

## “Tardes Comunitárias” regressam em setembro

Projeto celebra este ano o seu 10.º aniversário



Uma sessão sobre o benefício de ter animais de companhia, no dia 18 de setembro, marca o arranque da programação do terceiro quadrimestre de 2024 das “Tardes Comunitárias”, 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.

O programa inclui ainda sessões sobre nutrição, proteção civil, voluntariado e literacia financeira, 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 exercícios de ginástica e outros desportos, a debates sobre saúde e segurança, literatura, artes plásticas, turismo e proteção civil, ou visualização de filmes.

Estão igualmente previstas atividades de acentuada componente lúdica, como visitas guiadas 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 231 410 123 e do e-mail [tardescomunitarias@cm-cantanhede.pt](mailto:tardescomunitarias@cm-cantanhede.pt).

**PROGRAMA 18 setembro** Sessão sobre “Como os animais de companhia nos podem ajudar. Em que é que os não humanos nos ajudam no âmbito da saúde física e emocional, da solidão e do

bem-estar”, por Catarina Casanova e Maria Manuela Alvarez - Universidade de Coimbra  
Biblioteca Municipal

25 setembro Sessão “Somos mesmo o que comemos? Nutrição e o seu impacto no cancro”  
Biblioteca Municipal

2 outubro Sessão “Por que é que as cenouras são cor de laranja? Longevidade Saudável”,  
por Catarina Casanova e Maria Manuela Alvarez - Universidade de Coimbra  
Museu da Pedra

9 outubro Sessão de sensibilização da Proteção Civil – “Sensibilizar para os riscos e redução de  
catástrofes” com uma visita ao Comando da GNR em Coimbra  
Saída: 14h00 / Chegada prevista: 17h00  
Inscrições de 23 de setembro a 4 de outubro

16 outubro “Cães de serviço num mundo de afetos” Cães de Intervenção Assistida – Sílvia  
Peça Biblioteca Municipal

23 outubro Visita ao tecido empresarial de Cantanhede Saída: 14h00 / Chegada prevista:  
17h00  
Inscrições de 7 outubro a 18 de outubro

30 outubro Sensibilização para o Voluntariado no ato de cuidar Biblioteca Municipal

6 novembro Trilho do Sarilho - “Da bolota ao carvalho: a importância da preservação da floresta  
autóctone” Póvoa da Lomba \*Saída: 14h00 / Chegada prevista: 17h00  
Inscrições de 21 outubro a 31 de outubro

13 novembro Magusto partilhado com animação musical dedicada a Ti António Taboeira  
Nota: cada participante deve levar 200 gr de castanhas e boa disposição. Jardim do Museu da Pedra

20 novembro Pintar as Emoções Escola Conde Ferreira

27 novembro Sessão de Literacia Financeira por Sérgio Fernandes Museu da Pedra

4 dezembro Visita aos Presépios de Sal Almoço livre no centro da cidade Salinas de Rio Maior  
\*Saída: 09h30 / Chegada prevista: 17h00  
Inscrições de 18 novembro a 29 de novembro

11 dezembro Estimulação cognitiva com atividades desportivas Pavilhão Marialvas

18 dezembro Peça de Teatro das Tardes Comunitárias Biblioteca Municipal