DE QUEIJAS E CARNAXIDE | Inscrição prévia gratuita 210 157 092 ou cascais.oeiras.sintra@alzheimer.portugal (até ao limite de vagas disponível)
- ◆ **9 OUTUBRO | 09H30 - 13H00 | “NOVO PARADIGMA DO ENVELHECIMENTO: COMO GARANTIR UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA?”** | TEMPLO DA POESIA ●
- ◆ **10 OUTUBRO | 09H00 - 11H30 | ATIVAMENTE** | JAMOR ●
- ◆ **10 OUTUBRO | 10H00 - 12H00 E 15H00 ÀS 18H00 | RASTREIO CARDIOVASCULAR** | FARMÁCIA FERREIRA BASTOS ●
- ◆ **11 OUTUBRO | 13H00 - 18H00 | PASSEIO DE HIPPOTRIP** ●
- ◆ **11 OUTUBRO | (HORA A DEFINIR) | “VAMOS FALAR SOBRE A DOENÇA DE ALZHEIMER E OUTRAS DEMÊNCIAS”** | JUNTA DE FREGUESIA DE BARCARENA | Inscrição prévia gratuita 210 157 092 ou cascais.oeiras.sintra@alzheimer.portugal (até ao limite de vagas disponível)

- ◆ **12 OUTUBRO | 09H15 | CHI KUNG | JARDIM DE SANTO ANTÓNIO DE NOVA OEIRAS** ●
- ◆ **14 OUTUBRO | 14H30 - 19H00 | OCEANÁRIO DE LISBOA** ●
- ◆ **15 OUTUBRO | 13H00 - 18H00 | PASSEIO DE HIPPOTRIP** ●
- ◆ **16 OUTUBRO | 09H30 | AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL” | JF BARCARENA**
Inscrição prévia gratuita: Divisão de Desporto - 214 408 540 - até 14 de outubro
- ◆ **17 OUTUBRO | 14H00 - 18H00 | MUSEU DO TERRAMOTO EM LISBOA – QUAKE** ●
NOTA: Não aconselhável a pessoas com problemas de epilepsia
- ◆ **18 OUTUBRO | 08H30 - 18H00 | PASSEIO A SALVATERRA DE MAGOS, ALMEIRIM, ALPIARÇA** ●
- ◆ **18 OUTUBRO | 09H00 - 17H00 | VISITA CULTURAL A ARRAIOLOS | PONTO DE ENCONTRO: JF PORTO SALVO**
Inscrição prévia gratuita a partir de 16 de setembro nas instalações da JF Porto Salvo
- ◆ **19 OUTUBRO | 08H30 - 18H00 | PASSEIO A FÁTIMA** ●
- ◆ **19 OUTUBRO | 09H15 | YOGA | QUINTA REAL DE CAXIAS** ●
- ◆ **21 OUTUBRO | 14H30 - 19H00 | OCEANÁRIO DE LISBOA** ●
- ◆ **22 OUTUBRO | 14H30 - 16H30 | ATIVIDADE INTERGERACIONAL | INSTITUTO CONDESSA DE CUBA, PORTO SALVO** ●
- ◆ **23 OUTUBRO | 14H00 - 18H00 | MUSEU DO TERRAMOTO EM LISBOA – QUAKE** ●
NOTA: Não aconselhável a pessoas com problemas de epilepsia
- ◆ **23 OUTUBRO | 14H30 - 17H30 | BAILE DE OUTONO | SIMPS, PORTO SALVO**
Inscrição prévia gratuita até 16 de outubro nas Instalações da JF de Porto Salvo
- ◆ **25 OUTUBRO | 08H30 - 18H00 | PASSEIO A OEIRAS** ●
- ◆ **26 OUTUBRO | 10H00 - 12H00 | CAFÉ MEMÓRIA DE OEIRAS | FÓRUM APOIO, ALGÉS**
Participação livre sujeita à capacidade do local
- ◆ **26 OUTUBRO | 11H30 | SURF SÉNIOR | PRAIA DA TORRE (CARRUAGEM BAR LUAR DA BARRA)**
Inscrição prévia com custo de 4,00 € em www.queroir.pt
- ◆ **28 OUTUBRO | 14H30 - 19H00 | OCEANÁRIO DE LISBOA** ●
- ◆ **30 OUTUBRO | 15H00 - 16H30 | AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO DA PSP | JF PORTO SALVO**
Inscrição prévia gratuita até 23 de outubro nas Instalações da JF de Porto Salvo
- ◆ **30 OUTUBRO | 14H30 - 16H30 | ATIVIDADE INTERGERACIONAL | INSTITUTO CONDESSA DE CUBA, PORTO SALVO** ●
- ◆ **31 OUTUBRO | 19H00 | NOITE DE FADOS** ●
NOTA: só serão aceites munícipes que não tenham participado na mesma atividade em 2023

● Inscrição prévia gratuita a partir de 16 de setembro (até ao limite de vagas disponível) – 910 265 585 / 210 976 545

● Participação livre e gratuita

CONSULTE A PROGRAMAÇÃO COMPLETA EM WWW.OEIRAS.PT

