

Programa do terceiro quadrimestre de 2025

“Tardes Comunitárias” regressam com uma “viagem” à Índia

Uma conversa de viajantes com Beatriz Barros, que relata a sua experiência de voluntariado em Calcutá (Índia), no dia 24 de setembro, marca o arranque da programação do terceiro quadrimestre de 2025 das “Tardes Comunitárias”, projeto de intervenção social promovido pela Câmara Municipal de Cantanhede para motivar a população sénior a desenvolver a sua interação psicossocial em atividades sociais, culturais, desportivas e lúdicas.

O programa inclui ainda sessões sobre música, cinema, leitura e pintura, entre outras.

Ao longo de três meses, os participantes terão oportunidade de participar em atividades com uma vincada componente didática e formativa, para estimular o interesse de quem dispõe de tempo, mas que geralmente não dispõe de grandes oportunidades de ocupação a esse nível.

Na prática, o que se pretende é “Dar Mais Vida aos Anos”, proporcionando oportunidades de valorização e realização pessoal para um público com mais de 55 anos e percursos de vida diversificados, através de encontros em que é dada também a possibilidade de partilharem a sua experiência e saber com outras pessoas.

Nesse sentido, todas as quartas-feiras, entre as 14h30 e as 17h30, decorrerão inúmeras atividades, que vão desde prevenção de quedas: dicas essenciais para evitar acidentes em casa, a um magusto partilhado.

Estão igualmente previstas atividades de acentuada componente lúdica, como visitas guiadas ao Mosteiro da Batalha ou ao Jardim Botânico de Coimbra ou apenas convívio social ativo.

Os interessados podem efetuar a sua inscrição na Casa Francisco Pinto, na Rua António José de Almeida nº 3, em Cantanhede, ou através do número 231 249 043 e do e-mail tardescomunitarias@cm-cantanhede.pt.

PROGRAMA

24 setembro Conversa de Viajantes A outra face da Índia, uma experiência de voluntariado em Calcutá por Beatriz Barros Biblioteca Municipal

1 outubro Dia Mundial da Música Academia de Música de Cantanhede Biblioteca Municipal

8 outubro Visita ao Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota e ao Mosteiro da Batalha Inscrições de 24 de setembro a 30 de setembro

15 outubro Visita à ETAR de Murte Inscrições de 1 de outubro a 10 de outubro

22 outubro Provérbios com vida - Leitura coletiva de textos de participantes nas Tardes Comunitárias Parque Verde São Mateus

29 outubro Cinema a Pedido (oferta de pipocas) Biblioteca Municipal

5 novembro Prevenção de quedas: dicas essenciais para evitar acidentes em casa Fisio André Viegas - sessão teórica e prática Biblioteca Municipal

12 novembro Magusto partilhado Jardim do Museu da Pedra

19 novembro Pintar as Emoções II Centro Paroquial S. Pedro

26 novembro Vamos celebrar a Floresta Autóctone – Visita guiada ao Jardim Botânico da Universidade de Coimbra Inscrições de 19 de novembro a 21 de novembro

3 dezembro Visita à exposição de Maria Amélia Magalhães Carneiro Museu de Arte e Colecionismo

10 dezembro Jogos Sem Fronteiras Aquáticos Piscinas Municipais

17 dezembro Atividade Teatral pelos participantes das Tardes Comunitárias Biblioteca Municipal