

Projeto do Município de Cantanhede celebra 12 anos em 2026

## “Tardes Comunitárias” com programa para o primeiro quadrimestre de 2026 definido



A programação para o primeiro quadrimestre de 2026 conta com diversas atividades culturais, educativas, desportivas e recreativas, a fim de promover o convívio e o conhecimento dos participantes.

Cantar as Janeiras, iniciativas culturais na Biblioteca Municipal, palestras temáticas, atividades físicas como hidroginástica e ações interativas como Peddy Paper “Nos Passos do Marquês” são algumas atividades previstas. Constam ainda da programação conferências, workshops, visitas, entre outras ações. “Tardes Comunitárias” é um projeto de intervenção social promovido pelo Município, desde 2014, para motivar a população sénior a desenvolver a sua interação psicossocial em atividades sociais, culturais, desportivas e lúdicas.

O programa, que celebra em 2026 o seu 12º aniversário e que regressa, após a habitual pausa de Natal, a 7 de janeiro, comporta, assim, uma componente didática e formativa destinada a estimular o interesse com uma programação diversificada como encontro regular às quartas-feiras à tarde.

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.

A participação é livre e gratuita, estando, no entanto, sujeita a inscrição obrigatória, permitindo que cada participante escolha apenas as atividades do seu interesse. A programação poderá ser ajustada em função do perfil e necessidades dos participantes, sendo que, em algumas atividades, poderá ser necessário o uso de vestuário confortável e adequado. A participação é

voluntária, podendo o participante desistir a qualquer momento, desde que comunique previamente essa intenção.

Os interessados podem efetuar a sua inscrição na Casa Francisco Pinto, na Rua António José de Almeida nº 3, em Cantanhede, ou através do telef. 231 410 123 e do e-mail tardescomunitarias@cm-cantanhede.pt.

Programa: 7 Janeiro Cantar as Janeiras com o Coro da Universidade dos Tempos Livres Claustros dos Paços do Concelho Org: Educação e Juventude / Cultura Eventos

14 Janeiro "Afetos e Emoções: evolução ao longo da História" Desafio: "Escreva uma Carta de Amor / Amizade" Biblioteca Municipal Org: Biblioteca Municipal

21 Janeiro Hidroginástica – entrada 15h Piscinas Municipais Org: Desporto

28 Janeiro Palestra: "Viagem aos Campos de Concentração" por Eduardo Munhoz. Biblioteca Municipal Org: Rui Munhoz / Biblioteca Municipal

4 Fevereiro "Somos mesmo o que comemos? Nutrição e o seu impacto no cancro" Liga Portuguesa contra o Cancro Biblioteca Municipal Org: Ação Social

11 Fevereiro Bailarico de Carnaval Tema: A vida na década de 80! Com lanche partilhado Escola Conde Ferreira Org: Turismo / Património

18 Fevereiro Visita à exposição de Maria Amélia Magalhães Carneiro Museu de Arte e Colecionismo Org: Património

25 Fevereiro Workshop de Pintura Museu de Arte e Colecionismo Org: Património

4 Março Sessão sobre Risco Sísmica Biblioteca Municipal Org: Biblioteca Municipal

11 Março Conferência sobre Maria Amélia Magalhães Carneiro Biblioteca Municipal Org: Património / Biblioteca Municipal

18 Março Leitura de Cartas de Amor Apresentação de brochura do desafio: "Escreva uma Carta de Amor / Amizade" Biblioteca Municipal Org: Biblioteca Municipal

25 Março Documentário sobre José Malhoa e o movimento naturalista (grande referência para Maria Amélia Magalhães Carneiro) Centro Paroquial S. Pedro Org: Cultura Eventos

1 Abril Sessão sobre Carlo Cutis – O Jovem Santo da atualidade Biblioteca Municipal Org: Ação Social / Rui Munhoz

8 Abril Fisioterapia na doença respiratória - uma união que faz força Fisio André Viegas Centro Paroquial S. Pedro Org: Desporto

15 Abril Peddy Paper "Nos Passos do Marquês" – À Descoberta de Cantanhede Praça Marquês de Marialva Org: Turismo

22 Abril Visita à ETAR de Cochadas Saída: 14h / Chegada prevista: 17h Inscrições de 9 de abril (a partir das 13h30 presencial e das 17h telefone) até 17 de abril Cochadas - Tocha \* Org: Educação / INOVA

29 Abril "Leitura a 3 Vozes" Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor Biblioteca Municipal Org: Biblioteca Municipal