

**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

### 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