

De setembro a dezembro

Nova programação das Tardes Comunitárias vai promover o envelhecimento ativo



Literacia mediática e digital, visita à mata Nacional do Bussaco e atividade de zumba são algumas das propostas que constam da programação das Tardes Comunitárias para o terceiro quadrimestre de 2026. Este programa municipal, que está a assinalar o seu 12.º aniversário, regressa no dia 23 de setembro, com uma sessão de aeróbica e zumba ao ar livre, no Parque de São Mateus.

Seguem-se momentos de reflexão e aprendizagem, com uma conferência dedicada aos desafios das alterações climáticas e da crise ambiental, bem como uma sessão sobre literacia mediática e digital, abordando o impacto dos ecrãs e da inteligência artificial nas diferentes gerações.

No âmbito da programação está prevista a apresentação do livro “Diário fica em casa ou talvez não”, de Fátima Lopes, assim como a visualização do documentário e a audição de um programa de rádio dedicados a Augusto Abelaira.

O programa integra ainda várias saídas, incluindo uma viagem a Penacova, com visita ao Mosteiro de Lorvão e ao Museu do Moinho Vitorino Nemésio, um percurso pela Mata Nacional do Bussaco para assinalar o Dia da Floresta Autóctone e uma visita ao Atelier “Matéria”.

Em novembro será feito um magusto no jardim do Museu da Pedra com os participantes nas Tardes Comunitárias.

A sessão de encerramento é dedicada aos afetos e aos sonhos de Natal, que dará a conhecer a experiência de uma instituição de acolhimento de crianças e jovens, na Biblioteca Municipal.

Os interessados podem efetuar a sua inscrição na Casa Francisco Pinto, na Rua António José de Almeida n.º 3, em Cantanhede, através do número 231 410 123 ou do e-mail tardescomunitarias@cm-cantanhede.pt

“Tardes Comunitárias” é um projeto de intervenção social promovido pelo Município para motivar a população sénior a desenvolver a sua interação psicossocial em atividades sociais, culturais, desportivas e lúdicas.

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.

Programa: 23 setembro Atividade de Aeróbica / Zumba no parque verde Parque Verde S. Mateus

30 setembro “Impacto global no planeta Terra: crise climática e crise ambiental” por João Lin Yun (professor universitário, físico e astrónomo) Atividade inserida no projeto

Educ@rte Natureza Biblioteca Municipal

7 outubro Viagem à descoberta de Penacova - Visita ao Mosteiro de Lorvão e Museu do Moinho Vitorino Nemésio - Almoço Piquenique partilhado Custo total: 4€ € (pago no dia da viagem) Nota:

Os antigos combatentes e os membros do ICOMOS têm desconto no Mosteiro de Lorvão, mediante a apresentação do respetivo cartão. Horário: Partida às 09h15 e regresso às 17h Inscrições: de 23 de setembro (a partir das 13h30 presencial e das 17h telefone) até 2 de outubro

14 outubro Apresentação de “Diário fica em casa ou talvez não” por Fátima Lopes Biblioteca Municipal

21 outubro Visita guiada à Exposição “Augusto Abelaira” Saída: 14h / Chegada prevista:

17h Inscrições de 23 de setembro (a partir das 13h30 presencial e das 17h telefone) até 2 de outubro GTL, Fonte de Ançã

28 outubro Visita guiada à Exposição “Olhar Portugal a partir das Coleções do Museu Nacional de Arte Antiga” Museu de Arte e Colecionismo

4 novembro Ecrãs que nos Unem, Ecrãs que nos Inquietam: Literacias Mediática e Digital e os desafios da era da Inteligência Artificial - uma realidade intergeracional Luís Miguel Pato - Docente e investigador universitário na área da Comunicação Biblioteca Municipal

11 novembro Magusto partilhado Nota: cada participante deve levar 200 gr de castanhas e boa disposição! Jardim do Museu da Pedra

18 novembro Visualização de documentário da RTP e audição de programa de rádio da RDP sobre Augusto Abelaira Centro Paroquial S. Pedro

25 novembro Património Vivo: Visita à Mata Nacional do Bussaco Dia da Floresta Autóctone Custo total: 5,50€ (transportes + visita) Inscrições: de 11 de novembro (a partir das 13h30 presencial e das 17h telefone) até 20 de novembro Bussaco *

2 dezembro Visita ao Atelier “Matéria” com experimentação e expressão guiada de artes têxteis e cerâmica Inscrições: de 18 de novembro (a partir das 13h30 presencial e das 17h telefone) até 27 de novembro Outil *

9 dezembro Atividade Surpresa Biblioteca Municipal

16 dezembro Semear afetos e “Sonhos” de Natal A experiência de uma Instituição que acolhe crianças / jovens Biblioteca Municipal