

DIA ^{26 JULHO} DOS AVÓS

AVÓS E NETOS
+ ATIVOS
+ SAUDÁVEIS
+ FELIZES

ORGANIZAÇÃO



MUNICÍPIO DE
VISEU

VISEU
ATIV@O

ATIVIDADE
SÊNIOR



PROGRAMAÇÃO

09H15 - 10H15

Aula de Yoga "Avós e netos"

Espaço exterior da Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea de Viseu

Participantes do Programa Atividade Sénior e netos
netos: idade mínima de 6 anos

09H30 - 11H30

Atividade de Futebol a Caminhar (Walking Football)

Campo de Futebol 7 - Parque Desportivo do Fontelo

Participantes do Programa Atividade Sénior e netos
netos: idade mínima de 6 anos

09H30 - 11H00

"Caça ao Tesouro"

Parque do Fontelo (ponto de encontro - junto ao portão da Mata do Fontelo)

Participantes do Programa Atividade Sénior e netos
netos: idade mínima de 9 anos

09H00 - 10H30

Sessão de Mindfulness para Participantes do Atividade Sénior

Parque Urbano de Santiago (ponto de encontro - junto ao Parque Infantil)

Participantes do Programa Atividade Sénior

09H00 - 12H00

Percurso Pedestre "Rota de Vildemoinhos e suas Histórias" com visita ao Moinho da Tia Micas e interação com o Grupo "Gerações Ativas de Côta"

"Rota de Vildemoinhos e suas Histórias" (PR18 VIS)
- ponto de encontro no parque junto ao Ginásio FFitness

Participantes do Programa Atividade Sénior e netos
netos: idade mínima de 6 anos

09H30 - 12H30

Percurso Pedestre "Rota da Ribeira de Várzea" e visita guiada ao Museu do Linho

"Rota da Ribeira de Várzea" (PR01 VIS) - ponto de encontro no largo junto ao cruzeiro de Várzea de Calde

Participantes do Programa Atividade Sénior e netos
netos: idade mínima de 8 anos

10H15 - 11H30

"Percurso Sensorial" na Quinta da Cruz

Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea de Viseu

Avós e netos de toda a comunidade
netos: idade mínima de 5 anos

INSCRIÇÕES (GRATUITAS) t. 232 411 359 | m. atividadesenior@cmviseu.pt

Mais informações:
Divisão de Desporto,
Saúde e Juventude

Morada:
Pavilhão Cidade de Viseu,
Rua do INATEL, Urb. Quinta
do Bosque, 3510-018 Viseu

Horário de atendimento:
09H30-12H30
14H30-17H00
(segunda a sexta-feira)

Outros contactos:
desporto@cmviseu.pt
T. 232 411 359
T. 964 334 114

Mais informações em:
.cm-viseu.pt
.facebook.com/viseuatv

SABIA MAIS EM:



10H15 - 11H30

Sessão nas Hortas e/ou Jardim da Quinta da Cruz

Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea de Viseu

Avós e netos de toda a comunidade
netos: idade mínima de 5 anos

10H15 - 11H30

Modelação de Barro

Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea de Viseu

Avós e netos de toda a comunidade
netos: idade mínima de 5 anos

10H30 - 11H30

Oficina: "Recolha e Construção de Texturas"

Museu Keil Amaral

Avós e netos de toda a comunidade

10H45 - 11H45

Aula de Pilates "Avós e Netos"

Espaço exterior da Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea de Viseu

Participantes do Programa Atividade Sénior e netos
netos: idade mínima de 6 anos

15H00 - 16H30

Percurso Interpretativo da Bio e Geo diversidade do Parque do Fontelo

com o Vereador do Ambiente e do Desporto da Câmara Municipal de Viseu, Dr. Pedro Ribeiro
Parque do Fontelo (ponto de encontro - junto ao portão da Mata do Fontelo)

Avós e netos de toda a comunidade
netos: idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos

14H30 - 15H30

Atividade "Cresta de Mel"

Museu do Linho

Avós e netos de toda a comunidade
netos: idade mínima de 6 anos

14H00 - 15H00

15H00 - 16H00

Atividade de Arborismo "Avós e Netos"

Parque Aventura de Vale de Cavalos - Côta

Participantes do Programa Atividade Sénior e netos
netos: idade mínima de 4 anos e mais de 1.05cm, para o percurso amarelo; mais de 12 anos e mais de 1.40cm, para os percursos verde e vermelho

14H15 - 15H45

16H15 - 17H45

Atividade de Equitação "Avós e Netos"

Centro Hípico de Viseu

Participantes do Programa Atividade Sénior e netos
netos: idade a partir dos 6 anos

14H30 - 18H00

Música Ativa para Séniores: celebração do "Dia dos Avós"

Auditório da Universidade Católica Portuguesa - Centro Regional de Viseu

Atividade exclusiva dos Utentes do Projeto Música Ativa para Séniores e Instituições Parceiras

Organização: Divisão de Desenvolvimento e Coesão Social do Município de Viseu

14H30 - 15H30

Modelação de Barro

Espaço exterior da Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea de Viseu

Avós e netos de toda a comunidade
netos: idades a partir dos 5 anos

14H30 - 16H00

Oficina: "Da Paisagem à Moldura"

Museu Almeida Moreira

Avós e netos de toda a comunidade

14H30 - 16H30

Boccia "Avós e netos"

Pavilhão Cidade de Viseu

Participantes do Programa Atividade Sénior e netos

Ideal: 1 avô/á por neto/a

15H00 - 16H30

Teatro de Objetos: "O Urso que não Era"

Oficina da Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea de Viseu

Avós e netos de toda a comunidade
netos: idades a partir dos 6 anos

16H00 - 17H00

Oficina: "Livro de Artista"

Museu Keil Amaral

Avós e netos de toda a comunidade
netos: idades a partir dos 10 anos

15H00 - 15H45

16H00 - 16H45

17H00 - 17H45

Workshop de Xadrez

Parque Aquilino Ribeiro

Avós e netos de toda a comunidade

15H30 - 16H15

Oficina Lúdico-Pedagógica: Quadro das Memórias

Casa da Ribeira

Avós e netos de toda a comunidade

16H00 - 16H50

Aula de Pilates "Avós e netos"

Espaço exterior da Quinta da Cruz - Centro de Arte Contemporânea de Viseu

Participantes do Programa Atividade Sénior e netos
netos: idade mínima de 6 anos

10H30

14H30

16H30

Pedy-Paper "Caminhando com o Chico"

Museu Almeida Moreira

Para todas as idades

14H30 - 16H00

16H00 - 17H30

Experimentação de Disco Golfe

CAEV - Parque do Fontelo (antigo Parque de Campismo do Fontelo)

Participantes do Programa Atividade Sénior e Netos

Netos: idade a partir dos 6 anos (ideal: 1 Avô/ó por neto/a)

18H00 - 20H00

Avós e Netos "+Ativos, +Saudáveis e + Felizes!"

Parque Aquilino Ribeiro

Concerto

"A Voz do Rock"

Apresentação

"Nunca é tarde de mais"

Atividades lúdicas intergeracionais:

"Jogos do Hélder"

Avós e netos de toda a comunidade