

agenda sénior

OUTROS OLHARES

s e m e s t r a l 2 0 2 6





JANEIRO

06 jan. | 15h00 Cantar as Janeiras

Vamos celebrar tradições, unir vozes e corações.

Local: Salão Nobre dos Paços do Concelho.

16 e 30 jan. Vamos conhecer... Museu da Carris

Vamos descobrir histórias que movem o futuro.

29 jan. | 15h00 Vamos ao cinema...

Uma tarde de emoções na tela.

Local: Cinema-Teatro Joaquim d' Almeida.

13 e 27 fev.

Vamos conhecer... Caldas da Rainha

Explorar cultura, saborear momentos.

17 fev. Corso de Carnaval

Alegria e cor para comemorar a vida.

20 fev. | 15h00 Sessão de Esclarecimento Itinerante

Informação que fortalece e apoia

Apoios e Complementos de Proteção Social

Local: Junta de Freguesia da União das
Freguesias do Montijo/Afonsoeiro (Montijo).

FEVEREIRO





MARÇO

09 mar. | 15h00

Vamos comemorar...

Dia Internacional das Mulheres

Força e inspiração feminina

Local: Sala da Assembleia Municipal

13 e 27 mar.

Vamos conhecer...

Santarém

História e tradição em cada passo.

20 mar. | 15h00

Sessão de Esclarecimento Itinerante

Conhecimento para viver melhor

Apoios e Complementos de Proteção Social

Local: Delegação da Junta de Freguesia da União das Freguesias da Atalaia, Alto Estanqueiro – Jardim.

26 mar. | 15h00

Vamos comemorar...

Chegada da Primavera...

Florescer para novas alegrias.

Local: Jardim Casa Mora.

07 abr. | 09h30

Vamos comemorar...

Dia da Atividade Física

Movimento é vida, energia é saúde.

Local: Praça da República.

10 e 24 abr.

Vamos conhecer...

Tomar

Entre história e encantos naturais.

17 abr. | 15h00

Sessão de Esclarecimento Itinerante

Apoios para viver com tranquilidade

Apoios e Complementos de Proteção Social.

Local: Junta de Freguesia da União das Freguesias de Pegões.





MAIO

08 e 22 mai

Vamos conhecer...

Tapada e Convento de Mafra

Natureza e património lado a lado.

15 mai. | 10h30

Sessão de Esclarecimento Itinerante

Apoios para viver com tranquilidade

Apoios e Complementos de Proteção Social

Local: Junta de Freguesia de Canha.

27 mai. | 14h30

Jornadas de Saúde Sénior

Cuidar do corpo, nutrir a mente.

Local: Cinema-Teatro Joaquim d' Almeida.

19 e 26 jun.

Vamos conhecer...

Santiago do Cacém

Descobrir paisagens e memórias.

24 jun. | 15h00

V Festival de Música

A música que nos une e emociona.

Local: Cinema-Teatro Joaquim d' Almeida.

JUNHO



ADIRA CARTÃO MUNICIPAL SÉNIOR

Principais benefícios

- Desconto na água;
- Desconto na Universidade Sénior (inscrição, matrícula e mensalidade);
- Descontos nos equipamentos desportivos e culturais;

Para aderir ao Cartão Municipal Sénior, os interessados devem contactar:

Divisão de Desenvolvimento Social e Promoção da Saúde

Rua José Joaquim Marques, nº 124 - Montijo

Seg. a sex.: 09h00 - 12h30/14h00 - 17h30

Telefone: 212 327 739 // **Email:** ddsps@mun-montijo.pt



Mais Informações

Todas as iniciativas requerem inscrição prévia, no 1.º dia útil de cada mês, por telefone, através do número 212 327 712, entre as 09h00-12h30 e as 14h00-17h30

Exceção: Para as iniciativas do mês de julho, as inscrições terão lugar no dia 08 de junho.

Todas as iniciativas estão sujeitas a alterações.

Só se efetuará um segundo passeio, ao mesmo local, caso o número de inscrições o justifique.

PROGRAMA MUNICIPAL DE ENVELHECIMENTO ATIVO

Ateliers Sénior

Travessa Rosendo Avelino Rodrigues, nº 6 B, 2870-127 Montijo
Telefone: 212 327 739 // Email: atelier.senior@mun-montijo.pt

Academia Sénior de Pegões e Canha

Avenida Francisco Sá Carneiro

(Estrada Nacional n.º 4, Pegões) - 2985-216 Pegões

Telefone: 265 898 196 / 302 043 434 / 302 043 524 // Email: juntodesi.pegoes@mun-montijo.pt

Academia Sénior da Atalaia, Alto Estanqueiro e Jardia

Rua dos Russos, Quinta das Tílias - 2870-624 Alto Estanqueiro – Jardia

Telefone: 210 519 280 / 963 964 683 // Email: juntodesi.estanqueir@mun-montijo.pt

Academia Sénior de Sarilhos Grandes

Rua do Tejo, nº 46, 2870-504 – Sarilhos Grandes

Telefone: 212 327 672 // 212 315 933 // Email: academiasg@mun-montijo.pt

Universidade Sénior

Casa Senhorial da Quinta do Saldanha

Telefone: 212 327 887 // 912 327 692 // 914 867 431 // Email: usenior@mun-montijo.pt

Projeto Saudável 65 - Ginástica Sénior

Delegação da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Montijo/Afonsoeiro - Afonsoeiro

Telefone: 212 327 739