

agenda sénior
**OUTROS
OLHARES**

2º semestre 2026



PROGRAMA MUNICIPAL
DE ENVELHECIMENTO ATIVO



AGOSTO

De 17 seg. a 21 sex.

e 24 seg. a 28 sex. | 08H00 às 13H00

Colónia Balnear

Local: Praia da Figueirinha



JULHO

05 dom.

Vamos ao Teatro Politeama

Local: Lisboa

27 seg. | 09H30

Comemoração do Dia dos Avós

Jogos de cooperação

Local: Parque Municipal



SETEMBRO

18 sex. e 25 sex.

Vamos conhecer...

Castelo de Almourol

29 ter.

Sessão de Esclarecimento Itinerante

Olho Aberto às Burlas Online

10H30 | Afonsoeiro // Delegação da Junta de Freguesia da União das Freguesias Montijo/Afonsoeiro

15H00 | Montijo // Junta de Freguesia da União das Freguesias Montijo/Afonsoeiro

30 qua. | 09H30

Dia Mundial do Coração

Caminhada Saudável

Local: Praça da República

OUTUBRO

06 ter. | 09H30

Caminhada das Cores

Local: Praça da República

07 qua. | 15H00

Espetáculo Comemorativo

Abertura do ano letivo do Programa Municipal de Envelhecimento Ativo

Local: Cinema-Teatro Joaquim d' Almeida

09 sex. e 23 sex.

Vamos conhecer...

Alcobaça e Nazaré

30 sex. | 15H00

Sessão de Esclarecimento Itinerante

Olho Aberto às Burlas Online

15H00 | Auditório da Delegação da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Atalaia, Alto Estanqueiro –Jardia





NOVEMBRO

11 qua. | 15H00

Vamos comemorar...

O São Martinho

Local: Grupo Recreativo, Desportivo e Cultural das Craveiras

13 sex. e 27 sex.

Vamos conhecer...

**Museu do Aljube
Resistência e Liberdade**

20 sex.

Sessão de Esclarecimento Itinerante

Olho Aberto às Burlas Online

10H30 | Auditório da Junta de Freguesia de Canha

15H00 | Auditório da União das Freguesias de Pegões

DEZEMBRO

04 sex. | 15H00

XIV Gala Solidária

"Um bilhete, um alimento, alimente esta ideia"

Local: Cinema-Teatro Joaquim d' Almeida

11 sex. | 15H00

Sessão de Esclarecimento Itinerante

Olho Aberto às Burlas Online

Local: Academia Sénior de Sarilhos Grandes

18 sex.

Vamos visitar...

Iluminações de Natal em Lisboa



ADIRA CARTÃO MUNICIPAL SÊNIOR



Principais benefícios

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

Atendimento aos Seniores

Rua José Joaquim Marques, nº 124 Montijo
Segunda a sexta-feira: 09H00 / 12H30 – 14H00 / 17H30
Tel.: 212 327 739 // email: ddsps@mun-montijo.pt

Inscrição obrigatória em todas as atividades, no 1º dia útil de cada mês.

Tel.: 212 327 712 // 09H00 / 12H30 – 14H00 / 17H30

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 Sêniiores

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, 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.estanq@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

Ginástica Sénior - Projeto Saudável 65

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

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