



Recado para os mais novos

Os avós
em outubro
estão
ocupados.



consultar a agenda



WWW.CM-ESTARREJA.PT [f](#) [i](#) /ESTARREJAMUNICIPIO

OUTUBRO 2025
ESTARREJA

FESTIVAL
SÉNIOR

23 SET

Passeio Sénior

Quinta D. Nuno, Fátima
Inscrições encerradas

28 SET a 3 OUT

Passeio de Outono
– Albufeira

INATEL Cerveira Hotel****
Inscrições encerradas

24 SET a 30 OUT

Risoterapia e Passeios
na Bicicleta dos Sorrisos

A Mais Feliz – Associação Cultural e Social tem encontro marcado com a população sénior, de todas as freguesias do concelho, para a realização de sessões de risoterapia e passeios na Bicicleta dos Sorrisos. A iniciativa pretende fomentar a interação social, reduzir a solidão e amplificar contactos com sentimentos positivos.

24 SET 10:30 Largo da Junta de Freguesia de Avanca
29 SET 10:30 Praça Francisco Barbosa
29 SET 14:30 Centro Cívico de Veiros
01 OUT 10:30 Escola Básica Senhora do Monte, Salreu
29 OUT 10:30 Largo Prof. Doutor Egas Moniz, Pardilhó
30 OUT 10:30 Sede ACADOF, Fermelã
30 OUT 14:30 Junta de Freguesia de Canelas

1 OUT 14:00

Mega Matiné Dançante

Pavilhão Municipal de Estarreja
Duração: 120 minutos, gratuito

2 OUT 14:30

Sessão “Idosos em Segurança”

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

Auditório da Biblioteca Municipal de Estarreja
Duração: 60 minutos, gratuito

3 OUT 9:30

Roteiro de Arte Urbana – Personalidades (em autocarro)

Uma viagem pelas obras de arte urbana ESTAU, para descobrir e conversar sobre as personalidades retratadas. Cisne do Vouga, Visconde de Salreu e Egas Moniz, três figuras incontornáveis do nosso concelho.

Ponto de Encontro: Casa da Cultura de Estarreja

Duração: 120 minutos, gratuito

Inscrição até 26 de setembro, limite de 25 pessoas



7 OUT 10:00-12:00 / 14:00-16:00

Jogos Tradicionais, com a ACRAP

Parque Municipal do Antuã

Gratuito

8 OUT 9:30

Caminhada pelo BioRia

Percurso de 2,5km e percurso de 5km.

Ponto de Encontro: Centro de Interpretação

Ambiental, Salreu

Gratuito



9 OUT 15:00

Inauguração da Exposição “Entre Agulhas” – 7.ª Edição

O projeto trabalha o livro enquanto objeto a partir do qual os participantes seniores exploram a sua criatividade. Esta 7.ª edição, inserida na programação do 21.º aniversário da Biblioteca Municipal, tem como mote as Memórias, com técnicas de colagens e bordado sobre fotografias de autoria de Maria Pinto.

Biblioteca Municipal de Estarreja

Gratuito

13, 20, 23 e 27 OUT

Avós e netos às gargalhadas

Porque rir será mesmo o melhor remédio, esta atividade junta idosos e crianças da mesma instituição num momento cheio de humor, ternura e partilha. Através da risoterapia, serão criados laços, soltar-se-ão gargalhadas e viver-se-á a magia do encontro entre gerações. A Dra. Remédios será a anfitriã desta sessão e promete risos do início ao fim e um ambiente tão leve que ninguém vai querer que acabe! Ação em parceria com o PISTA - Projeto de Intervenção Social das Terras do Antuã.

Público-alvo: Utentes das respostas sociais da área da infância e da terceira idade, gratuito

14 OUT 14:30

Jogos para Todos

Pavilhão Municipal de Estarreja, gratuito



15 OUT 10:00

Visita guiada nos percursos BioRia

Nesta caminhada interpretativa, ao longo de 2km no Percurso de Salreu, convidamos a descobrir ou recordar as plantas e animais que se podem observar nas paisagens do Baixo Vouga Lagunar. Oportunidade ainda para falar sobre o funcionamento dos ecossistemas e a sua importância para as populações locais, assim como alguns dos principais desafios de conservação de natureza na região.

Centro de Interpretação Ambiental, Salreu

Limite de 30 pessoas, gratuito



15 OUT 14:00

Cinema em Português “O Pátio da Saudade” *Comédia*

Vanessa (Sara Matos) recebe a notícia da morte de uma tia afastada, que lhe deixou em testamento um velho teatro dos tempos de glória da Revista à Portuguesa. Tozé Leal (José Pedro Vasconcelos), o seu agente, tenta convencê-la a vender o edifício em ruínas, mas Vanessa sente o apelo dos tempos áureos do velho teatro e convence os seus amigos, Joana (Ana Guiomar) e Ribeiro (Manuel Marques), a montarem um espetáculo para recuperar a antiga glória do teatro. Mas o sonho não será fácil de concretizar: Armando (José Raposo), proprietário de um teatro vizinho, fará tudo para impedir Vanessa. Com realização de Leonel Vieira.

Cine-Teatro de Estarreja, Duração: 95 minutos, gratuito



16 OUT 10:15 e 14:30

Sessão de informação “Alimentação Saudável”

Oradora: Clara Novais, Nutricionista da Câmara Municipal de Estarreja

Biblioteca Municipal de Estarreja

Duração: 90 minutos, gratuito



21 OUT 14:00

Recantos do Marinheiro (visita guiada)

Percurso pelos espaços construídos e vividos por Egas Moniz, e pelos 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!

Casa-Museu Egas Moniz

Duração: 45 minutos, Limite de 30 pessoas, gratuito



22 OUT 10:00

Zumba Gold

Praça Francisco Barbosa, gratuito



24 OUT 10:30 e 14:30

Teatro Paraíso, companhia Trigo Limpo Teatro Acert

Um avô doou em testamento a sua carrinha de cinema/ biblioteca ambulante aos três netos para que continuem o seu legado. Artistas desempregados cumprem a vontade do avô, ainda que não saibam todos os segredos do ofício. Entre muitas peripécias, darão conta do recado? Para não defraudarem o público, vão manifestar o embaraço, pedindo-lhe ajuda. Acabam por interpretar teatralmente memórias imaginárias e fantásticas, sonhos, risos e inquietações onde a palavra é protagonista. Desejam “só uma casa com o tamanho do Mundo... Casa da Hospitalidade”.

Praça Francisco Barbosa

Limite de 64 pessoas por sessão, gratuito



28 OUT 14:30

Oficina “Mãos que reciclam, corações que cuidam”

Valorizar a terra, valorizar os alimentos, valorizar tudo o que adquirimos... Nesta oficina vamos descobrir gestos simples que podem contribuir para tornar o nosso espaço mais limpo, o nosso ambiente mais saudável e a nossa vida mais rica. Vamos através de uma tertúlia e de um divertido jogo, explorar o mundo da separação e reciclagem de resíduos, da economia circular e da valorização dos recursos; igualmente valiosa será a troca de experiências.

Biblioteca Municipal de Estarreja

Duração: 90 minutos, limite de 25 pessoas, gratuito



29 OUT 14:00

Se estas paredes falassem (Tertúlia + visita)

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. Uma oportunidade para dar voz e conhecer histórias e memórias, reviver o passado e entender o impacto da atividade na vida das gentes e no concelho.

Museu Fábrica da História – Arroz

Duração: 90 minutos, limite 20 participantes/ visita Gratuito



Para mais 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