

# MÊS DA PESSOA IDOSA

OUTUBRO  
2024

PROGRAMA



---

**30 SET | 14H-16H**

## **SESSÃO DE SENSIBILIZAÇÃO “PREVENÇÃO DE QUEDAS”**

**Local:** Museu de Almada, Casa da Cidade

**Destinatários:** Todos

**Dinamização:** Enfermeira Ana Melo

**Org.:** CMA

Requer inscrição prévia para o mail  
[soliveira@cm-almada.pt](mailto:soliveira@cm-almada.pt)

---

**1, 8, 15 22 E 29 OUT | 10H-12H**

## **AMIGOS DO JARDIM**

As manhãs de terça-feira são o momento ideal para vir à Casa da Cerca colaborar na manutenção d'O Chão das Artes – Jardim Botânico. Nas primeiras terças-feiras de cada mês serão abordados os trabalhos de manutenção geral a realizar em qualquer jardim nessa altura do ano.

**Local:** Centro de Arte Contemporânea,  
Casa da Cerca

**Destinatários:** Interessados na Arte da  
Jardinagem

**Dinamização:** Sónia Francisco

**Org.:** CMA

Requer inscrição prévia para o mail  
[marcar.cac@cm-almada.pt](mailto:marcar.cac@cm-almada.pt)

---

**3 OUT | 14H30-17H**

## **BAILE DE OUTONO**

**Local:** Almada Atlético Clube (Cristo Rei)

**Destinatários:** População sénior e  
reformados

**Org.:** Câmara Municipal de Almada e Grupo  
Concelhio para Pessoa Idosa

Gratuito com inscrição para o mail  
[soliveira@cm-almada.pt](mailto:soliveira@cm-almada.pt)

---

**3 OUT | 11H - 12H**

## **CLUBE DE LEITURA – OS POMBOS DA SENHORA ALICE**

**Local:** Espaço Cultural da Junta da União  
das Freguesias de Caparica e Trafaria

**Org.:** Junta da União das Freguesias  
de Caparica e Trafaria

---

**3, 17 E 31 OUT | 10H30-12H**

## **UM CRAVO PARA...**

O que nos diz um cravo?

Viajando pelo tempo e por diversas culturas do mundo, o cravo (*Dianthus caryophyllus* L.) tem sido associado ao amor, à beleza e ao fascínio. Em Portugal, desde o dia 25 de Abril de 1974 que esta flor é símbolo da liberdade e da democracia.

Nesta oficina, vamos conhecer o craveiro e a forma da sua flor, o cravo, observando-o no Jardim dos Óleos d'O Chão das Artes.

Depois, criaremos cravos que nascerão com colagens, usando papéis pintados e desenhados com tesoura. No fim, regaremos as nossas flores com desejos para o futuro de todos e de cada um. A quem, ou a quê, iremos oferecer os nossos cravos?

**Local:** Casa da Cerca

**Destinatários:** Todos

**Orientação:** Sílvia Moreira e Mário Rainha  
Campos

**Número de participantes máximo:** 15

**Org.:** Centro de Arte Contemporânea – Casa  
da Cerca

Requer inscrição prévia para o mail  
[marcar.cac@cm-almada.pt](mailto:marcar.cac@cm-almada.pt)

---

**8 E 9 OUT | 15H**

**CICLO DE CINEMA - GRATUITO**

## **PODIA TER ESPERADO POR AGOSTO**

Com César Mourão, Júlia Palha e Kevin Dias. Numa aldeia remota do interior, um homem apaixonado (César Mourão) e o seu melhor amigo (Kevin Dias) engendram um plano descabido para atrair de Lisboa a mulher amada (Júlia Palha). Contra todas as expectativas, o plano resulta e aí começam os verdadeiros problemas, originando uma comédia romântica rocambolesca onde dois mundos chocam.

**Local:** Auditório Fernando Lopes-Graça / Fórum Municipal Romeu Correia

**Destinatários:** Reformados e pessoas idosas

**Duração:** 97 minutos

**Género:** Comédia

**Org.:** Divisão de Integração e Intervenção Social / Divisão de Programação e Atividade Cultural

Levantamento de Bilhetes na bilheteira do Auditório Fernando Lopes Graça, Fórum Municipal Romeu Correia

---

**9 OUT | 15H**

## **BIBLIOTECAS HUMANAS**

O Envelhecimento ativo. Cada pessoa é um livro, muitas pessoas formam uma biblioteca. Hoje esta biblioteca vai falar sobre o que afinal o envelhecimento ativo

**Local:** Biblioteca Municipal José Saramago

**Org.:** Divisão de Bibliotecas e Arquivos

---

**12 OUT | 15H**

## **OFICINA DE CULINÁRIA | PÃO COM CHOURIÇO EM FORNO A LENHA**

Pão com chouriço é uma delícia em qualquer merenda. Terão oportunidade de amassar à mão verificar o duplicar da a massa (fintar) moldar os pães, cozer no forno a lenha e finalmente saborear os seus pãezinhos.

**Local:** Cozinha do Solar dos Zagallos

**Mediação:** Associação Quinta do Chiado

**Org.:** Divisão de Programa e Atividade Cultural, Solar dos Zagallos

Iniciativa gratuita, com inscrição obrigatória até 48h antes, através do email [solar@cm-almada.pt](mailto:solar@cm-almada.pt)

---

**12 OUT | 16H-17H**

## **VISITA A'O CHÃO DAS ARTES - JARDIM BOTÂNICO**

Neste percurso os visitantes são levados a descobrir o que faz um Jardim Botânico num Centro de Arte Contemporânea. Passando por um conjunto de plantas que são matéria-prima para o fabrico de materiais utilizados na prática artística, observamos a videira de onde se faz o carvão; o linho e o algodão, dos quais se extraem fibras para o fabrico de telas; a ruiva-dos-tintureiros de onde se obtém o vermelho, entre outros exemplos de espécies que podem ser vistas neste espaço.

**Local:** Casa da Cerca

**Destinatários:** Todos

**Número de participantes máximo:** 20

**Org.:** Centro de Arte Contemporânea, Casa da Cerca

Requer inscrição prévia para o mail [marcar.cac@cm-almada.pt](mailto:marcar.cac@cm-almada.pt)

---

**13 OUT | 15H**

## **DOMINGAR NO SOLAR GROOVE**

Groove é uma forma diferente de dançar que nos ajuda a ligarmo-nos com as necessidades do nosso corpo e aumenta o bem-estar físico e emocional. Dançam-se diferentes estilos de música e cada rotina combina passos de dança muito simples e divertidos. Uma vez aprendida a rotina, cada "groover" pode interpretá-la consoante a sua expressão individual.

**Local:** Jardim do Solar dos Zagallos  
**Mediação:** Associação Quinta do Chiado  
**Org.:** Divisão de Programa e Atividade Cultural, Solar dos Zagallos

Iniciativa gratuita, com inscrição obrigatória até 48h antes, através do email [solar@cm-almada.pt](mailto:solar@cm-almada.pt)

---

**15 OUT | 15H**

## **CANTANDO E CONTANDO**

Conheces as nossas tradições? Os contos e a música tradicional transmitem as vivências de outros tempos. E se fossemos viajar no tempo? Através destes dois elementos vamos embarcar nesta viagem de tradições.

**Local:** Biblioteca Municipal José Saramago  
**Duração:** 60m  
**Público-alvo:** População sénior e reformados  
**Org.:** Divisão de Bibliotecas e Arquivos

---

**17 OUT | 15H-16H30**

## **AJUDA RÁPIDA, ILDA**

Tem dúvidas quando utiliza o computador, o tablet ou o telemóvel? Traga-as. A Rede Municipal de Bibliotecas de Almada ajuda a resolvê-las.

**Local:** Biblioteca Municipal Maria Lamas  
**Público-alvo:** População sénior e reformados  
**Org.:** Divisão de Bibliotecas e Arquivos

Requer inscrição prévia para o mail: [biblactividades@cm-almada.pt](mailto:biblactividades@cm-almada.pt)

---

**17 OUT | 10H30-12H**

## **LABORATÓRIO DE MEMÓRIAS**

**Local:** Espaço Cultural da Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria  
**Org.:** Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria

---

**18 OUT | 14H-16H30**

## **FÓRUM PARTICIPATIVO "TENHO DEMÊNCIA E ENTÃO?"**

**Local:** Sala Pablo Neruda, Fórum Municipal Romeu Correia  
**Org.:** Câmara Municipal de Almada e Grupo Concelhio para a Pessoa Idosa  
**Moderadora:** Dra. Flávia Machado, Investigadora da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra

Requer inscrição prévia para o mail: [smendes@cm-almada.pt](mailto:smendes@cm-almada.pt)

---

**20 OUT | 15H30**

## **BAILE**

**Local:** Salão de Festas da Incrível  
**Org.:** União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade Pragal e Cacilhas em parceria com a Sociedade Filarmónica Incrível Almadense

---

**22 E 23 OUT | 15H**

## **ESPETÁCULO JOSÉ CID**

**Local:** Faculdade de Ciências e Tecnologia - FCT (Monte da Caparica)

**Público-alvo:** População sénior e reformados

**Org.:** CMA

Requer inscrição prévia para o mail:

[smendes@cm-almada.pt](mailto:smendes@cm-almada.pt)

---

**24 OUT | 15H-15H30**

## **VAMOS VER SE TE LEMBRAS...**

Com Paulo Gabriel. Junte-se a nós numa viagem pelo tempo para lembrarmos e cantarmos juntos algumas músicas tradicionais da nossa infância e que também os mais pequenos as ouviram e cantaram em versões mais recentes. Convidamos pais, filhos e netos para um momento especial de cantoria e diversão, onde as diferentes gerações podem reviver memórias que ganham vida através da música!

**Local:** Biblioteca Municipal José Saramago

**Público-alvo:** Avós e netos

**Org.:** Divisão de Bibliotecas e Arquivos

---

**2, 9, 16, 23 E 30 OUT | 15H-16H**

## **ÀS QUARTAS FEIRAS**

Junte-se a nós todas as quartas vamos fazer algo de diferente, pintar, escrever, cozer, dançar, cantar. Tudo se torna possível quando existe o querer fazer.

**Local:** Biblioteca Municipal Maria Lamas

**Público-alvo:** População sénior e reformados

**Org.:** Divisão de Bibliotecas e Arquivos

---

**22-25 OUT | 15H-16H30**

## **CIDADANIA DIGITAL - AI9**

**Local:** Espaço Cultural da Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria

**Público-alvo:** População sénior e reformados

**Org.:** Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria

---

**24 OUT | 15H**

## **VISITA GUIADA À BIBLIOTECA MUNICIPAL DE ALMADA**

Venha conhecer a biblioteca e os seus depósitos, histórias e segredos bem guardados.

**Duração:** 60min

**Público-alvo:** População sénior e reformados

**Org.:** Divisão de Bibliotecas e Arquivo

Requer inscrição prévia para o mail:

[biactividades@cm-almada.pt](mailto:biactividades@cm-almada.pt)

---

**26 OUT | 10H**

## **OLARIA PARA TODOS**

Uma atividade pensada para todos os interessados em fazer olaria, dos 11 aos 111 anos! Venha, com a família, pôr as mãos no barro e criar peças únicas.

**Local:** Olaria do Solar dos Zagallos

**Mediação:** Fernando Sarmiento

**Org.:** Divisão de Programa e Atividade Cultural, Solar dos Zagallos

Iniciativa gratuita, com inscrição obrigatória até 48h antes: [solar@cm-almada.pt](mailto:solar@cm-almada.pt)

---

**26 OUT | 11H-12H**

## **BEM-ESTAR E GESTÃO EMOCIONAL**

Local: Espaço Cultural da Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria

Org.: Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria

**30 OUT | 15H | CINEMA**

## **O PAI**

De Florian Zeller

Com Anthony Hopkins, Olivia Colman, Mark Gatiss, Olivia Williams, Imogen Poots, Rufus Sewell, Ayesha Dharker.

Anthony (Anthony Hopkins, vencedor de um Óscar) tem 81 anos e mora sozinho no seu apartamento em Londres, rejeitando todas as enfermeiras que a sua filha Anne (Olivia Colman, vencedora de um Óscar) tenta impor-lhe. Porém, esse apoio torna-se cada vez mais urgente para ela, pois vai deixar de poder visitá-lo todos os dias - decidiu mudar-se para Paris para viver com um homem que acabou de conhecer... Mas se isso é verdade, quem é o estranho que irrompe pela sala de Anthony, afirmando ser casado com Anne há mais de dez anos? E porque diz tão convictamente que estão na casa do casal e não no apartamento de Anthony? E ela não tinha decidido ir viver para Paris? Estará Anthony a perder o juízo? Parece que o mundo, por instantes, deixou de ter lógica.

Seguido de conversa temática sobre Envelhecimento Ativo e Saúde Mental.

Local: Auditório Fernando Lopes-Graça / Fórum Municipal Romeu Correia

Duração: 97 minutos

Género: Drama

Origem: Reino Unido

Público-alvo: População sénior e reformados

Org.: Divisão de Intervenção e Ação Social / Divisão de Intervenção na Saúde / Divisão de Programação e Atividade Cultural

Levantamento de bilhetes na bilheteira do Auditório Fernando Lopes Graça, no Fórum Municipal Romeu Correia

**6 NOV | 10H-12H30**

## **WORKSHOP: "CUIDADO! SEGURANÇA, BURLAS E INTERNET!"**

Local: Biblioteca Maria Lamas

Orador: Cabo Hélio Cruz GNR

Org.: Câmara Municipal de Almada e Guarda Nacional Republicana

Requer inscrição prévia para o mail [soliveira@cm-almada.pt](mailto:soliveira@cm-almada.pt)

**15 NOV | 14H-16H30**

## **WORKSHOP SOBRE VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL**

Local: Sala da Biblioteca José Saramago

Org.: Divisão de Intervenção e Ação Social / Grupo Concelhio para a Pessoa Idosa / Rede de Apoio a Idosos Vitimas de Violência

Moderador: Dr. Afonso Pimentel por Humanidade Portugal

Requer inscrição prévia para o mail [soliveira@cm-almada.pt](mailto:soliveira@cm-almada.pt)

