NOTÍCIA

18 setembro 2026
DCIPT

Iniciativas vão decorrer ao longo do mês de setembro

Atividades para seniores e cuidadores informais inclui visitas, workshops e caminhada



O Município de Cantanhede através dos Encontros Seniores – “Envelhecer com Dignidade!”, Gabinete Municipal de Apoio ao Cuidador Informal (GMACI), CLDS 5G, e o VirtuALL prepararam um conjunto de atividades de carácter cultural, social, formativo e de promoção do envelhecimento ativo, dirigidas aos diferentes grupos seniores e aos cuidadores informais.
A primeira sessão, intitulada “Tradições com Alma – Fazer, Ensinar, Partilhar” decorre hoje dia 18 de setembro, com o grupo sénior de Murtede, no âmbito do projeto VirtuALL.
Na próxima segunda-feira, dia 21, está prevista uma caminhada reflexiva, “Entre passos e pausas – caminhar com quem cuida”, orientada para a promoção da atividade física, do bem-estar e do convívio, com particular atenção à realidade de quem cuida e à importância de momentos de pausa e autocuidado.
No dia seguinte, a sessão “Com o Polígrafo” acontece com o grupo sénior de Febres, no âmbito do projeto VirtuALL. Os participantes vão explorar autonomamente o Guia+ e classificar diferentes afirmações sobre os recursos e respostas sociais do concelho, permitindo identificar dificuldades de navegação, aspetos menos claros e oportunidades de melhoria.
De acordo com a programação está prevista a realização de três workshops sobre o Regime do Maior Acompanhado (dias 23, 24 e 28 de setembro), dirigidas aos cuidadores informais do concelho de Cantanhede. As sessões pretendem dotar os cuidadores das ferramentas jurídicas e práticas necessárias para garantir a proteção, o bem-estar e a salvaguarda dos direitos das pessoas acompanhadas.
No dia 27 de setembro, os grupos seniores de São Caetano, Cadima, Cordinhã e da União de Freguesias de Covões e Camarneira juntam-se numa visita cultural às Festas de São Miguel, em

Liceia. A iniciativa visa valorizar as tradições e o património cultural local, proporcionando aos participantes um momento de partilha, convívio e proximidade intergeracional.