

OUTUBRO 2026
ESTARREJA

FESTIVAL SENIOR



Recado para os mais novos

**Em outubro,
os avós
estão
ocupados.**

**informações e inscrições:**

Divisão de Educação e
Desenvolvimento Social
Avenida Visconde Salreu
n.º 13, 3860-353 Estarreja

t. 234 840 600

deds@cm-estarreja.pt

1 OUT

PASSEIO SÉNIOR

**Ponte de Lima » Quinta do Cruzeiro
– Vila Praia de Âncora**

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 tem como objetivo reunir mais de um milhar de participantes com 65 e mais anos de idade, neste que pretende ser um dia diferente, recheado de convívio e animação.

6 OUT » 10:00



ROTEIRO DE ARTE URBANA – GENTES, SABERES E OFÍCIOS (visita guiada de autocarro)

Ponto de Encontro: **Casa da Cultura de Estarreja**

Duração: 120 minutos | *Limite de 25 participantes*

Gratuita

Nesta visita guiada propõe-se uma leitura ativa das obras enquanto dispositivos de memória coletiva, explorando os saberes e ofícios nelas representados. Através de paragens ao longo do percurso, incluindo o Estaleiro de Construção Naval de Pardilhó, promove-se a partilha de experiências e recordações, cruzando a memória individual com a memória coletiva, ativando histórias de trabalho, de identidade e transformação cultural inscritas no espaço público.



6 OUT » 14:00

JOGOS TRADICIONAIS COM A ACRAP

Pavilhão Municipal de Estarreja

Gratuita

7 OUT » 9:30



AULA ZUMBA GOLD

Pavilhão Municipal de Estarreja

Gratuita



8 e 9 OUT » 14:30

HISTÓRIAS PARA GENTE SEM IDADE COM JORGE SERAFIM

Biblioteca Municipal de Estarreja

Gratuita | Sujeita à lotação do espaço

Contar e ouvir histórias é regressar a casa e fazer da partilha um tempo presente. Ativar a memória e a identidade para um tempo futuro que se quer humanizado.

Contar e ouvir com os antigos é recuperar o tempo da palavra demorada, do afeto nu e cru e de um espaço onde a cumplicidade e a intimidade das narrativas apresentam respostas para cada dilema da vida.

9 OUT » 15:00

INAUGURAÇÃO DA EXPOSIÇÃO “ENTRE AGULHAS” – 8.ª EDIÇÃO

Auditório da Biblioteca Municipal de Estarreja

Duração: 60 minutos, gratuita

Com a população sénior do concelho de Estarreja, o projeto trabalha o livro enquanto objeto a partir do qual os participantes exploram a sua criatividade. Os trabalhos desenvolvidos originam uma exposição com inauguração na Biblioteca Municipal. Atualmente o projeto conta com 7 exposições, assentando nos objetivos do Laboratório de Aprendizagem Criativa integrando ainda o programa sénior “Viver +”.

Esta 8.ª edição terá como mote “Provérbios de Aventura” – baseados em provérbios populares portugueses que fazem parte da rotina do povo, costuram-se aventais, onde as palavras se relacionam com a mesa e as refeições, lugar de encontro.

13 OUT » 14:30

TARDE DESPORTIVA

Pavilhão Municipal de Estarreja

Gratuita



14 e 16 OUT » 14:00



VISITA GUIADA À CASA-MUSEU EGAS MONIZ

Local: Casa-Museu Egas Moniz

Gratuita

Duração: 45 minutos | Limite de 30 pessoas

Percurso pelos espaços construídos e vividos por Egas Moniz, onde peças de raridade, beleza e minúcia, nos convidam a um encontro espiritual com o Belo, bem como são narrados percursos e as vivências que nortearam a vida do neurocientista, galardoado com o Prémio Nobel em 27 de outubro de 1949.

20 e 27 OUT » 14:30



YOGA ADAPTADO – MOVIMENTO, CONEXÃO E BEM-ESTAR PARA TODOS

Local: Eco Parque Empresarial de Estarreja

Entidade promotora: PISTA 5G – Projeto de Intervenção Social das Terras do Antuã

Gratuita | Limite de 50 pessoas

Em cada sessão de Yoga Adaptado propõe-se um momento inclusivo e acessível a todos, independentemente, da idade ou condição física. Através de movimentos suaves e conscientes, cada participante será convidado a viver uma experiência de equilíbrio, de tranquilidade e de presença.

A atividade será dinamizada por Daniela Pinto, cofundadora da Suicura, num ambiente acolhedor, marcado pela energia positiva, pela partilha e pelo bem-estar. A sua abordagem humanizada, sensível e atenta a cada pessoa confere um toque especial à sessão, respeitando o ritmo individual e promovendo um cuidado próximo e genuíno. Entre gestos simples, presença cuidadosa e momentos de profunda conexão, cria-se um espaço onde corpo e mente se encontram em harmonia.



21 OUT » 10:00

CAMINHADA INTERPRETATIVA PELO BIORIA: ENTRE CANIÇAIS E ARROZAIS

Ponto de Encontro: Centro de Interpretação Ambiental de Salreu

Gratuita | N.º mínimo de 8 participantes e máximo de 40

Convidamo-lo a calçar as sapatilhas e a embarcar numa viagem guiada pelos trilhos do BioRia. Esta caminhada interpretativa de 5 km propõe um ritmo calmo e acessível, ideal para desfrutar da natureza e partilhar boas conversas. Ao longo do percurso iremos guiá-lo pelas paisagens únicas da nossa região: atravessaremos a tranquilidade dos caniçais e juncais, desfrutaremos da frescura e da sombra da vegetação que abraça as margens dos nossos cursos de água e recordaremos tradições ao contornar os emblemáticos arrozais. Mais do que um exercício físico, esta será uma oportunidade para ouvir o canto das aves, respirar o ar puro e compreender a riqueza ecológica que nos rodeia. Venha viver esta experiência connosco e (re)descobrir o BioRia com outros olhos!



21 OUT » 14:15

NATUREZA EM MÃOS

Local: Biblioteca Municipal de Estarreja

Gratuita | Limite de 20 participantes

Experiência que convida os participantes a descobrir o lado mais criativo e sustentável da natureza através da produção de sabonetes artesanais. Ao longo da atividade, desenvolvida no âmbito do Compromisso Verde de Estarreja 2030, serão apresentadas algumas das principais plantas aromáticas e medicinais utilizadas ancestralmente, explorando as suas características, propriedades e utilizações tradicionais no quotidiano.

Num ambiente descontraído e de contacto com a natureza, os participantes terão a oportunidade de conhecer diferentes aromas, texturas e ingredientes naturais, aprendendo como estes podem ser integrados na elaboração de sabonetes artesanais. Para além da componente prática, a atividade promove a valorização dos recursos naturais e dos saberes associados às plantas, incentivando uma maior consciência ambiental e o aproveitamento sustentável da biodiversidade local.



22 OUT » 14:00

SE ESTAS PAREDES FALASSEM (Tertúlia + visita)

Local: Museu Fábrica da História - Arroz

Duração: 90 minutos

Gratuita | Limite de 20 participantes

São várias as histórias e as memórias intimamente ligadas à cultura do arroz e à indústria de descasque. Este património identitário envolve as gentes da terra. “Se estas paredes falassem...” é uma oportunidade única para dar voz e conhecer histórias e memórias, reviver o passado e entender o impacto da atividade na vida das gentes e no concelho.



28 OUT » 14:00

FLORES NA BOCA, MUSEU AO PEITO (Visita-Oficina)

Local: Casa-Museu Egas Moniz

Gratuita | Sujeita à lotação do espaço

Partindo de uma conversa acerca da poética da Casa-Museu e de Egas Moniz, serão escolhidos alguns lugares ou espaços da Casa onde os participantes elegerão um objeto ao qual consigam associar palavras. Partindo desta observação, pretende-se que seja criado de forma coletiva o Poema-Museu, composto pela coleção de palavras de cada um.

SESSÃO DE INFORMAÇÃO “IDOSOS EM SEGURANÇA”



Gratuita

Divulgação de conselhos de segurança junto da população idosa, no âmbito do Programa da GNR Apoio 65 – Idosos em Segurança.

1 OUT 14:30 Associação de Solidariedade Social
Filantrópica Veirense

2 OUT 10:30 Unidade de Cuidados Continuados e Lar
Dr. Egas Moniz

2 OUT 14:30 Centro Social e Paroquial S. Tomé de
Canelas

7 OUT 14:30 Fundação Cónego Filipe Figueiredo

8 OUT 10:30 Centro Paroquial e Social de Santa
Marinha de Avanca

9 OUT 10:30 Centro Paroquial de Assistência da
Freguesia de Pardilhó

14 OUT 14:30 Associação Humanitária de Estarreja

15 OUT 10:30 Residencial Sénior Estrela Confiante

O FADO MORA AQUI COM COSTA PEREIRA



Gratuita

Onde cada melodia conta uma história e cada verso guarda uma saudade.

2 OUT 14:30 Centro Paroquial e Social de Santa Marinha de Avanca

8 OUT 14:30 Associação da Quinta do Rezende

9 OUT 10:30 Unidade de Cuidados Continuados e Lar Dr. Egas Moniz

14 OUT 14:30 Centro Paroquial de Assistência da Freguesia de Pardilhó

16 OUT 14:30 Fundação Cónego Filipe Figueiredo

23 OUT 10:30 Centro Social e Paroquial S. Tomé de Canelas

23 OUT 14:30 Santa Casa da Misericórdia de Estarreja

27 OUT 14:30 Associação Humanitária de Salreu

29 OUT 14:30 Associação Vida Nova – Lar de Idosos

30 OUT 14:30 Associação Filantrópica Veirense



consultar a agenda



ESTARREJA
MUNICÍPIO



WWW.CM-ESTARREJA.PT



[/ESTARREJAMUNICIPIO](https://www.facebook.com/ESTARREJAMUNICIPIO)