

Projeto celebra este ano o seu 11.º aniversário

## “Tardes Comunitárias” iniciam em janeiro



A programação do primeiro quadrimestre de 2025 das “Tardes Comunitárias” inicia na quarta-feira, dia 08 de janeiro, com o cantar as Janeiras pelo Coro da Universidade dos Tempos Livres, do concelho de Cantanhede.

As “Tardes Comunitárias” é um projeto de intervenção social promovido pelo Município 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 na área de nutrição, proteção civil, cultura, desporto, entre outros.

De janeiro a abril, 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 n.º 3, em Cantanhede, ou através do número 231 410 123 e do e-mail

## NOTÍCIA

7 janeiro 2025  
DCIPT



tardescomunitarias@cm-cantanhede.pt.

### PROGRAMA

8 janeiro

Cantar as Janeiras com o Coro da Universidade dos Tempos Livres  
Claustros dos Paços do Concelho

15 janeiro

“Por que é que as cenouras são cor de laranja?”  
Longevidade Saudável  
Maria Manuela Alvarez - Universidade de Coimbra  
Biblioteca Municipal

22 janeiro

“Literacia Financeira” por Sérgio Fernandes  
Biblioteca Municipal

29 janeiro

“Campos de Aviação em Cantanhede: uma longa história” por Manuel Cidalino  
Biblioteca Municipal

5 fevereiro

Somos mesmo o que comemos?  
Nutrição e o seu impacto no cancro  
Biblioteca Municipal

12 fevereiro

Atividade Surpresa (parte I)  
Biblioteca Municipal

19 fevereiro

Atividade Surpresa (parte II)  
Biblioteca Municipal

26 fevereiro

Bailarico de Carnaval com lanche partilhado  
Escola Conde Ferreira

5 março

Visita à Fábrica da “Oliva” e Museu da Chapelaria  
São João da Madeira \*  
Saída: 9h30 / Chegada prevista: 17h  
Inscrições de 17 de fevereiro a 28 de fevereiro

5 março

Hidroginástica – entrada 15h  
Piscinas Municipais

## NOTÍCIA

7 janeiro 2025  
DCIPT



19 março

Memórias do Pai

Nota: pede-se aos participantes que tragam objetos e histórias sobre cada pai)

Museu da Pedra

26 março

Visita às Fontes e Orquídeas da costeira de Cantanhede

Fonte de Logradão \*

Inscrições de 10 de março a 21 de março

2 abril

Visita ao Velódromo de Sangalhos, Museu da Bicicleta e experiência prática de Karting

Sangalhos e Vila Nova Poiares \*

Custos para Karting:

- 15min – 20€ (carro individual)

- 15 min – 28€ (carro duplo)

Saída: 9h30 / Chegada prevista: 17h

Inscrições de 17 de março a 28 de março

9 abril

Roda de Conversa “Olhar sobre a Viuvez”

Projeto “Feminismo para Todo@s”

Pateo do Museu de Arte e Colecionismo

16 abril

Visitas às Aldeias de Xisto

Lousã \*

Saída: 9h30 / Chegada prevista: 17h

Inscrições de 24 de março a 4 de abril

23 abril

Espécies Polinizadoras

Biblioteca Municipal

30 abril

Visita guiada à exposição “Retrato Romântico”

Curadoria de Anísio Franco

Museu de Arte e Colecionismo