

SEMANA SÉNIOR

2016

25 SET A 07 OUT

PROGRAMA

Dia 25 de Setembro
DOMINGO

06h00m . Caminhada à Sr.a D'Aires
10h30m . Passeio à Feira da Sr. D'Aires e Missa Solene *
| Parque Manuel de Castro

Dia 26 de Setembro
SEGUNDA-FEIRA

15h00m . Workshop " Serigrafia"
"A Avó Veio Trabalhar»
| Biblioteca Municipal de Cuba

Dia 27 de Setembro
TERÇA-FEIRA

10h00m . "Dia Sénior no Ginásio"
Exercício Físico para Seniores
| Ginásio Municipal
15h00m . Workshop " Fotografia Bordada"
"A Avó Veio Trabalhar»
| Biblioteca Municipal de Cuba

Dia 28 de Setembro
QUARTA-FEIRA

10h00m . "Dia do Desporto"
Ginástica Física Adaptada
| Ginásio Municipal
15h30m . Atuação do "Grupo de Cantares Alentejanos de Utentes da Santa Casa da Misericórdia de Cuba"
| Biblioteca Municipal de Cuba
16h30m . Exibição do "Pátio das Cantigas"
| Biblioteca Municipal de Cuba

Dia 30 de Setembro
SEXTA-FEIRA

Dia de Atividades da Santa Casa da Misericórdia de Vila Alva
10h00m . Receção ás Instituições
10h30m . Atelier de beleza (colaboração dos formandos do Curso de cabeleireiro do IEFP)
Rastreios de saúde
Jogos Tradicionais
13h00m . Almoço partilhado (cada Instituição/pessoa leva o que quiser)
14h30m . Diversão fotográfica (c/ a colaboração dos alunos do Curso de Multimédia da EPC)
16h00m . Ginástica Sénior (Colaboração do Município)
16h45m . Aula de Zumba
17h30m . Lanche partilhado
18h00m . Sunset

Dia 01 de Outubro
SÁBADO

07h00m . Passeio a Caldas da Rainha *
Visitas:
. Centro de Artes
. Museu da Cerâmica
. Museu do hospital das Caldas da Rainha
. Praça das Caldas com a loiça típica Rafael Bordalo Pinheiro

Dia 7 de Outubro
SEXTA FEIRA

10h00m . Momento EPC
. Desporto adaptado
. Receitas Saudáveis
. Showcooking
|Parque Manuel de Castro
15h00m . Entrega de Kits "Teleassistência"
| Biblioteca Municipal de Cuba
21h00m . Comemoração do dia da Música

* INSCRIÇÕES PARA OS PASSEIOS NA CÂMARA MUNICIPAL E NAS JUNTAS DE FREGUESIA

CUBA MUNICÍPIO Terra com Alma

BIBLIOTECA MUNICIPAL CUBA

Parceiros: CUBA FREGUESIA