

Projeto
Envelhecimento
Ativo

SÉNIOR MÓS

Séniores
residentes
no concelho

ALQUEIDÃO DA SERRA

INFORMÁTICA
GERAÇÃO TIC

Introdução às tecnologias de informação e comunicação, alfabetização digital, lógica e segurança na web

Terça-feira
11.00h
Junta Freguesia

SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividades ao ar livre, boccia, yoga, hortas biológicas e saúde alimentar

Quarta-feira
9.30h
Casa do Povo

FELICIDADE PELAS ARTES

Pintura, escultura, música, poesia, dança, arquitetura, teatro, cinema, fotografia e arte digital.

Terça-feira
10.00h
Junta Freguesia

FAÇA PARTE DOS VÁRIOS EVENTOS QUE SE IRÃO REALIZAR
Espetáculos, atividades intergeracionais e outras atividades na sua comunidade!

INSCRIÇÕES
Para se inscrever nas atividades, dirija-se à sua junta de freguesia.

+INFORMAÇOES
Bruno Santos
bruno.santos@atbrilhantes.pt
919 441 461

PARTICIPE EM ATIVIDADES ENRIQUECEDORAS E AUMENTE A SUA QUALIDADE DE VIDA!

TEMPOS BRILHANTES ASSOCIAÇÃO
MUNICÍPIO PORTO DE MÓS SOMOS TODOS NÓS.

SENIORMÓS ATIVIDADES PARA OS SENIORES DO CONCELHO DE PORTO DE MÓS



Projeto
Envelhecimento
Ativo

SÉNIOR MÓS

Séniores
residentes
no concelho

ALVADOS E ALCARIA

INFORMÁTICA
GERAÇÃO TIC

Introdução às tecnologias de informação e comunicação, alfabetização digital, lógica e segurança na web

Sexta-feira
10.30h
Antiga Escola Primária de Alvados

SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividades ao ar livre, boccia, yoga, hortas biológicas e saúde alimentar

Quarta-feira
10.45h
Salão Paroquial de Alvados

FELICIDADE PELAS ARTES

Pintura, escultura, música, poesia, dança, arquitetura, teatro, cinema, fotografia e arte digital.

Sexta-feira
9.30h
Antiga Escola Primária de Alvados

FAÇA PARTE DOS VÁRIOS EVENTOS QUE SE IRÃO REALIZAR
Espetáculos, atividades intergeracionais e outras atividades na sua comunidade!

INSCRIÇÕES
Para se inscrever nas atividades, dirija-se à sua junta de freguesia.

+INFORMAÇOES
Bruno Santos
bruno.santos@atbrilhantes.pt
919 441 461

PARTICIPE EM ATIVIDADES ENRIQUECEDORAS E AUMENTE A SUA QUALIDADE DE VIDA!

TEMPOS BRILHANTES ASSOCIAÇÃO
MUNICÍPIO PORTO DE MÓS SOMOS TODOS NÓS.

SENIORMÓS ATIVIDADES PARA OS SENIORES DO CONCELHO DE PORTO DE MÓS



Projeto
Envelhecimento
Ativo

SÉNIOR MÓS

Séniores
residentes
no concelho

ARRIMAL E MENDIGA

INFORMÁTICA
GERAÇÃO TIC

Introdução às tecnologias de informação e comunicação, alfabetização digital, lógica e segurança na web

Segunda-feira
10.30h
Salão Paroquial de Mendiga

SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividades ao ar livre, boccia, yoga, hortas biológicas e saúde alimentar

Segunda-feira
14.00h
Salão Paroquial de Mendiga

FELICIDADE PELAS ARTES

Pintura, escultura, música, poesia, dança, arquitetura, teatro, cinema, fotografia e arte digital.

Segunda-feira
9.30h
Salão Paroquial de Mendiga

FAÇA PARTE DOS VÁRIOS EVENTOS QUE SE IRÃO REALIZAR
Espetáculos, atividades intergeracionais e outras atividades na sua comunidade!

INSCRIÇÕES
Para se inscrever nas atividades, dirija-se à sua junta de freguesia.

+INFORMAÇOES
Bruno Santos
bruno.santos@atbrilhantes.pt
919 441 461

PARTICIPE EM ATIVIDADES ENRIQUECEDORAS E AUMENTE A SUA QUALIDADE DE VIDA!

TEMPOS BRILHANTES ASSOCIAÇÃO
MUNICÍPIO PORTO DE MÓS SOMOS TODOS NÓS.

SENIORMÓS ATIVIDADES PARA OS SENIORES DO CONCELHO DE PORTO DE MÓS



Projeto
Envelhecimento
Ativo

SÉNIOR MÓS

Séniores
residentes
no concelho

CALVARIA DE CIMA

INFORMÁTICA
GERAÇÃO TIC

Introdução às tecnologias de informação e comunicação, alfabetização digital, lógica e segurança na web

Sexta-feira
10.30h
Junta de Freguesia

SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividades ao ar livre, boccia, yoga, hortas biológicas e saúde alimentar

Terça-feira
10.45h
Gimnodesportivo

FELICIDADE PELAS ARTES

Pintura, escultura, música, poesia, dança, arquitetura, teatro, cinema, fotografia e arte digital.

Sexta-feira
9.30h
Junta de Freguesia

FAÇA PARTE DOS VÁRIOS EVENTOS QUE SE IRÃO REALIZAR
Espetáculos, atividades intergeracionais e outras atividades na sua comunidade!

INSCRIÇÕES
Para se inscrever nas atividades, dirija-se à sua junta de freguesia.

+INFORMAÇOES
Bruno Santos
bruno.santos@atbrilhantes.pt
919 441 461

PARTICIPE EM ATIVIDADES ENRIQUECEDORAS E AUMENTE A SUA QUALIDADE DE VIDA!

TEMPOS BRILHANTES ASSOCIAÇÃO
MUNICÍPIO PORTO DE MÓS SOMOS TODOS NÓS.

SENIORMÓS ATIVIDADES PARA OS SENIORES DO CONCELHO DE PORTO DE MÓS



SÉNIOR MÓS

Projeto
Envelhecimento
Ativo

Séniores
residentes
no concelho

JUNCAL

INFORMÁTICA
GERAÇÃO TIC

Introdução às tecnologias de informação e comunicação, alfabetização digital, lógica e segurança na web

Quarta-feira
10.30h
Junta de- Freguesia

SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividades ao ar livre, boccia, yoga, hortas biológicas e saúde alimentar

Terça-feira
9.30h
Gimnodesportivo

FELICIDADE PELAS ARTES

Pintura, escultura, música, poesia, dança, arquitetura, teatro, cinema, fotografia e arte digital.

Quarta-feira
9.30h
Junta de Freguesia

FAÇA PARTE DOS VÁRIOS EVENTOS QUE SE IRÃO REALIZAR
Espetáculos, atividades intergeracionais e outras atividades na sua comunidade!

INSCRIÇÕES
Para se inscrever nas atividades, dirija-se à sua junta de freguesia.

+INFORMAÇOES
Bruno Santos
bruno.santos@atbrilhantes.pt
919 441 461

PARTICIPE EM ATIVIDADES ENRIQUECEDORAS E AUMENTE A SUA QUALIDADE DE VIDA!

TEMPOS BRILHANTES ASSOCIAÇÃO
MUNICÍPIO PORTO DE MÓS SOMOS TODOS NÓS.

SENIORMÓS ATIVIDADES PARA OS SENIORES DO CONCELHO DE PORTO DE MÓS



Projeto
Envelhecimento
Ativo

SÉNIOR MÓS

Séniores
residentes
no concelho

MIRA DE AIRE

INFORMÁTICA
GERAÇÃO TIC

Introdução às tecnologias de informação e comunicação, alfabetização digital, lógica e segurança na web

Terça-feira
11.00h
Casa da Cultura

SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividades ao ar livre, boccia, yoga, hortas biológicas e saúde alimentar

Sexta-feira
9.30h
Casa da Cultura

FELICIDADE PELAS ARTES

Pintura, escultura, música, poesia, dança, arquitetura, teatro, cinema, fotografia e arte digital.

Terça-feira
10.00h
Casa da Cultura

FAÇA PARTE DOS VÁRIOS EVENTOS QUE SE IRÃO REALIZAR
Espetáculos, atividades intergeracionais e outras atividades na sua comunidade!

INSCRIÇÕES
Para se inscrever nas atividades, dirija-se à sua junta de freguesia.

+INFORMAÇOES
Bruno Santos
bruno.santos@atbrilhantes.pt
919 441 461

PARTICIPE EM ATIVIDADES ENRIQUECEDORAS E AUMENTE A SUA QUALIDADE DE VIDA!

TEMPOS BRILHANTES ASSOCIAÇÃO
MUNICÍPIO PORTO DE MÓS SOMOS TODOS NÓS.

SENIORMÓS ATIVIDADES PARA OS SENIORES DO CONCELHO DE PORTO DE MÓS



SÉNIOR MÓS

Projeto
Envelhecimento
Ativo

Séniores
residentes
no concelho

PEDREIRAS

INFORMÁTICA
GERAÇÃO TIC

Introdução às tecnologias de informação e comunicação, alfabetização digital, lógica e segurança na web

Quinta-feira
10.30h
Junta de Freguesia

SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividades ao ar livre, boccia, yoga, hortas biológicas e saúde alimentar

Quinta-feira
11.30h
Junta de Freguesia

FELICIDADE PELAS ARTES

Pintura, escultura, música, poesia, dança, arquitetura, teatro, cinema, fotografia e arte digital.

Quinta-feira
9.30h
Junta de Freguesia

FAÇA PARTE DOS VÁRIOS EVENTOS QUE SE IRÃO REALIZAR
Espetáculos, atividades intergeracionais e outras atividades na sua comunidade!

INSCRIÇÕES
Para se inscrever nas atividades, dirija-se à sua junta de freguesia.

+INFORMAÇOES
Bruno Santos
bruno.santos@atbrilhantes.pt
919 441 461

PARTICIPE EM ATIVIDADES ENRIQUECEDORAS E AUMENTE A SUA QUALIDADE DE VIDA!

TEMPOS BRILHANTES ASSOCIAÇÃO
MUNICÍPIO PORTO DE MÓS SOMOS TODOS NÓS.

SENIORMÓS ATIVIDADES PARA OS SENIORES DO CONCELHO DE PORTO DE MÓS



Projeto
Envelhecimento
Ativo

SÉNIOR MÓS

Séniores
residentes
no concelho

PORTO DE MÓS

INFORMÁTICA
GERAÇÃO TIC

Introdução às tecnologias de informação e comunicação, alfabetização digital, lógica e segurança na web

Quarta-feira
10.30h
Fórum Cultural

SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividades ao ar livre, boccia, yoga, hortas biológicas e saúde alimentar

Quinta-feira
14.00h
Fórum Cultural

FELICIDADE PELAS ARTES

Pintura, escultura, música, poesia, dança, arquitetura, teatro, cinema, fotografia e arte digital.

Quarta-feira
9.30h
Fórum Cultural

FAÇA PARTE DOS VÁRIOS EVENTOS QUE SE IRÃO REALIZAR
Espetáculos, atividades intergeracionais e outras atividades na sua comunidade!

INSCRIÇÕES
Para se inscrever nas atividades, dirija-se à sua junta de freguesia.

+INFORMAÇOES
Bruno Santos
bruno.santos@atbrilhantes.pt
919 441 461

PARTICIPE EM ATIVIDADES ENRIQUECEDORAS E AUMENTE A SUA QUALIDADE DE VIDA!

TEMPOS BRILHANTES ASSOCIAÇÃO
MUNICÍPIO PORTO DE MÓS SOMOS TODOS NÓS.

SENIORMÓS ATIVIDADES PARA OS SENIORES DO CONCELHO DE PORTO DE MÓS



Projeto
Envelhecimento
Ativo

SÉNIOR MÓS

Séniores
residentes
no concelho

SÃO BENTO

INFORMÁTICA
GERAÇÃO TIC

Introdução às tecnologias de informação e comunicação, alfabetização digital, lógica e segurança na web

Segunda-feira
9.30h
Antiga Farmácia

SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividades ao ar livre, boccia, yoga, hortas biológicas e saúde alimentar

Segunda-feira
11.30h
Antiga Farmácia

FELICIDADE PELAS ARTES

Pintura, escultura, música, poesia, dança, arquitetura, teatro, cinema, fotografia e arte digital.

Segunda-feira
10.30h
Antiga Farmácia

FAÇA PARTE DOS VÁRIOS EVENTOS QUE SE IRÃO REALIZAR
Espetáculos, atividades intergeracionais e outras atividades na sua comunidade!

INSCRIÇÕES
Para se inscrever nas atividades, dirija-se à sua junta de freguesia.

+INFORMAÇOES
Bruno Santos
bruno.santos@atbrilhantes.pt
919 441 461

PARTICIPE EM ATIVIDADES ENRIQUECEDORAS E AUMENTE A SUA QUALIDADE DE VIDA!

TEMPOS BRILHANTES ASSOCIAÇÃO
MUNICÍPIO PORTO DE MÓS SOMOS TODOS NÓS.

SENIORMÓS ATIVIDADES PARA OS SENIORES DO CONCELHO DE PORTO DE MÓS



Projeto
Envelhecimento
Ativo

SÉNIOR MÓS

Séniores
residentes
no concelho

SERRO VENTOSO

INFORMÁTICA
GERAÇÃO TIC

Introdução às tecnologias de informação e comunicação, alfabetização digital, lógica e segurança na web

Quinta-feira
11.00h
Casa Ti Prazeres

SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividades ao ar livre, boccia, yoga, hortas biológicas e saúde alimentar

Segunda-feira
9.30h
Salão Paroquial

FELICIDADE PELAS ARTES

Pintura, escultura, música, poesia, dança, arquitetura, teatro, cinema, fotografia e arte digital.

Quinta-feira
10.00h
Casa Ti Prazeres

FAÇA PARTE DOS VÁRIOS EVENTOS QUE SE IRÃO REALIZAR
Espetáculos, atividades intergeracionais e outras atividades na sua comunidade!

INSCRIÇÕES
Para se inscrever nas atividades, dirija-se à sua junta de freguesia.

+INFORMAÇOES
Bruno Santos
bruno.santos@atbrilhantes.pt
919 441 461

PARTICIPE EM ATIVIDADES ENRIQUECEDORAS E AUMENTE A SUA QUALIDADE DE VIDA!

TEMPOS BRILHANTES ASSOCIAÇÃO
MUNICÍPIO PORTO DE MÓS SOMOS TODOS NÓS.

SENIORMÓS ATIVIDADES PARA OS SENIORES DO CONCELHO DE PORTO DE MÓS