

MÊS SÉNIOR

GERAÇÕES

OCTUBRO 23

CONVÍVIO SÉNIOR MUNICIPAL
TEATRO
ATIVIDADES DESPORTIVAS
E DE LAZER
CINEMA AO AR LIVRE
NOITE DE FADOS
CONCURSO E EXPOSIÇÃO
DE FOTOGRAFIA
ENCONTRO PARA CUIDADORES
SESSÕES E AÇÕES DE
SENSIBILIZAÇÃO
MATINÉS DANÇANTES

PARCEIROS:

Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Associação Fraternal de Prevenção e Ajuda
Centro Comunitário de Esmoriz
Centro Social da Habitovar
Centro Social e Paroquial de S. João de Ovar
Centro Social e Paroquial de S. Pedro de Maceda
Fundação Padre Manuel Pinho e Irmã, Válega
Hospital Dr. Francisco Zagalo, Ovar
Junta de Freguesia de Esmoriz
Junta de Freguesia de Válega
Paróquia de S. Pedro de Ovar
Rancho Folclórico "Os Fogueteiros de Arada"
Santa Casa da Misericórdia de Ovar
Tanoaria S. Pinto Coelho & Adrego
Universidade Sénior de Esmoriz

ORGANIZAÇÃO



ACeS Baixo Vouga



APOIO



FOTO 1º prémio do concurso de fotografia do MÊS SÉNIOR 2022 _Daniela Silva

PROGRAMA

CONCURSO DE FOTOGRAFIA “GERAÇÕES”

1 SET a 25 de NOV
Concelho de Ovar

CONVÍVIO SÉNIOR MUNICIPAL 29 SET

Quinta Dom Nuno com visita
prévia ao Santuário da Nossa Sra.
de Fátima

PALESTRA “SER FELIZ DOS 60 AOS 90”

2 OUT | 10h00
Centro Comunitário Espaço Aberto
Ovar

GESTÃO SOCIO-EMOCIONAL DO CUIDADOR SÉNIOR*

4 OUT | 14h30
18 OUT | 10h00
Museu Júlio Dinis

CAMINHADA PELAS PONTES DO RIO CÁSTER E ATIVIDADE FÍSICA*

4 OUT | 10h00
Escola de Artes e Ofícios de Ovar

TEATRO “INSÓNIA”**

COM FERNANDO MENDES
4 OUT | 21h30
Centro de Arte de Ovar

FESTA DE ABERTURA COM JOGOS PARA TODOS

5 OUT | 14h00
Parque da Cidade de Ovar

JOGOS DA TARDE*

6 OUT | 14h30 - Auditório da Junta
de Freguesia de Válega
10 OUT | 14h30 - Centro Social e
Paroquial de S. Pedro de Maceda
16 OUT | 14h30

Santa Casa da Misericórdia de Ovar 24 OUT | 14h30

Centro Social Habitovar
(Exclusiva para Instituições de Idosos do
Município de Ovar)

MATINÉ DANÇANTE COM KIT CARLOS*

8 OUT | 14h00
Auditório Junta de Freguesia de
Esmoriz

MOMENTO MINDFULNESS*

9 OUT | 14h30
Parque Ambiental do
Buçaquinho - Esmoriz

ESTRATÉGIAS DE SUPORTE PARA CUIDADORES SENIORES*

11 OUT | 10h00
26 OUT | 14h30
Museu Escolar Oliveira Lopes
Válega

WORKSHOP DANÇAS DE SALÃO*

11 OUT | 14h30
Auditório da Junta de
Freguesia de Esmoriz

SESSÃO SOBRE A UTILIZAÇÃO DAS NOVAS TECNOLOGIAS*

12 OUT | 14h30
Museu Júlio Dinis

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO “SEGURANÇA NA HABITAÇÃO”**

13 OUT | 10h00
Museu Júlio Dinis

HIDRO SÉNIOR*

15 OUT | 10h00
Piscina Municipal de Ovar

CONVIVER COM DANÇAS E CANTARES DA REGIÃO VAREIRA COM O GRUPO FOLCLÓRICO OS FOGUETEIROS DE ARADA*

15 OUT | 16h00
Sede do Grupo Folclórico
"Os Fogueteiros de Arada"- Arada

“À DESCOBERTA DA BIBLIOTECA”**

16 OUT | 10h30
Biblioteca Municipal de Ovar

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM DEGUSTAÇÃO*

16 OUT | 10h30
Escola de Artes e Ofícios de Ovar

WORKSHOP DE TANOARIA*

17 OUT | às 10h00 e às 14h00
19 OUT | às 10h00 e às 14h00
Tanoaria S. Pinto Coelho & Adrego
Maceda

ENCONTRO PARA CUIDADORES “PREVENÇÃO DE ÚLCERAS DE PRESSÃO”**

18 OUT | 14h00
Museu Escolar Oliveira Lopes
Válega

SESSÃO DE CINEMA NOTURNO AO AR LIVRE*

18 OUT | 20h30
Santa Casa da Misericórdia de Ovar

NOITE DE FADOS*

20 OUT | 21h00
Centro Social Habitovar

SESSÃO DE WALKING FOOTBALL*

23 OUT | 14h00
Sporting Clube de Esmoriz

SESSÃO DE RELAXAMENTO E BEM-ESTAR*

25 OUT | 14h30
Salão Paroquial do Furadouro

TARDE DE TERTÚLIAS*

26 OUT | 14h30
Casa de S. Thomé - Ovar

ENCONTRO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL*

27 OUT | das 9h00 às 17h00
Escola de Artes e Ofícios de Ovar

“AO SÁBADO É OUTRA HISTÓRIA: AVÓS E NETOS”**

28 OUT | 10h30
Biblioteca Municipal de Ovar

SESSÃO DE ENCERRAMENTO COM MATINÉ DANÇANTE COM BRUNO CORDEIRO*

30 OUT | 14h00
Escola de Artes e Ofícios de Ovar

*Atividades Sujeitas a inscrição:
Presenciais, na Rua Heliodoro Salgado,
nº 16, Ovar

Online: link de formulário
disponibilizado no Facebook e site
CMOvar

Contacto com a Divisão
Desenvolvimento Social e Saúde,
através do Tel. 256 581 387 ou
divisocial@cm-ovar.pt

**Teatro Insónia
entrada 7,5€, compra de bilhetes no
Centro de Arte de Ovar