

MAIORIDADE

ATIVIDADES SENIORES

outubro 2026



PROGRAMA

Dia 01 | 09h00 | Caminhada - Programa “Mexe Com a Idade”

Ponto de Encontro – Junto à Piscina Municipal do Barreiro – Paredão– Braamcamp – Praia – Moinhos – Passadiços

Org.: CMB

Dia 10 | 15h00 | Seminário “Compreender a ATEROSCLEROSE”

Casa da Cidadania – Auditório Cabós Gonçalves

Entrada Livre

Org.: Associação FRATER | **Apoio:** CMB

Dia 14 | 14h30 | Comédia “Rádio e Cassete Pirata”

AMAC – Auditório Municipal Augusto Cabrita

Sujeito a inscrições: Informações no Secretariado da UTIB (212 068 653)

Dia 15 | 09h45 | Aula de Defesa Pessoal Krav Maga

CDIR 31 Janeiro “Os Celtas”

Org.: ASSAV | **Apoio:** CMB e CDIR 31 Janeiro “Os Celtas”

Dia 16 | 11h30 | “Comer para Viver Melhor: alimentação, saúde e autonomia no envelhecimento”

Associação Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos do Lavradio

Org.: UCC/ULSAR – Enfª, Sónia Oliveira

Apoio: CMB e Associação Unitária de Reformados e Pensionistas do Lavradio

Dia 20 | 15h00 | Tertúlia “Impacto da Revolução de Abril na população do Barreiro e nos seus hábitos sociais, de saúde e nos comportamentos aditivos” – Partilha intergeracional de experiências, reflexões e curiosidades

Moinho Maré Pequeno

Org.: Polo Arco Ribeirinho e Equipa de Prevenção do CRI da Península de Setúbal (ICAD-Instituto dos Comportamentos Aditivos e Dependências) | **Apoio:** CMB

Dia 23 | 15h30 | Igual (idade) – Concurso de perguntas sobre efemérides, música e personalidades dos anos 50/60/70, no âmbito das comemorações do Dia Municipal da Igualdade

Escola Conde Ferreira

Org.: CMB

Dia 25 | 10h00 | Marcha Solidária

Ponto de partida: Parque da Cidade

Org.: Associação Mulheres com Patologia Mamária | **Apoio:** CMB

Dia 28 | 15h00 | Comemoração do 24º Aniversário da Universidade Sénior – UTIB

Moinho Grande

Org.: CMB

Dia 29 | 10h00 | Apresentação do livro “Cabeça de Coco – Uma história Autobiográfica”, da escritora Helena Bonfim, Professora voluntária na Universidade Sénior-UTIB

Auditório da Biblioteca Municipal Manuel Cabanas

Apoio: CMB