



CELEBRAÇÃO DA

POPULAÇÃO MAIOR

Programa de
Atividades

OUTUBRO 2023



AMADORA
Câmara Municipal

30 setembro

Espetáculo | **Calvário uma vida de canções**

16h — 17h30 | CSP Alfornelos

Aberto à comunidade (sujeito a inscrição)

Entidade: Junta de freguesia Encosta do Sol

1 outubro

Inauguração da exposição de fotografias

Envelhecer bem na cidade & Entrega de prémios do concurso

15h30 | Galeria Municipal Paços do Concelho

Aberto à comunidade

Entidade: CMA

Passeio de barco - **São Cristóvão**

8h — 18h30 | Ferreira do Zêzere

Aberto à comunidade (sujeito a inscrição)

Entidade: Junta de freguesia Encosta do Sol

2 outubro

Há Festa na Associação

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: CMA

Caminhada - **Praia de Carcavelos**

10h — 12h | Praia de carcavelos

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Junta de Freguesia Encosta do Sol

Academia Sénior | aberta ao público

10h | AURPIF

Aberto à comunidade (sujeito a inscrição)

Entidade: AURPI Falagueira

Volley do Balão

10h30 — 11h30 e 14h — 15h | Instalações do

Casal Popular da Damaia

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Casal Popular da Damaia

Declamação de Poema & Torneio de Sueca/Dominó

14h30 — 17h | Salão da Igreja da Buraca

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Centro Social e Paroquial Nossa Senhora Mãe de Deus Buraca

Pontos e nós, estou aqui consigo!

15h — 16h e 16h15 — 17h | Domus Plátano Residência Sénior

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Domus Plátano residência Sénior

Universidade Sénior | Instalações CUTLA

14h30 — 18h | Rua Casal de S. José, Venteira

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: CUTLA-Clube Universitário Tempo Livre da Amadora

Espetáculo de Fado e Danças de Salão

14h30 | QSM-Sala CD

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: SFRAA

Workshop de Macramé

15h — 16h | Domus Plátano Residência Sénior

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Domus Plátano residência Sénior

Baile Sénior e Grupo Coral

15h — 17h30 | Sede AURPID*¹

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Damaia

3 outubro

Baile - Celebração da Vida

14h — 15h30 | Espaço Sénior-Praceta Quinta do Bosque,
Amadora

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

Universidade Sénior | Instalações CUTLA

10h | Rua Casal de S. José, Venteira

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: CUTLA-Clube Universitário Tempo Livre da Amadora

Desporto Adaptado

10h30 — 11h30 | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

Respiração Consciente

11h30 — 12h | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

Medição da Tenção Arterial e Diabetes

9h — 11h | Sede da AURPID*¹

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Damaia

3 outubro

Roteiro - Arte Urbana

Sessão às 15h

Aberto à comunidade (sujeito a inscrição nas Juntas de Freguesia)

Entidade: CMA

4 outubro

Psicomotricidade

11h | Casa de Repouso Cilinha

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Casa de Repouso Cilinha

5 outubro

Passeio de barco à Azambuja

Aberto à comunidade (sujeito a inscrição)

Entidade: Junta de freguesia Alfragide

6 outubro

Atelier de Culinária | Receitas da nossa vida

10h30 — 12h | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

7 outubro

Música ao vivo

17h | Rua Alberto Aldim, Alfragide

Aberto à comunidade

Entidade: Junta de Freguesia Alfragide

9 outubro

Desporto Adaptado

10h30 — 11h30 | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

Respiração Consciente

11h30 — 12h | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

10 outubro

Almoço de Convívio

12h | Quinta de St.ª Teresinha-Pêro Pinheiro

Aberto à comunidade (sujeito a inscrição)

Entidade: CMA

Atelier Mente Ativa

10h30 — 12h | Sede da AURPIF*²

(intervenção individual/grupo)

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

Culinária

14h | Instalações do Casal Popular da Damaia

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Casal Popular da Damaia

Peregrinação a Fátima

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: C.S.P. S. Brás

Medição da Tenção Arterial e Diabetes

9h — 11h | Sede da AURPID*¹

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Damaia

11 outubro

Leitura de livro alusivo ao Envelhecimento

15h — 17h | Biblioteca Municipal Fernando Piteira Santos

Aberto à comunidade

Entidade: CMA

Festa do Idoso

Centro Social e Paroquial da Brandoa

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Centro Social e Paroquial da Brandoa

Workshop de trabalhos criativos

10h45 | Casa de Repouso Cilinha

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Casa de Repouso Cilinha

Teatro

11h — 13h | Auditório Centro de Dia Rainha St^ª Isabel

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: SCMA

12 outubro

Amadora Fado | **Beatriz Felício**

16h — 17h30 | Cineteatro D. João V

Aberto à comunidade (sujeito a inscrição nas Juntas de Freguesia)

Entidade: SCMA

Sessão de Culinária

14h | AFID Geração

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AFID Geração

Sessão de Cinema

10h30 | Espaço Sénior-Praceta Quinta do Bosque, Amadora

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

13 outubro

Jogos Tradicionais

10h30 — 12h | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

Projeção de filme

14h30 | SCMA-Lar de St.^º António

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: SCMA-Gabinete de Comunicação

16 a 20 outubro

AmaSénior Viva+ | Semana Aberta

Aberto à comunidade

Entidade: CMA

Desporto Adaptado

10h30 — 11h30 | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

Respiração Consciente

11h30 — 12h | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

17 outubro

Atelier Mente Ativa

10h30 — 12h | Sede da AURPIF*²

(intervenção individual/grupo)

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

Medição da Tenção Arterial e Diabetes

9h — 11h | Sede da AURPID*¹

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Casal Popular da Damaia

18 outubro

Grupo de Música

11h | Centro de Dia-Casal da Mira

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: SCMA

Psicomotricidade

11h | Casa de Repouso Cilinha

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Casa de Repouso Cilinha

19 outubro

Reunião Alargada do Fórum Sénior

15h — 17h | Biblioteca Municipal Fernando Piteira Santos

Aberto à comunidade

Entidade: CMA

Pedalar sem idade

AFID Geração - Lisboa

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AFID Geração

Visita Museu

10h | Casal Popular da Damaia

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Casal Popular da Damaia

Danças de Salão - Grupo de bailarinos mais velhos

14h15 — 15h15 | Espaço Sénior-Praceta Quinta do Bosque,
Amadora

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *
Entidade: AURPI Falagueira

Espetáculo de teatro | *Trair e Coçar é só Começar*

21h — 22h30 | Casino de Lisboa

Aberto à comunidade (sujeito a inscrição)
Entidade: CMA

Sessão de Cinema

14h30/16h30 | Escola de Mobilidade do Município da Amadora

Aberto à comunidade (sujeito a inscrição)
Entidade: Junta de Freguesia Falagueira-Venda Nova

20 outubro

Visita à Estufa Fria - Lisboa

10h | Estufa Fria

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *
Entidade: SCMA

Atelier de Culinária | Receitas da nossa vida

10h30 — 12h | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *
Entidade: AURPI Falagueira

21 outubro

Dia da Saúde e Bem-Estar

9h30 — 12h | Sede da ASSACM

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *
Entidade: Associação de Solidariedade Social da Cova da Moura

Música ao vivo

17h | Rua Alberto Aldim, Alfragide

Aberto à comunidade
Entidade: Junta de Freguesia Alfragide

22 outubro

Participação na Corrida - *Sempre Mulher*

Aberto à comunidade
Entidade: Junta de Freguesia Alfragide

Amadora BD | Festival de BD

Aberto à comunidade (sujeito a inscrição nas Juntas de Freguesia)
Entidade: CMA

23 outubro

Desporto Adaptado

10h30 — 11h30 | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

Respiração Consciente

11h30 — 12h | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

24 outubro

Atelier Mente Ativa

10h30 — 12h | Sede da AURPIF*²

(intervenção individual/grupo)

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

Medição da Tenção Arterial e Diabetes

9h — 11h | Sede da AURPID*¹

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Damaia

25 outubro

Passeio a Fátima

Todo o dia | Fátima

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: SCMA

Estimulação Cognitiva

11h | Casa de Repouso Cilinha

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Casa de Repouso Cilinha

Visita ao museu da

Presidência da República

14h30 | Belém

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: SFRAA

Avós com Arte

9h30 — 12h | Sede da ASSACM

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Associação de Solidariedade Social da Cova da Moura

26 outubro

Quermesse

10h30 | AFID Geração

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AFID Geração

Atividade Intergeracional

14h | Ginásio

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Casal Popular da Damaia

27 outubro

Pic Nic

10h — 15h | Parque Serafina

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: SCMA

Nós - Sessão fotográfica com exposição de fotografias

10h30 | SCMA-Lar de St.º António

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: SCMA-Gabinete de Comunicação

Jogos Tradicionais

14h30 — 12h | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

28 outubro

Rastreios Comunitários - Colesterol, glicémia e tensão arterial

15h — 18h | Mercado Municipal da Damaia

Aberto à comunidade

Entidade: SCMA

30 outubro

Desporto Adaptado

10h30 — 11h30 | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

Respiração Consciente

11h30 — 12h | Sede da AURPIF*²

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

Pão por Deus

Centro de Dia

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: C.S.P. S. Brás

Atelier Mente Ativa

10h30 — 12h | Sede da AURPIF*²

(intervenção individual/grupo)

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: AURPI Falagueira

31 outubro

Pinturas

14h | Centro de Dia

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Casal Popular da Damaia

Medição da Tenção Arterial e Diabetes

9h — 11h | Sede da AURPID*¹

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: Casal Popular da Damaia

Banda Musical

SCMA-Lar de St.º António

Destinado a utentes de resposta social da Entidade Participante *

Entidade: SCMA-Lar de st.º António

GLOSSÁRIO

* Destinado a utentes das respostas sociais das Entidades Participantes

ARPI (Brandoa); ARPI (Damaia); AURPI (Falagueira); Casa de Repouso DA Cilinha; Casal Popula da Damaia; Centro Social e Paroquial da Brandoa; Centro Social e Paroquial de Alfovelos; Centro Social e Paroquial de São Brás; Centro Social e Paroquial Nossa Senhora Mãe de Deus; Fundação Afid Diferença; Lar de São Brás; SCM Amadora; SFRAA; Solio Lar; Domus Plátano; Esperança Sénior Residence

*¹ AURPID - Rua Bartolomeu Dias, Jardim de 25 de Abril

*² AURPIF - Sede Rua João Hogan, 8, 2700-478, Amadora

INFORMAÇÕES/INSCRIÇÕES

CMA | Divisão de Intervenção Social
Telefone: 800 207 632 (número gratuito)

Juntas de Freguesia do Município

