

saúde e bem estar
cultura e lazer
artes e saberes
solidariedade

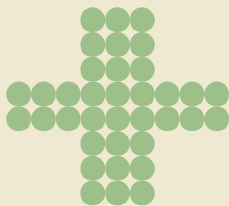
ESTARREJA



PROGRAMA SÉNIOR 2025/2026

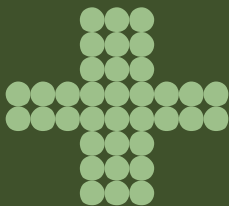




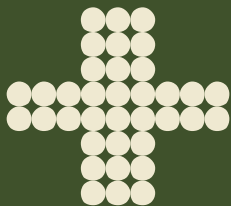


*Se o tempo
envelhecer o seu corpo
mas não envelhecer
as suas emoções,
você será
sempre feliz.*

Augusto Cury



O **Programa Viver+** é uma iniciativa da Câmara Municipal de Estarreja que pretende promover o envelhecimento ativo e saudável ao longo do ciclo de vida, através da disponibilização de um conjunto de medidas e atividades especialmente dirigidas à população sénior residente no concelho de Estarreja, abrangendo áreas tão diversificadas como a cultura e lazer, a saúde e bem-estar, as artes e saberes, e a solidariedade.



saúde
e bem
estar

Ginástica Sénior

setembro de 2025 a junho de 2026
Pavilhões desportivos das freguesias
Periodicidade: 2x/semana
Mensalidade: 5€

A atividade física possibilita uma melhoria da autonomia e qualidade de vida, com reflexos esperados na saúde. Este programa desenvolve atividades contínuas de ginástica de manutenção e atividades pontuais, tais como encontros desportivos e passeios.

Zumba Gold

setembro de 2025 a junho de 2026
Pavilhão Municipal de Estarreja
Periodicidade: 1x/semana
Mensalidade: 5€

Nesta versão mais suave e adaptada do Zumba, os movimentos são mais lentos e de baixo impacto, o que torna o treino mais acessível, mas ainda assim divertido e eficaz para melhorar a saúde cardiovascular, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação. Ao ritmo de músicas alegres, as aulas incluem passos inspirados em diferentes estilos de dança, como salsa ou merengue.

Walking Football

setembro de 2025 a junho de 2026 » Pavilhão
Municipal de Estarreja e Campo de Futebol do Clube
Desportivo de Estarreja

Periodicidade: 1x/ semana

Sujeito a inscrição/ Gratuito

Modalidade adaptada do futebol tradicional, numa abordagem que replica o ambiente de jogo do futebol, mas onde tudo acontece a andar. Concebida para promover a atividade física para pessoas com mais de 50 anos, esta prática incentiva a integração social e contribui para uma vida mais ativa, combatendo o isolamento e o sedentarismo.

Hidrofuncional

setembro de 2025 a junho de 2026
Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja
e Piscina Municipal de Avanca

*1x/semana = 18,83€ ; 2x/semana = 28,82€; com cartão
sénior 50% desconto em horário até às 17h*

Realização de exercícios no meio aquático por forma a tirar partido dos efeitos das propriedades físico-químicas da água. A água atua de diversas maneiras sobre o corpo, favorecendo a redução do peso corporal e permitindo maior liberdade de movimentos, o trabalho de grandes grupos musculares com direções e amplitudes variadas. Esta aula destina-se a uma população com limitações de mobilidade.

Hidroginástica

setembro de 2025 a julho de 2026

Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja

Piscina Municipal de Avanca

1x/semana= 18,83€; 2x/semana=28,82€; com cartão sénior 50% de desconto em horário até às 17h

Atividade de grupo, praticada na piscina, que usa a resistência da água para trabalhar a musculatura e o sistema cardiovascular com o objetivo de melhorar a condição física. É uma atividade de baixo impacto, sem sobrecarga nas articulações o que facilita os movimentos. Os exercícios são realizados ao som da música, podendo obedecer ou não a uma coreografia.

Aulas de Gerontomotricidade

setembro de 2025 a junho de 2026

IPSS com respostas de apoio à terceira idade

Periodicidade: 1x/ semana

Gratuito

Este programa oferece atividades físicas adaptadas às características individuais de cada participante, visando melhorar o equilíbrio, força e flexibilidade, bem como melhorar o seu bem-estar geral. Este programa destina-se à população institucionalizada nas respostas sociais do concelho.

Diabetes em Movimento

outubro de 2025 a junho de 2026

Pavilhão Municipal de Estarreja

*Periodicidade: segundas, quartas e sextas,
exceto feriados » 10h00 às 11h30*

*Como participar: A participação decorre do
encaminhamento pelas Equipas de Saúde
das unidades de saúde locais.*

Gratuito

Este é um programa comunitário de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2, coordenado pela Direção-Geral da Saúde, e que resulta de uma parceria estabelecida entre a Câmara Municipal de Estarreja e a Unidade Local de Saúde da Região de Aveiro, através da Unidade de Cuidados na Comunidade “Nós”. Para além do exercício físico, o programa inclui sessões de educação para a saúde.

Jogos Tradicionais

2 setembro 2025 | 5 maio 2026 | 16 junho 2026

14h00 às 16h00 » Parque Municipal do Antuã

7 outubro 2025 » 10h00 às 12h00 e das 14h00 às

16h00 » Parque Municipal do Antuã

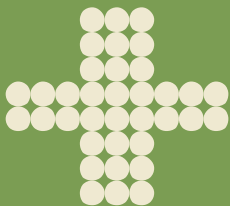
4 novembro 2025 | 13 janeiro,

3 fevereiro, 3 março e 7 abril 2026

14h00 às 16h00 » Pavilhão Municipal de Estarreja

Gratuito

Atividade desenvolvida em parceria com a ACRAP – Associação Cultural e Recreativa dos Amigos das Póvoas e que tem como objetivo promover o património cultural, a atividade desportiva e o convívio interinstitucional e intergeracional.



cultu

rae

lazer

Matinés Dançantes

Gratuito, sem inscrição prévia

21 de setembro de 2025 » 15h00 às 18h00

Salão da Junta de Freguesia de Canelas

março a agosto de 2026 » 15h00 às 18h00

Dias e locais a anunciar

Esta iniciativa é organizada pela Câmara Municipal de Estarreja em colaboração com as Juntas de Freguesia, e tem o propósito de combater o isolamento, proporcionar momentos de convívio e promover o bem-estar social e físico dos participantes.

Passeio Sénior

23 de setembro de 2025

Fátima » Quinta Dom Nuno

Inscrições encerradas

Esta iniciativa, que marca o arranque do Festival Sénior, é organizada pela Câmara Municipal de Estarreja em colaboração com as Juntas de Freguesia, e pretende ser um dia diferente, recheado de convívio e animação.

Passeio de Outono

28 de setembro a 3 de outubro de 2025

Albufeira » INATEL Albufeira Praia

A Câmara Municipal de Estarreja associa-se à Fundação Inatel na promoção deste passeio com alojamento incluído em Albufeira.

Inscrições encerradas

Visitas guiadas aos Recantos do Marinheiro Casa Museu Egas Moniz

setembro a outubro de 2025 e de
março a agosto de 2026

terça a sábado, exceto feriados » 10h às 18h

novembro de 2025 a fevereiro de 2026

terça a sábado, exceto feriados » 10h às 17h

Entrada: 4€ (55 aos 64 anos), 3€ (+ 65 anos), gratuita para grupos de utentes e pessoal técnico e auxiliar, que acompanham as visitas, das IPSS do Concelho de Estarreja

Percurso pelos Recantos do Marinheiro onde nos espaços construídos e vividos por Egas Moniz, serão narrados episódios e vivências que nortearam a vida do neurocientista, galardoado com o Prémio Nobel em 27 de outubro de 1949.

Uma descoberta para os mais curiosos!

Roteiro de Arte Urbana (Visita de autocarro)

outubro de 2025 a julho de 2026

Gratuito

Numa viagem pelas obras e murais do circuito ESTAU - Estarreja Arte Urbana, vamos descobrir e conversar sobre as várias temáticas nelas espelhadas: a fauna, a flora, as tradições e as memórias do concelho, tantas e tantas histórias para contar. Em cada esquina, uma nova cor!

Visitas guiadas ao Museu Fábrica da História - Arroz

setembro de 2025 a agosto de 2026 » terça a
sábado, exceto feriados » 10h às 18h

*Entrada: 4€ (55 aos 64 anos), 3€ (+ 65 anos), gratuita para
grupos de utentes e pessoal técnico e auxiliar, que
acompanham as visitas, das IPSS do Concelho de Estarreja*

Instalado na antiga “Hidro-Elétrica” de Estarreja, este é um espaço cultural que preserva e promove a história do cultivo de arroz no concelho e região. Um espaço vivo e de memória que reflete a identidade e o património de um território.

Visitas guiadas nos percursos do BioRia

setembro de 2025 a agosto de 2026

Entrada: 2€

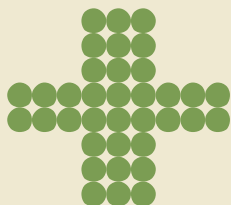
Nesta caminhada interpretativa, ao longo de 2km no Percorso de Salreu, os participantes vão descobrir ou recordar as plantas e animais que se podem observar nas paisagens do Baixo Vouga Lagunar. Assim como conhecer o funcionamento dos ecossistemas e a sua importância para as populações locais, e os desafios de conservação de natureza na região.

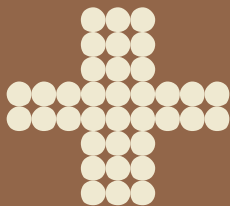
Biblioteca de Mão em Mão

outubro de 2025 a julho de 2026

Gratuito

A Biblioteca Municipal de Estarreja vai a todo o lado: IPSS, associações, coletividades ou outros grupos que a pretendam receber. As instituições poderão usufruir do empréstimo de um conjunto de documentos (livros, CD, DVD e revistas) por um determinado período de tempo. Os documentos depois de selecionados consoante o interesse de cada destino, são acondicionados e transportados até à instituição.





artes

esab

eres

Chá com Letras

outubro de 2025 a julho de 2026

Biblioteca Municipal de Estarreja

Gratuito

Sessão de mediação do livro e da leitura direcionada à terceira idade. A memória, a oralidade e o património intangível estão intrinsecamente ligados a quem somos e à nossa história. Num momento de partilha de palavras que nos enraízam e conversa sobre as histórias que nos habitam, celebramos o verbo “estar” com a ação regular da Biblioteca Municipal, como espaço de escuta e encontro.

Entre Agulhas

outubro de 2025 a julho de 2026

Biblioteca Municipal de Estarreja

Gratuito

Uma proposta para que sejam costuradas ilustrações, agulhando histórias. O livro é o objeto a partir do qual os participantes são desafiados a levar a imaginação e a criatividade para lá dos limites. Os trabalhos desenvolvidos dão origem a uma exposição com inauguração na Biblioteca. Criado em 2018, o projeto já criou seis exposições originais.

Festival Sénior

23 de setembro a 31 de outubro de 2025

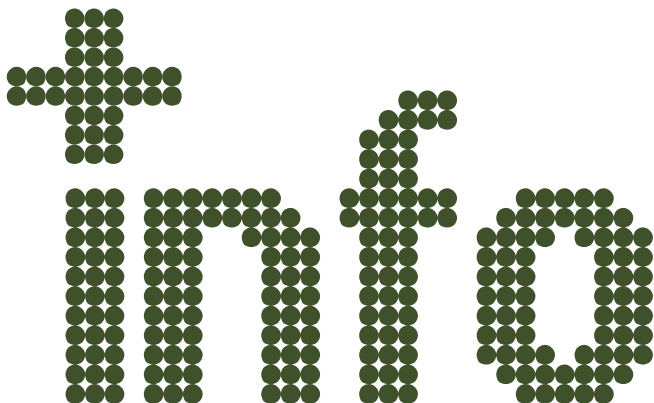
A Câmara Municipal de Estarreja dedica o mês de outubro aos seniores. A programação conta com um conjunto de atividades de âmbito cultural, pedagógico, saúde e bem-estar com o objetivo de incrementar a participação da população sénior na vida da comunidade e proporcionar um mês mais animado, numa perspetiva de valorização do envelhecimento ativo.

Natal Sem Idade

dezembro de 2025

Dias e locais a anunciar

Nesta quadra, realiza-se a tradicional visita natalícia às Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) com respostas sociais de apoio à terceira idade do concelho. O objetivo é reconhecer e enaltecer o trabalho realizado pelas IPSS que prestam apoio aos idosos, e deixar votos de boas festas e uma mensagem de solidariedade e esperança a todos os seus utentes e colaboradores.



Divisão de Educação
e Desenvolvimento Social
T. 234 840 600
deds@cm-estarreja.pt



ESTARREJA
MUNICÍPIO