

Dia 23 Outubro

### Por Portas e Travessas

Percurso pelo Centro Histórico

10h00 - Início no Centro de Artes

\* Levar roupa confortável para caminhar e água

Dia 23 Outubro

### Ação de Sensibilização GNR

Violência Doméstica - Conselhos de Segurança

15h00 - Espaço Sénior de Porto Covo e Gralha

### Teatro da Prosas "Os Mendigos"

15h00 - Centro de Convívio da S.C. Misericórdia Sines

Dia 24 Outubro

### Passeio ao Museu da Luz e Museu do Medronho - Alqueva

7h30 - Pavilhão dos Desportos

\* Inscrições limitadas às vagas existentes

Dia 25 Outubro

### Aula Lúdico-Desportiva Sénior

10h00 - Pavilhão dos Desportos

### Aldeia de Brincar

Jogos Tradicionais Gigantes

15h00 - Centro de Artes - Pátio das Artes

Dia 26 Outubro

### Aldeia de Brincar "Famílias"

Jogos Tradicionais Gigantes

15h00 - Centro de Artes - Pátio das Artes

### Sessão de Contos Avós e Netos

16h00 - Centro de Artes

Dia 28 Outubro

### Ação de Sensibilização do Ambiente

Percurso Interpretativo da Provença - Ribeira da Junqueira

15h00 - Saída Pavilhão dos Desportos

\* Levar roupa confortável para caminhar e água

\* Inscrições limitadas às vagas existentes

Dia 29 Outubro

### ULSLA - Centro Saúde de Sines

Sessão de Informação e Prevenção sobre AVC

10h00 - Pavilhão dos Desportos

15h00 - Espaço Sénior de Porto Covo

Dia 30 Outubro

### Chá das 5

Muita animação e lanche convívio

14h30 - Salão da Musica

\* Inscrições limitadas às vagas existentes

Dia 31 Outubro

### Pão por Nós

Por Ana Sofia Paiva

Sessão de contos inspirada na narração oral e na tradição Portuguesa

21h30 - Centro de Artes

### Inscrições

de 19 a 26 de Setembro 2024

Pavilhão dos Desportos (Horário das 9h00 às 17h00)

Piscina Municipal (Horário das 9h00 às 17h00)

Centro de Artes (Horário das 10h00 às 20h00)

Espaço Sénior Bairro Marítimo (Horário das 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h00)

Espaço Sénior Porto Covo (Horário das 13h00 às 17h00)

Organização:



Parceiros:



MAIS INFORMAÇÕES:  
no programa do evento  
e em [www.sines.pt](http://www.sines.pt)

# 2024 Outubro Mês Sénior

CINEMA  
PASSEIOS  
ATIVIDADES DESPORTIVAS  
AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO  
PINTURA  
MÚSICA  
ATELIERS  
TEATRO  
... E MUITO MAIS!  
PARTICIPE!!!



# Programa

# Programa Mês Sénior

Dia 1 Outubro

## Caminhada Sénior

09h00 - Praia Vasco da Gama

Dia 2 Outubro

## Atelier de fotografia por Sofia Costa

14h00 - Centro de Artes

Dia 3 Outubro

## Passeio ao Museu da Luz e Museu do Medronho - Alqueva

7h30 - Pavilhão dos Desportos

\* Inscrições limitadas às vagas existentes

## Onda Literária/Feira do Livro/Tertúlias

10h00 - 22h00 - Centro de Artes (consulte o programa)

Dia 4 Outubro

## Aula Fit Dance - Filipe Móropo

10h00 - Pavilhão dos Desportos

## Onda Literária/Feira do Livro/Tertúlias

10h00 - 22h00 - Centro de Artes (consulte o programa)

Dia 5 Outubro

## Onda Literária/Feira do Livro/Tertúlias

10h00 - 22h00 - Centro de Artes (consulte o programa)

Dia 7 Outubro

## Ginástica Sénior

Santa Casa da Misericórdia de Sines

14h30 - Salão Social - Santa Casa da Misericórdia de Sines

Dia 8 Outubro

## Filme e Exposição Sophia de Mello Breyner

15h00 - Centro de Artes

\* Inscrições limitadas às vagas existentes

Dia 9 Outubro

## Avós às Letras

15h00 - Espaço Sénior de Porto Covo e Gralha

Dia 10 Outubro

## Passeio ao Museu da Luz e Museu do Medronho - Alqueva

7h30 - Pavilhão dos Desportos

\* Inscrições limitadas às vagas existentes

## Vamos Pintar um BAMI - Cláudia Clemente

10h00 - Associação de Moradores da Sonega

14h00 - Espaço Sénior do Porto Covo e Gralha

Dia 11 Outubro

## Aula Yoga Teresa Viana

10h00 - Pavilhão dos Desportos

## Avós às Letras

15h00 - Espaço Sénior do Bairro 1º de Maio

Dia 14 Outubro

## Vamos Pintar um BAMI - Cláudia Clemente

10h00 - Espaço Sénior do Bairro Marítimo

14h00 - Espaço Sénior do Bairro 1º de Maio

ULSLA - Centro Saúde de Sines

## Comemoração do Dia Mundial da Alimentação

Atividade dinamizada pelo Serviço de Nutrição da ULSLA

10h00 - Pavilhão dos Desportos

15h00 - Espaço Sénior do Porto Covo

Dia 15 Outubro

## Ação de sensibilização GNR

Prevenção de burlas e furtos em interior de residências

15h00 - Espaço Sénior do Jardim das Descobertas

Dia 16 Outubro

## Teatro "Sopas de Pão"

15h00 - Auditório do Centro Artes

\* Inscrições limitadas às vagas existentes

Dia 17 Outubro

## Passeio ao Museu da Luz e Museu do Medronho - Alqueva

7h30 - Pavilhão dos Desportos

\* Inscrições limitadas às vagas existentes

Dia 18 Outubro

## Cozinhar Memórias

Bru Junça e Patrícia Azevedo Godinho

10h00 - Centro de Artes

14h00 - Centro de Artes

\* Levar um utensílio de cozinha que tenha história

## Caça o Tesouro - Desafios sem idade

14h00 - Santa Casa da Misericórdia de Sines

Dia 21 Outubro

## Ação de sensibilização do Ambiente

Dunas ComVida - Arranque do Chorão

15h00 - Saída do Pavilhão Desportos

\* Levar roupa confortável para caminhar e água

Dia 22 Outubro

## Amália Filme Português

15h00 - Centro de Artes

\* Inscrições limitadas às vagas existentes