

OUT 2022

MÊS SÉNIOR

EXPRESSÕES
COM HISTÓRIA

Para mais informações contactar:

Divisão de Desenvolvimento Social e Saúde

Rua Heliodoro Salgado, 16 | 3880-232 Ovar
tel. 256 509 135
email: divisocial@cm-ovar.pt

Unidade de Cuidados na Comunidade Ovar

Rua dr. Francisco Zagalo | 3880-225 Ovar
tel. 256 579 260
email: ucc.ovar@arscentro.min-saude.pt

Parceiros:

Academia Sénior de Maceda;
Associação de Diabéticos do concelho de Ovar;
Associação Fraterna de Prevenção e Ajuda (AFPA);
Centro Comercial VIDA Ovar;
Centro Comunitário de Esmoriz;
Centro de Assistência Social de Esmoriz;
Centro de Promoção Social do Furadouro;
Centro Social Cortegacense Olívia e Florindo Cantinho;
Centro Social da Habitovar;
Centro Social e Paroquial de São João de Ovar;
Centro Social e Paroquial de S. Pedro de Maceda;
CLDS 4G "Ovar_nova.geração+#inclusão";
Fundação Padre Manuel Pinho e Irmã, Válega;
Grupo de Acção Social de São Vicente de Pereira;
Hospital Dr. Francisco Zagalo, Ovar;
Santa Casa da Misericórdia de Ovar;
UCC Ovar;
Universidade Sénior de Esmoriz;



2019
1º PRÉMIO DO CONCURSO
MÊS SÉNIOR



ovar a vida num sorriso
UCC

ACeS Baixo Vouga

 **vida**
LIFESTYLE
OVAR



PROGRAMA

Concurso de Fotografia “Expressões com História”

19 SET a 07 NOV

Concelho

Sessão de Abertura com atuação de “Bruno Cordeiro”

1 OUT

14h30 | Parque Urbano de Ovar

Sessão de relaxamento

“Projeto aqui move”

3 OUT

10H | Online

20 OUT

16H | Online

Workshop “Cuidar de mim” *

4 OUT

14H30-16H | Polo de Capacitação e Inovação Social de S. João

6 OUT

10H-11H30 / 14H30-16H | Polo de Capacitação e Inovação Social de S. João

Caminhada com aula de yoga

7 OUT

10H | Passadiços de Esmoriz

1.º Encontro de desfolhada com Grupo de Folclore *

7 OUT

14H30 | Santa Casa da Misericórdia de Ovar

Encontros de boas práticas de envelhecimento ativo e saudável *

10 OUT

9H30 | Polo de Capacitação e Inovação Social em S. João

14H30 | Museu Escolar Oliveira Lopes

13 OUT

9H30 | Escola de Artes e Ofícios de Ovar

14H30 | Junta de Freguesia de Cortegaça

18 OUT

9H30 | Centro Cívico de Arada

14H30 | Salão Paroquial de S. Vicente Pereira

24 OUT

9H30 | auditório da Junta de Freguesia de Esmoriz

14H30 | auditório da Junta de Freguesia de Maceda

- Ver programa próprio

Sessões para pessoas com mobilidade reduzida *

11 OUT

10H | auditório da Junta de Freguesia de Esmoriz

25 OUT

10H | Posto Turismo do Furadouro

Caminhada nas pontes do Cáster *

12 OUT

10H | Centro de Arte de Ovar

Sessão sobre a utilização das novas tecnologias *

12 OUT

14H30 | Museu Júlio Dinis

Sessão de yoga ao ar livre *

14 OUT

10H30 | Jardim da Santa Casa Misericórdia de Ovar

Sessão sobre alimentação saudável com degustação *

17 OUT

11H | Escola de Artes e Ofícios de Ovar

Exposição de trabalhos manuais do grupo “Manualdeiras”

17 OUT a 31 OUT

Espaço Aberto

Encontro para cuidadores *

19 OUT

14H30 | Museu Escolar Oliveira Lopes

Sessão sobre segurança nas habitações *

20 OUT

10H | Museu Júlio Dinis

Sessão de exercícios para prevenção de quedas *

21 OUT

10H | Posto de Turismo do Furadouro

Encontro de Terapia do Riso *

21 OUT

15H | Auditório da Junta de Freguesia de Esmoriz

Noite de fados *

21 OUT

21H | Centro Social da Habitovar

Hidro Sénior >65 anos *

22 OUT

17H | Piscina Municipal

Encontro “Espaço-Lado-a-Lado”

26 OUT

10H | Museu Escolar Oliveira Lopes

Conversa animada sobre a diabetes *

27 OUT

10H | Jardim Almeida Garrett

Sessão noturna de cinema ao ar livre *

27 OUT

20H30 | Santa Casa da Misericórdia de Ovar

Exposição de fotografias “Expressões com História”

28 OUT a 6 NOV

Centro Comercial Vida Ovar

Convívio Sénior Municipal

28 OUT

Cerimónia de entrega do prémio do Concurso de Fotografia

“Expressões com história”

29 OUT

14H30 | Centro Comercial Vida Ovar

Sessão de encerramento com matiné dançante *

31 OUT

14H30 | Junta de Freguesia de Esmoriz

* Sujeito a inscrição para:

email: divisocial@cm-ovar.pt

tel.: 256 509 135