

## ADIRA AO CARTÃO MUNICIPAL SÉNIOR



### Principais benefícios:

- ▶ Descontos na água;
- ▶ Desconto na Universidade Sénior (inscrição, matrícula e mensalidade);
- ▶ Descontos nos equipamentos desportivos e culturais;
- ▶ Atendimento preferencial nos serviços da Câmara Municipal do Montijo.

Seg. a sex.: 09h00 -12h30/14h00 - 17h30  
Divisão de Desenvolvimento Social e Promoção da Saúde  
Rua José Joaquim Marques, nº 124 - Montijo  
Telefone: 21 232 77 39  
Email: ddsps@mun-montijo.pt

### Mais Informações:

As inscrições para todas as iniciativas efetuam-se por telefone, através do número **21 232 77 12**, entre as **09h00/12h30** e as **14h00/17h30**, no 1º dia útil de cada mês.

## PROJETOS DE ENVELHECIMENTO ATIVO

### Contactos

#### Ateliers Sénior

Travessa Rosendo Avelino Rodrigues, nº 6 B,  
Montijo  
Telefone: 21 232 77 39  
Email: atelier.senior@mun-montijo.pt

#### Academia Sénior de Pegões e Canha

Estrada Francisco Sá Carneiro,  
Pegões Cruzamento – 2985 Pegões  
Telefone: 265 89 81 96 / 302 04 34 34/302 04 35 24  
Email: juntodesi.pegoes@mun-montijo.pt

#### Academia Sénior da Atalaia, Alto Estanqueiro e Jardía

Rua dos Russos,  
2870-624 Alto Estanqueiro – Jardía  
(Sede da Antiga Junta de Freguesia do Alto Estanqueiro- Jardía)  
Telefone: 210 519 280/ 963 964 683/ 910 00 94 30  
Email: juntodesi.estanqueir@mun-montijo.pt

#### Academia Sénior de Sarilhos Grandes

Rua do Tejo, nº 46  
2870-504 – Sarilhos Grandes  
Telefone: 21 232 76 72  
Email: academiasg@mun-montijo.pt

#### Projeto Saudável 65

**Ginástica Sénior**  
Delegação da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Montijo/Afonsoeiro - Afonsoeiro  
Telefone: 21 232 77 39

#### Hidromovimento

Rua Cidade Ponta Delgada, 2870-261 Montijo  
Telefone: 21 232 77 77  
Emails:piscinamunicipal@mun-montijo.pt

#### Universidade Sénior

Casa Senhorial da Quinta do Saldanha  
Telefone: 21 232 78 87  
Email: usenior@mun-montijo.pt

#### Atendimento aos Sêniore

Seg. a sex.: 09h00 -12h30/14h00 - 17h30  
Divisão de Desenvolvimento Social e Promoção da Saúde  
Rua José Joaquim Marques, nº 124 - Montijo  
Telefone: 21 232 77 39  
Email: ddsps@mun-montijo.pt

a  
genda  
sénior  
semestral 2023

OUTROSOLHARES



# JANEIRO

06sex.

15H00  
**Cantar as Janeiras**

Grupos Corais dos Ateliers Sénior do Montijo, da Academia Sénior de Atalaia, Alto Estanqueiro/Jardia, Universidade Sénior, Academia Sénior de Sarielhos Grandes e da Academia Sénior de Pegões e Canha.

Átrio dos Paços do Concelho

12qui.

**Vamos ao Cinema**

Cinema Teatro Joaquim d'Almeida



20 e 27sex.

**Vamos conhecer...**

Évora - Capital Europeia da Cultura

24ter.

**Ação de Esclarecimento Itinerante**

Tema | Inteligência Emocional

15H00 – Academia Sénior de Sarielhos Grandes

# FEVEREIRO

03sex.

**Workshop Itinerante de Biodanza**

Benefícios da biodanza e como fazer ? A Dança da Vida... significa integrar o pensar, o sentir e o agir.

10H00 – Delegação da União das Freguesias de Montijo –Afonsoeiro – Afonsoeiro

15H00 – Sala de Multiusos da Quinta do Saldanha

16 e 23qui.

**Vamos conhecer...**

Batalha e Aljubarrota – Mosteiro da Batalha e Centro Interpretativo da Batalha de Aljubarrota



19dom. e 21ter.

**Vamos desfilar no Carnaval**

24sex.

**Ação de Esclarecimento Itinerante**

Tema | Inteligência Emocional

10h00 – Auditório da Junta de freguesia de Canha

15h00 – Auditório da união das freguesias de Pegões

# MARÇO

09qui.

**Vamos comemorar**

O Dia Internacional das Mulheres

10sex. e 16qui.

**Vamos conhecer ...**

Rio Maior - Salinas naturais de Rio Maior, são as únicas salinas interiores em Portugal.

17sex.

**Workshop Itinerante de Biodanza**

Benefícios da biodanza e como fazer ? A Dança da Vida... significa integrar o pensar, o sentir e o agir.

Local - Academia Sénior de Atalaia, Alto Estanqueiro e Jardim

23 e 30qui.

**Vamos Conhecer...**

Marinha Grande - Capital do Vidro

24sex.

**Ação de Esclarecimento Itinerante**

Tema | Inteligência Emocional

10H00 – Delegação da União das Freguesias de Montijo –Afonsoeiro – Afonsoeiro

15H00 – Sala de Multiusos da Quinta do Saldanha

# ABRIL

04ter.

**Workshop Itinerante de Biodanza**

Benefícios da biodanza e como fazer ? A Dança da Vida... significa integrar o pensar, o sentir e o agir.

10h00 – Auditório da Junta de freguesia de Canha

15h00 – Auditório da união das freguesias de Pegões

05qua. e 13qui.

**Vamos Conhecer...**

Bombarral – Budha Eden

06qui.

**Vamos comemorar...**

Dia da Atividade Física | manhã Desportiva

Local – Praça da Republica

18ter.

**Ação de Esclarecimento Itinerante**

Tema | Inteligência Emocional

15H00 – Academia Sénior de Atalaia, Alto Estanqueiro e Jardim

20qui.

**Vamos ao Cinema**

Cinema Teatro Joaquim d'Almeida

# MAIO



04 e 11qui.

**Vamos Conhecer...**

Alqueva – Museu do Medronho.

Visita cultural pela Vila



19sex.

**Workshop Itinerante de Biodanza**

Benefícios da biodanza e como fazer ? A Dança da Vida... significa integrar o pensar, o sentir e o agir.

Local - Academia Sénior de Sarielhos Grandes

# JUNHO



22qui. e 27ter.

**Vamos Conhecer...**

Quake – Centro do Terramoto de Lisboa. Museu do Terramoto