

POPULAÇÃO MAIOR

CELEBRAÇÕES OUTUBRO 2026



Atividades abertas à Comunidade					
Entidade	Designação da atividade	Dia	Horário	Local	Breve descrição da atividade
Junta de Freguesia Falagueira – Venda Nova	Pequeno Almoço Continental	01	09h00 às 11h00	Rotunda das Portas de Benfica	Atividade aberta à população onde é servido o pequeno-almoço e é efetuada a mostra de atividades.
Casal Popular da Damaia	Há Festa na Associação - “O nosso olhar, a nossa casa” e “Quando a rua era o nosso recreio”	01	10h30	Casal Popular da Damaia – Campo de Jogos	Exposição elaborada pelos utentes e pela equipa, através de fotografias dos espaços, momentos e pormenores do Casal, captados pelos próprios participantes. Atividade intergeracional de partilha de memórias e brincadeiras tradicionais, onde os idosos ensinam às gerações mais novas jogos como macaca, corda, peão, petanca, berlindes e papagaio.
AURPI Falagueira	Há Festa na Associação	01	14h00	Espaço Sénior da Falagueira	Festa para celebrar o dia do idoso com música ao vivo e seguida de um lanche convívio
Junta de Freguesia de Mina de Água	Há Festa na Associação – Lanche convívio e tarde dançante	01	14h30	Espaço Sénior – Praceta Notícias da Amadora	Promoção de uma tarde de convívio e animação, nas instalações do Espaço Sénior, da JF Mina de Água
SCMA - Lar Santo António	Festa dos Avós! e Exposição “Saberes da nossa história!”	01	14h30 às 16h00	Lar Santo António	Abertura do Mês da População Maior com inauguração de uma exposição dedicada às histórias de vida dos residentes, A tarde contará com animação musical do DJ Samuel e com o convívio intergeracional com os alunos da Escola Luís Madureira.
ASSORPIM	Há Festa na Associação	01	15h00 às 17h00	Centro de Convívio ASSORPIM	Momento de convívio comemorativo do início do Mês da População Maior, com lanche, bolo comemorativo (CMA) e animação musical
AURPI Damaia	Há Festa na Associação	01	15h30 às 19h30	Sede (Jardim 25 Abril)	Lanche comemorativo do dia do idoso, com momentos culturais.

POPULAÇÃO MAIOR

COMEMORAÇÕES OUTUBRO 2026



Atividades abertas à Comunidade					
Entidade	Designação da atividade	Dia	Horário	Local	Breve descrição da atividade
Junta de Freguesia Falagueira – Venda Nova	Passeio cultural	03	08h00 às 19h00	Vila Velha de Rodão	Passeio de barco com almoço a bordo
Junta de Freguesia de Mina de Água	Caminhada Sénior	07	9h00	Belém	Realização de caminhada sénior, promotora do bem-estar físico e da interação social entre pares
CUTLA	Ginástica de Manutenção	07	10h00 às 11h00	Pavilhão José Caeiro	Exercício Físico Sénior
ASSORPIM	Tarde de Bingo	07	15h00 às 17h00	Centro de Convívio ASSORPIM	Atividade lúdica semanal de convívio e estimulação cognitiva
CUTLA	Mais Saúde	08	10h00 às 11h00	Pavilhão José Caeiro	Exercício Físico Sénior
Lar Santo António	Encontro Intergeracional – Um Dia com os Avós	08	10h30 às 12h	Lar Santo António	Encontro entre crianças e os utentes, promovendo momentos de partilha, convívio e aproximação entre gerações através de músicas e dança.
AURPI Falagueira	“O Coração não Envelhece”	08	14h00	Espaço Sénior da Falagueira	Roda de Conversas dinamizada pela Drª Elsa Mourão sobre o tema “O Coração Não Envelhece”
AURPI Brandoa	Matinés Dançantes	08	14h00 às 18h00	AURPI Brandoa	Dança/convívio entre Utentes
ASSORPIM	Sábado de Baile	10	15h00 às 18h00	Centro de Convívio ASSORPIM	Tarde de baile com animação musical
JF Alfragide	“Há conversa com...” - Debate com José Fanha	10	15h00	JF Alfragide	Debate com José Fanha
JF Alfragide	Concerto de Rua	10	17h30	Rua Alberto Aldim	Grupo musical
JF Alfragide	Clube de Leitura	12	15h30	Espaço Alfragide	Discussão sobre um livro
CUTLA	Danças espanholas	13	10h00 às 11h00	Ginásio CUTLA	Danças

POPULAÇÃO MAIOR

COMEMORAÇÕES OUTUBRO 2026



Atividades abertas à Comunidade					
Entidade	Designação da atividade	Dia	Horário	Local	Breve descrição da atividade
Casa de Cilinha da Amadora	Sessão de Psicomotricidade	14	11h00 às 12h00	Casa de Cilinha da Amadora	Sessão de Psicomotricidade Aberta à comunidade
CUTLA	Grupo de Violas	14	11h00 às 12h00	Ginásio CUTLA	Grupo Musical
ASSORPIM	Tarde de Bingo	14	15h00 às 17h00	Centro de Convívio ASSORPIM	Atividade lúdica semanal de convívio e estimulação cognitiva
CUTLA	Grupo de Cavaquinhos	15	10h00 às 11h00	Ginásio CUTLA	Grupo Musical
CUTLA	Cantares do Sul	15	11h00 às 12h00	Ginásio CUTLA	Grupo de Canto
AURPI Brandoa	Matinés Dançantes	15	14h00 às 18h00	AURPI Brandoa	Dança/convívio entre Utentes
Junta de Freguesia Falagueira – Venda Nova	Sessão de Cinema	15	14h30 às 17h00	Escola de Mobilidade	Sessão de Cinema
CUTLA	Palestra	15	14h30	Ginásio CUTLA	Palestra UCC Amadora +, com o tema “Auto-Imagem – Redescobrir a beleza de envelhecer”
AURPI Damaia	Encontro Maior	17	10h00 às 18h00	Sede (Jardim 25 Abril)	Ao longo do dia, haverá momentos de conversa e partilha, um almoço-convívio, animação musical e atividades culturais. Uma iniciativa aberta à comunidade, pensada para combater o isolamento, fortalecer relações e celebrar a vida com alegria.
Junta de Freguesia de Mina de Água	População Maior – Lanche convívio e tarde dançante	17	14h30	Carenque – Instalações da Junta de Freguesia/ Ass Reformados de Carenque	Promoção de uma tarde de convívio e animação, nas instalações da JF Mina de Água, em Carenque (Ass. Reformados Carenque)

POPULAÇÃO MAIOR

COMEMORAÇÕES OUTUBRO 2026



Atividades abertas à Comunidade					
Entidade	Designação da atividade	Dia	Horário	Local	Breve descrição da atividade
Casa de Cilinha da Amadora	Sessão de Movimento criativo	20	11h00 às 12h00	Casa de Cilinha da Amadora	Sessão de Movimento criativo
AURPI Falagueira	“Cuidados a ter com o Inverno e as Catástrofes Naturais”	20	14h00	Espaço Sénior da Falagueira	Ação de Sensibilização sobre os Cuidados a ter com o Inverno, Catástrofes Naturais dinamizada pela Proteção Civil da Amadora
Coorganização- JF Encosta do Sol, SCM Amadora – Centro de Dia Casal da Mira, CSP Alfovelos, CSP Brandoa, AURPI	Matiné Dançante – “Colorir os anos”	21	14h30	Salão da Junta de Freguesia	Festa temática neon com animação musical e lanche.
ASSORPIM	Tarde de Bingo	21	15h00 às 17h00	Centro de Convívio ASSORPIM	Atividade lúdica semanal de convívio e estimulação cognitiva
AURPI Brandoa	Matinés Dançantes	22	14h00 às 18h00	AURPI Brandoa	Dança/convívio entre Utentes
Lar Santo António	Adivinhas e Anedotas – Biblioteca da Amadora	22	14h30 às 15h30	Lar Santo António	Sessão dinamizada em parceria com a Biblioteca Municipal da Amadora, com adivinhas, anedotas e momentos de humor, estimulando a memória, a linguagem, o raciocínio e a participação das pessoas mais velhas.
Junta de Freguesia Falagueira – Venda Nova	Sessão de Saúde: Respeito não tem idade – Proteção do Idoso	23	14h15 às 15h30	Escola de Mobilidade	Sessão de saúde
JF Alfragide	Concerto de Rua	24	17h30	Rua Alberto Aldim	Grupo musical

POPULAÇÃO MAIOR

COMEMORAÇÕES OUTUBRO 2026



Atividades abertas à Comunidade					
Entidade	Designação da atividade	Dia	Horário	Local	Breve descrição da atividade
Junta de Freguesia Falagueira – Venda Nova	As colmeias da Joana	25	14h30 às 17h30	Loures	Atividades e prova de diferentes tipos de mel
ASSORPIM	Tarde de Bingo	28	15h00 às 17h00	Centro de Convívio ASSORPIM	Atividade lúdica semanal de convívio e estimulação cognitiva
AURPI Brandoa	Matinés Dançantes	29	14h00 às 18h00	AURPI Brandoa	Dança/convívio entre Utentes
JF Alfragide	Viagem a Itália	28/10 a 01/11	N/A	Itália	Viagem a Roma e Florença

POPULAÇÃO MAIOR

COMEMORAÇÕES OUTUBRO 2026



Atividades Dinamizadas pelas Instituições					
Entidade	Designação da atividade	Dia	Horário	Local	Breve descrição da atividade
SCMA - Centro de Dia do Casal da Mira	Há Festa na Associação – “Torneio de Bingo e Relaxamento”	01	10h30 às 12h30	Centro de Dia do Casal da Mira	Realização de Torneio de Bingo e no final Sessão de Relaxamento
Residência Sénior Dómus Platano	“Histórias e Memórias de uma vida”	01	10h30 às 12h30	Residência Sénior Dómus Platano	Dinâmica de grupo focada na estimulação cognitiva, reavivar de memórias remotas e partilha de histórias de vida
SFRAA	Almoço Sénior	01	12h00	SFRAA	Almoço especial Dia do Idoso
SCMA - Centro de Dia Rainha Santa Isabel	Há Festa na Associação – Dança/Música Sénior	01	14h00	Centro de Dia Rainha Santa Isabel	Coreografia/ Hino Centro de Dia Rainha Santa Isabel
Centro Social Paroquial de Alfoanelos	Há Festa na Associação - Atividade intergeracional	01	14h30	Centro Social Paroquial de Alfoanelos	Atividade com teatro e música
SCMA - Lar da Sagrada Família	Há Festa na Associação - Atuação da cantora Ana Firmino	01	14h30	Lar da Sagrada Família	Canções de Cabo Verde e de Portugal
SFRAA	Há Festa na Associação - Atuação musical	01	14h30	SFRAA	Atuação musical na sala do Centro de Dia
Casa de Cilinha da Amadora	Há Festa na Associação – Sessão de Karaoke	01	14h30 às 16h00	Casa de Cilinha da Amadora	Sessão de Karaoke
SCMA - Unidade Residencial Aristides Sousa Mendes	“Há Festa na Associação” - Jogos Cognitivos e Filme Pátio das Cantigas	01	14h30 às 16h00	Unidade Residencial Aristides de Sousa Mendes	Tarde de Jogos Cognitivos e assistir ao Filme “Pátio das Cantigas”
Centro Social e Paroquial N. Sra. Mãe de Deus da Buraca	Há Festa na Associação - “Corpo em Movimento”	01	15h00	Centro Social e Paroquial N. Sra. Mãe de Deus da Buraca	Aula de dança

POPULAÇÃO MAIOR

COMEMORAÇÕES OUTUBRO 2026



Atividades Dinamizadas pelas Instituições					
Entidade	Designação da atividade	Dia	Horário	Local	Breve descrição da atividade
	Atividade de Dança				
Fundação AFID	Há Festa na Associação	01	15h30	Fundação AFID	Convívio musical com a banda da AFID Lanche (com SAD)
Residência Sénior Dómus Platano	Há Festa na Associação	01	16h00 às 18h00	Residência Sénior Dómus Platano	Lanche comemorativo do Dia do Idoso acompanhado de um momento musical com um grupo convidado
Centro Social e Paroquial da Brandoa – “Lar São José”	“O amor que une gerações”	01	15h30	Centro Social e Paroquial da Brandoa	Festa do Idoso/Atividade intergeracional
Fundação AFID	Passeio Fátima	02	10h00	Fátima	Passeio ao Santuário de Fátima Almoço (com SAD, parceria com a JFA)
SCMA - Lar da Sagrada Família	Jogo sobre animais da quinta	02	10h30	Lar da Sagrada Família	Comemoração Dia Mund. dos Anim. Quinta
SFRAA	Visita ao Estádio Estrela da Amadora	02	14h30	Estádio José Gomes	Visita desportiva
Residência Sénior Dómus Platano	Sorrir é o melhor remédio (Dia Mundial do Sorriso)	02	14h30 às 16h00	Residência Sénior Dómus Platano	Dinâmica de grupo focada no bem-estar e boa disposição através da partilha de anedotas, histórias divertidas e visualização de vídeos cómicos
Centro Social e Paroquial de São Brás	Atividade alusiva ao Dia Mundial do Animal	05	10h30	Centro Social e Paroquial de São Brás	Construção de comedouros novos para pássaros
Centro Social e Paroquial de São Brás	Olhar com Empatia	05	10h30	Centro Social e Paroquial de São Brás	
Fundação AFID	Workshop de cerâmica	06	10h00	Fundação AFID	Workshops artísticos com o CACI, promovendo a intergeracionalidade

POPULAÇÃO MAIOR

COMEMORAÇÕES OUTUBRO 2026



Atividades Dinamizadas pelas Instituições					
Entidade	Designação da atividade	Dia	Horário	Local	Breve descrição da atividade
Santa Casa da Misericórdia da Amadora	Acordes da Memória: Música, Afetos e Lembranças	06	10h30 às 11h30	Centro de Dia Rainha Santa Isabel	Sessão interativa de estimulação cognitiva e sensorial através da música, complementada por uma mostra expositiva sobre memórias e afetos. A iniciativa pretende evocar recordações significativas, promover a partilha de histórias de vida e reforçar a consciencialização em torno da demência e da preservação da memória no envelhecimento.
SCMA - Centro de Dia Rainha Santa Isabel	Piquenique Sénior	07	10h00	Centro de Dia Rainha Santa Isabel	Piquenique Sénior
SCMA - Lar da Sagrada Família	Apresentação sobre castelos	07	10h30	Lar da Sagrada Família	Comemoração Dia Nacional dos Castelos
Centro Social e Paroquial da Brandoa – “Lar São José”	“Celebrar a vida com música”	07	14h00	Lar de São José	Atuação de um grupo musical
SCMA - Lar da Sagrada Família	Escrita de cartas para crianças	09	10h30	Lar da Sagrada Família	Comemoração do Dia Mundial dos Correios
SCMA - Centro de Dia do Casal da Mira	Corpo Poético	09	10h30 às 12h30	Centro de Dia do Casal da Mira	Leitura de poema com coreografia
AURPI Falagueira	Aniversário AURPIF	09	13h00	Espaço Sénior da Falagueira	Almoço convívio com música ambiente entre sócios e elementos da direção para celebrar o aniversário da Associação
Residência Sénior Dómus Platano	“Palavras que aproximam” (Dia dos Correios)	09	14h30 às 16h00	Residência Sénior Dómus Platano	Elaboração de cartas e postais dirigidos a familiares; amigos, colaboradores da residência
Residência Sénior Dómus Platano	Sessão “Cuidar a Mente e o Coração” (Dia da Saúde Mental)	10	14h30 às 16h00	Residência Sénior Dómus Platano	Realização de exercícios práticos de respiração, relaxamento e música ambiente

POPULAÇÃO MAIOR

COMEMORAÇÕES OUTUBRO 2026



Atividades Dinamizadas pelas Instituições					
Entidade	Designação da atividade	Dia	Horário	Local	Breve descrição da atividade
Centro Social e Paroquial da Brandoa – “Lar São José”	“Bingo sem fronteiras” - Uma tarde de amizade e partilha	12	14h00	Lar de São José	Tarde de bingo online, e participantes de outras instituições
Fundação AFID	Workshop de papel/pasta de papel	13	10h00	Fundação AFID	Workshops artísticos com o CACI, promovendo a intergeracionalidade
SCMA - Centro de Dia do Casal da Mira	Música	13	10h30 às 12h30	Centro de Dia do Casal da Mira	Ensaio do Hino do Centro de dia do Casal da Mira
SCMA - Centro de Dia Rainha Santa Isabel	City Tour	14	10h00	Centro de Dia Rainha Santa Isabel	Passeio Marginal / Sintra
Centro Social e Paroquial da Brandoa – “Lar São José”	“Ao ritmo dos amigos da dança”	14	14h00	Lar de São José	Tarde de dança de salão com grupo “amigos da dança”
SCMA - Lar da Sagrada Família	Atuação de monitores de ATL	14	14h30	Lar da Sagrada Família	Atuação de monitores – ATL da Vila Chã
Centro Social e Paroquial de São Brás	Passeio à Fátima utentes do CD com os finalistas do JI	15	09h00 às 15h30	Centro Social e Paroquial de São Brás	Passeio a Fátima, Ida à missa e visita aos Valinhos
SCMA - Lar da Sagrada Família	Confeção de folhado de salsicha	15	10h30	Lar da Sagrada Família	Comemoração do Dia Mund. da Alimentação
SFRAA	Confeção de sopa- Alimentação Saudável	16	11h00	Academia Auchan Live	Confeção de sopa, no âmbito da semana da Alimentação Saudável- Almoço
Residência Sénior Dómus Platano	“O meu pão quente” Dia Mundial do Pão	16	14h30 às 16h00	Residência Sénior Dómus Platano	Ateliê sensorial e motor focado na confeção de pão, de forma a estimular a motricidade e a memória olfativa
Lar Santo António	Karaoke com a Equipa	16	14h às 15h30	Lar Santo António	Tarde de karaoke com participação dos residentes e colaboradores, recorrendo a músicas conhecidas de diferentes

POPULAÇÃO MAIOR

CELEBRAÇÕES OUTUBRO 2026



Atividades Dinamizadas pelas Instituições					
Entidade	Designação da atividade	Dia	Horário	Local	Breve descrição da atividade
					épocas, promovendo a participação, a memória musical, a interação e o convívio.
Fundação AFID	Workshop de tecelagem manual	20	10h00	Fundação AFID	Workshops artísticos com o CACI, promovendo a intergeracionalidade
Santa Casa da Misericórdia da Amadora	Sessão de Fados	20	11h00 – 12h00	Auditório SCMA	As pessoas idosas das respostas da 3.ª e 4.ª idade vão ao auditório da SCMA para assistir a uma sessão de Fados
Residência Sénior Dómus Platano	“Sabores de Outono” Confeção de Doce de Abóbora	20	14h30 às 16h00	Residência Sénior Dómus Platano	Atividade prática de preparação de doce de abóbora com canela
SFRAA	Visita ao Museu de Metrologia	21	14h30	Almada	Visita cultural ao Museu da metrologia
ASSORPIM	Almoço-Convívio	24		Restaurante “O Teimoso”	Almoço comemorativo de convívio intergeracional, reunindo utentes, familiares e direção da ASSORPIM em ambiente de proximidade e celebração do Mês da População Maior
Fundação AFID	Workshop de pintura	27	10h00	Fundação AFID	Workshops artísticos com o CACI, promovendo a intergeracionalidade
Lar Santo António	Visita ao Museu da Presidência da República	28	10h30 às 12h00	Museu da Presidência da República	Passeio cultural destinado a residentes autónomos, promovendo o contacto com a história contemporânea portuguesa e a evocação de acontecimentos, figuras e memórias relacionados com diferentes períodos vividos pelos participantes.
SCMA - Lar da Sagrada Família	Torneio de dominó corrido	28	10h30	Lar da Sagrada Família	Torneio de seniores da SC Miseric. Amadora
Fundação AFID	Sorteio da Alegria	28	15h00	Fundação AFID	Momento de convívio Lanche

POPULAÇÃO MAIOR

COMEMORAÇÕES OUTUBRO 2026



Atividades Dinamizadas pelas Instituições					
Entidade	Designação da atividade	Dia	Horário	Local	Breve descrição da atividade
Centro Social e Paroquial de São Brás	Confeção de bolinhos do Pão por Deus	29	10h00	Centro Social e Paroquial de São Brás	Confeção de bolinhos do Pão por Deus
SCMA - Centro de Dia Rainha Santa Isabel	Sopa da Pedra de Almeirim	29	13h00	Almeirim	Almoço Sopa da Pedra
Casal Popular da Damaia	Passeio a Fátima	30	-	Fátima	Passeio cultural e de convívio a Fátima, proporcionando aos utentes um momento de lazer, passeio, partilha e contacto com um dos locais de maior importância cultural e religiosa do país.
Centro Social e Paroquial de São Brás	Pão por Deus – Atividade Intergeracional com o JI	30	10h00	Centro Social e Paroquial de São Brás	oferta do Pão por Deus dos utentes de CD aos utentes JI
SCMA - Lar da Sagrada Família	Atuação do DJ Samuel Amaro	30	10h30	Lar da Sagrada Família	Canções e música para cantar e dançar
SFRAA	Baile Sénior	30	14h30	SFRAA	Celebração final com baile sénior
Fundação AFID	Convívio Dia Internacional do Idoso	30	14h30 às 16h30	Fundação Afid	Convívio com clientes do SAD – lanche e música com a colaboração da Câmara Municipal da Amadora
Residência Sénior Dómus Platano	Mistérios de Outono (Dia das Bruxas)	31	14h30 às 16h00	Residência Sénior Dómus Platano	Convívio temático com espaço decorado e lanche com receitas divertidas para assinalar o Halloween