

# SABER COM SABORES

15 MAIO  
2026

PRAÇA  
S. JOÃO BATISTA

PROGRAMA



PLANO PROMOÇÃO  
ENVELHECIMENTO **ATIVO**

GCIA  
Grupo Conselho  
de Idosos de Almada

**CMA**  
CÂMARA  
MUNICIPAL  
DE ALMADA

# PROGRAMA

## 15 DE MAIO - SEXTA

- 10:00** Abertura Stands
- 10:10** Sessão Boas Vindas (Executivo)
- 10:20** Grupo de Concertinas APCA
- 10:45** Aula de Movimento pela Associação de Socorros Mútuos 1º de Dezembro
- 11:00** Demonstração de Boccia pela CERCISA
- 11:20** Cantares da SCMA
- 11:45** Grupo de Cavaquinhos da ARPIFC
- 12:00** Showcooking com Fábio Bernardino

### ALMOÇO LIVRE

- 14:00** Sessão de Musicoterapia pela APPACDM
- 14:30** Grupo de Cantares pela Associação de Socorros Mútuos 1º de Dezembro
- 15:00** Danças do Mundo da USALMA
- 15:20** Showcooking Chocolate + Finger food pela CERCISA
- 16:00** Cantares da Associação Gerações Sorriso
- 16:20** Danças da Associação Gerações Sorriso
- 16:40** Tuna Sénior da TKM - Associação Sénior D. Sancho I de Almada
- 17:00** Ginástica Sénior pelo Centro Social Paroquial Padre Ricardo Gameiro
- 17:20** Grupo Musical Alma de Cacilhas
- 17:40** Tuna Sénior do Centro Social e Paroquial Padre Ricardo Gameiro
- 18:00** Associação Cultural do Rancho Folclórico de Vale Flores
- 18:30** Encerramento

### ATIVIDADES AO LONGO DO DIA:

- Projeto “Pedalar Sem Idade” -Passeios em trishaw
- Arte Viva - Mostra de Artes da Comunidade
- Atividade Lúdico Desportiva - Pela ARPILF
- Exposição de Retratos “Velhas Bonitas” - por Maria Seruya
- Workshop de Croché - URPICA
- Workshop de Dança - Curpic
- Gigantones - ARPILF