



**3ª** PARTICIPE!

**edição**

**comemorações**

**DO** mês

**DO**

**IDOSO**



**SETEMBRO**

**18**

**PORTO DE MÓS**

Parque Verde  
10.00H  
Atividades recreativas e desportivas  
Rastreios de saúde

**25**

**ARRIMAL**

14.30H  
Jogos tradicionais\_ Centro Cultural, Recreativo e Desportivo do Arrimal  
Lanche [levar lanche]

**16**

**SÃO JORGE**

14.30h - 16.30h  
WORKSHOP - A.S.S.V. São Jorge  
" Bem-Estar do Idoso"  
- Saúde Mental e Bem-Estar  
- Alimentação Saudável  
- Cuidados de Imagem

**OUTUBRO**

**1**

**PEDREIRAS**

11.30H  
Missa\_ Igreja Paroquial de Pedreiras  
ALMOÇO [Ação dirigida às IPSS's]  
Tarde recreativa\_ Salão Paroquial de Pedreiras  
Lanche [Ação dirigida às IPSS's]

**OUTUBRO**

**5**

**ALVADOS**

11.00H  
Missa - Igreja de Alvados  
Almoço\* - Salão Paroquial de Alvados  
Animação Musical  
Lanche

**TOJAL**

11.00H  
Missa - Grupo Desportivo do Tojal  
Almoço\* - Grupo Desportivo do Tojal  
Animação Musical  
Lanche

**SERRO VENTOSO**

11.00H  
Missa - Centro de Convívio de São Silvestre  
Almoço\* - Centro de Convívio de São Silvestre  
Animação Musical  
Lanche

**9**

**MIRA DE AIRE**

14.30H  
WORKSHOP'S - Casa da Cultura de Mira de Aire  
"Catástrofes naturais"  
"Prevenção e 1º socorros"  
Lanche

\* ≥65 anos | Residentes no Município - Inscrição prévia para o ALMOÇO  
Junta Freguesia da residência até dia 25 Setembro 2013

org.

