

PARCEIROS:

Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar;
Associação Fraterna de Prevenção e Ajuda;
Centro Comunitário de Esmoriz;
Centro Social e Paroquial S. Pedro de Maceda;
Centro Social da Habitovar;
Esmoriz Ginásio Clube
Fundação Padre Manuel Pereira Pinho e Irmã;
Grupo Folclórico "Os Fogueteiros de Arada";
Junta de Freguesia de Esmoriz;
Santa Casa da Misericórdia de Ovar;
Sporting Clube de Esmoriz;
Universidade Sénior de Esmoriz.

Mês Ativ'

outubro 2025

IDADE

Convívio Sénior Municipal

Arraial

Teatro

Atividades desportivas
e de lazer

Tarde e Noite de fados

Concurso e exposição
de fotografia

Encontro para cuidadores

Ações de
sensibilização/workshops

Matiné dançante

ORGANIZAÇÃO



APOIO



PROGRAMA

Concurso de Fotografia

01 > 30 SET

*Consultar Normas de Participação
no Site da CMO

Convívio Sénior Municipal

05 SET

Santuário de Fátima e Quinta do Paúl,
Ortigosa, Leiria

Antestreia do espetáculo “Chuva Pasmada”

12 SET | 15h00

Centro de Arte de Ovar
*Inscrições na DDSS

Oficina de Autocuidado

19 SET | 14h30

Museu Júlio Dinis
*Inscrições na DDSS

Sessão de Abertura/ Arraial

28 SET | 14h00

Mercado Municipal de Ovar

Treino dos Super Avós

01 OUT | 10h00

Polo de Capacitação e Inovação
Social de S. João

15 OUT | 10h00

Polo de Capacitação e Inovação
Social de S. João

22 OUT | 10h00

Polo de Capacitação e Inovação
Social de S. João
*Inscrições na DDSS

Workshop de Broa

01 OUT | 14h00

Casa do Povo de Válega

08 OUT | 10h00

Casa do Povo de Válega

24 OUT | 10h00

Casa do Povo de Válega
*Inscrições na DDSS

Conversa em Roda – Cuidar de Quem Cuida

02 OUT | 14h30

Museu Júlio Dinis
*Inscrições na DDSS

Jogos da Tarde

03 OUT | 14h30

Universidade Sénior de Esmoriz

10 OUT | 14h30

Centro Social da Habitovar

13 OUT | 14h30

Santa Casa da Misericórdia de Ovar

21 OUT | 14h30

Centro Social e Paroquial S. Pedro
de Maceda

28 OUT | 14h30

Fundação Padre Manuel Pereira
Pinho e Irmã
*exclusivo para Instituições do concelho de Ovar
com respostas dirigidas à população sénior

Palestra Nutricional

06 OUT | 14h30

Lar da Santa Casa da Misericórdia de Ovar
*Inscrições na DDSS

Walking Football

07 OUT | 14h00

Sporting Clube de Esmoriz
*Inscrições na DDSS

Yoga

08 OUT | 14h30

Centro Social e Paroquial S. Pedro
de Maceda
*Inscrições na DDSS

Vai ou Racha

09 OUT | 10h00

Polo de Capacitação e Inovação
Social de S. João
*Inscrições na DDSS

Hidro Sénior

12 OUT | 10h00

Piscina Municipal de Ovar
*Inscrições na Piscina Municipal

Momentos Maiores em Recantos Improváveis

14 OUT | 14h30

Santa Casa da Misericórdia de Ovar

20 OUT | 14h30

Santa Casa da Misericórdia de Ovar

31 OUT | 14h30

Santa Casa da Misericórdia de Ovar
*Inscrições na DDSS

Encontro para Cuidadores

“Cuidar de Quem Cuida”

15 OUT | 14h30

Museu Júlio Dinis
*Consultar programa próprio

Workshop “Transformar mobilidade em longevidade”

16 OUT | 10h00

Museu Escolar Oliveira Lopes
*Inscrições na DDSS

Tarde de Bócia

16 OUT | 14h30

Esmoriz Ginásio Clube
*Inscrições na DDSS

Noite de Fados

17 OUT | 20h00

Centro Social da Habitovar
*Inscrições na DDSS

Clube do Livro Avós e Netos

18 OUT | 10h00

Biblioteca Municipal de Ovar
*Inscrições na DDSS

Pilates no Parque

19 OUT | 10h00

Parque Urbano de Ovar
*Inscrições na DDSS

Inauguração da Exposição de Fotografias

20 OUT | 16h00

Museu Escolar Oliveira Lopes

Tarde de Fados

22 OUT | 14h30

Universidade Sénior de Esmoriz
*Inscrições na DDSS

As Artes... e as Idades...

23 OUT | 14h00

Centro de Arte de Ovar
*Inscrições na DDSS

Workshop “Nunca é tarde demais”

24 OUT | 14h30

Museu Escolar Oliveira Lopes
*Inscrições na DDSS

Pilates no Parque

26 OUT | 10h00

Parque Ambiental do Buçaquinho
*Inscrições na DDSS

Moviment(a) Mente

27 OUT | 14h30

Junta de Freguesia de Esmoriz
*Inscrições na DDSS

Encontro de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável

29 OUT | 9h00 às 17h00

Escola de Artes e Ofícios de Ovar
Consultar Programa no Facebook da CMO

Matiné Dançante com Bruno Cordeiro

30 OUT | 14h00

Junta de Freguesia de Esmoriz
*Inscrições na DDSS

*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 581387
ou divisocial@cm-ovar.pt