

Mês do 10050

De 1 a 28 de Outubro de 2009

01QUI

Dia Internacional da Pessoa Idosa

16:00h ▶ Fórum Cultural José Manuel Figueiredo

Espectáculo de Abertura

“Alto e Pára a Dança”

Apresentado por UTIBTEATRO – Universidade da Terceira Idade do Barreiro, encenação Luciano Barata

03SÁB

16:00h ▶ Parque José Afonso (Baixa da Banheira)

Todos no Parque – **Mega Aulas de Motricidade**

06TER

16:30h ▶ **“Seniores a Bordo...à Descoberta no Varino O Boa Viagem”**

(freguesia do Vale da Amoreira)

Ao longo do passeio, que terá aproximadamente uma duração de 1:30h, haverá animação e uma pequena palestra sobre o estuário do Tejo e suas margens.

06 | 13 | 20 | 27QUA

15:00h ▶ Moinho de Maré

Oficina de Teatro

“O Riso é o Melhor Remédio”

4 Sessões com duração de 2horas cada

07QUA

09:00h ▶ Auditório da Biblioteca Municipal Bento de Jesus Caraça

II Encontro Sobre Temáticas da 3ª Idade

“Vivências do SER: Um Olhar Sobre Outros Saberes”

Apresentação do Projecto Universidade Sénior da Moita

16:00h ▶ **“Seniores a Bordo...à Descoberta no Varino O Boa Viagem**

(freguesia do Gaio Rosário)

Ao longo do passeio que terá aproximadamente uma duração de 1:30h haverá animação e uma pequena palestra sobre o estuário do Tejo e suas margens.

08QUI

14:30h ▶ Sala de Atelier da Biblioteca Municipal Bento de Jesus Caraça

Energia e Alterações Climáticas

Este atelier é composto por uma sessão teórico-prática sobre eficiência energética, energias alternativas, projectos da agência S.Energia

12SEG

14:30h ▶ Lar São José Operário na Baixa da Banheira

Introdução às Hortas Biológicas

Atelier sobre compostagem caseira e aprendizagem de construção de uma Horta Biológica

14QUA

16:00h ▶ Auditório da Biblioteca Municipal Pólo Vale Amoreira

Um chá e uma conversa

“Alimentação, Diabetes e Doença Cardiovascular”

Dr.ª Filomena Andrade

(Coordenadora da Unidade de Saúde do Vale da Amoreira)

Enf.ª Laura

(Enfermeira de Saúde Comunitária)

15QUI

14:30h ▶ **Visita à Herdade de Freixo do Meio**

Introdução às Hortas Biológicas

16SEX

15:00h ▶ Clube da Mulher – P.A.R.A.G.E.M. na Quinta Fonte da Prata

Atelier de Culinária “Comer e Chorar por Mais”

19SEG

10:30h E 15:00h ▶ Lar Pedro Rodrigues Costa em Alhos Vedros

Oficina do Sr. Jorge

Construção de papagaios de papel com crianças do pré-escolar

21QUA

14:30h ▶ Biblioteca Municipal Pólo da Baixa da Banheira

Um chá e uma Conversa

“Envelhecer é um Processo Natural da Vida”

Dr.ª Erica Marcelino (psicóloga clínica e investigadora)

22QUI

14:00h ▶ Lar São José Operário na Baixa da Banheira

Atelier “Gestos Pintados e Falados”

É um atelier de pintura em tela, inclui visita às instalações do lar, beberete e sorteio final dos trabalhos produzidos

Duração: 3:30h

23SEX

15:00h ▶ Biblioteca Municipal Bento de Jesus Caraça

Oficina de Trabalhos Manuais

Técnica Guardanapo

24SÁB

16:00h ▶ Parque das Salinas (Alhos Vedros)

Todos no Parque – **Mega Aulas de Motricidade**

27TER

14:30h ▶ Biblioteca Municipal Pólo Baixa da Banheira

“Avô Conta-me Outra Vez”

Sessão de contos dinamizada por um elemento sénior da comunidade local

28QUA

Dia Mundial da Terceira Idade

Encerramento do Mês do Idoso

15:00h ▶ Sociedade Filarmónica Capricho Moitense

“Dançar com as Palavras”

Apresentado pelo grupo de Dança da UTIB – Universidade da Terceira Idade do Barreiro, Prof.ª Risete

Todas as actividades são gratuitas e carecem de inscrição
A CMM faculta transporte para deslocação aos locais das actividades mediante solicitação prévia