

SABER COM SABORES

18 MAIO
2024

PARQUE DA PAZ

PROGRAMA



PLANO PROMOÇÃO
ENVELHECIMENTO **ATIVO**

GCIA
Grupo Concelhio
de Idosos de Almada

CMA
CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA

PROGRAMA

18 DE MAIO - SÁBADO

- 10:00** Abertura com Porbatuka
- 10:30** Sessão de Boas Vindas pelo Executivo da Câmara Municipal de Almada
- 10:40** TunaMaria - Tuna Feminina da Faculdade de Ciências e Tecnologia da UNL
- 11:00** Showcooking com Fábio Bernardino
- 12:10** Cantares pela Associação de Reformados Pensionistas e Idosos do Laranjeiro Feijó - ARPILF
- 12:40** Cantares da Associação de Reformados Pensionistas e Idosos da Freguesia de Cacilhas - ARPIFC

ALMOÇO LIVRE

- 14:00** Concurso de Doçaria pela Arpilf e Grupo Concelhio para a Pessoa Idosa
- 15:15** Concertinas da Universidade Sénior de Almada - USALMA
- 15:40** Danças do Mundo da Universidade Sénior de Almada - USALMA
- 16:10** Danças pela Associação Gerações Sorriso
- 16:40** Cantares pela Associação Gerações Sorriso
- 17:00** Apresentação da App Viva Saudável – Almada
- 17:30** Rancho Folclórico da TKM - Associação Sénior D. Sancho I de Almada
- 18:10** Tuna Sénior da TKM - Associação Sénior D. Sancho I de Almada
- 18:30** Danças de Salão Sénior pela Almadança

ATIVIDADES AO LONGO DO DIA:

Projeto “Trupe Sénior” - Projeto Intergeracional, do Chapitô, de capacitação em artes performativas que associa a aprendizagem de técnicas e linguagens artísticas (artes circenses, dança, música e teatro)

Projeto “Pedalar Sem Idade” - Passeios em trishaw pelo Parque da Paz

Promoção de Boas Práticas na saúde - Pela Unidade Coordenadora Funcional da Diabetes - UCF Diabetes

Caminhada pelo Parque da Paz - dinamizada pela Unidade Coordenadora Funcional da Diabetes da Unidade Local de Saúde Almada-Seixal com o apoio da Divisão de Programação e Atividade Desportiva (DPAD) da Câmara Municipal de Almada com encontro marcado para as 9h30 ao lado do Quiosque – [Formulário de inscrição clique aqui](#)

Rastreios - Pela Unidade Móvel de Saúde

Programa Alma Sénior desenvolvido pela DPAD - Prática desportiva

Arte Viva - Mostra de Artes da Comunidade pela Associação Cultural o Mundo do Espetáculo

Atividade Lúdico Desportiva - pela ARPILF

Venda - Legumes, pão de mafra e gastronomia diversa

Exposição de Retratos - “Velhas Bonitas” por Maria Seruya

Xadrez Humano “Gigante”