

# DIA <sup>26 JULHO</sup> DOS AVÓS

AVÓS E NETOS  
+ ATIVOS  
+ SAUDÁVEIS  
+ FELIZES

ORGANIZAÇÃO



MUNICÍPIO DE  
VISEU

VISEU  
ATIV@>

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 Cota"

"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 OBRIGATÓRIAS (GRATUITA) t. 232 411 359 | m. [atividadesenior@cmviseu.pt](mailto:atividadesenior@cmviseu.pt)  
com exceção da atividade de participação livre no Parque Aquilino Ribeiro

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](mailto:desporto@cmviseu.pt)  
T. 232 411 359  
T. 964 334 114

Mais informações em:  
[cm-viseu.pt](http://cm-viseu.pt)  
[facebook.com/viseuativo](https://facebook.com/viseuativo)

SABIA MAIS EN?



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

14H00 - 15H00

## Atividade “Plantar uma Flôr” e Visita Guiada ao Museu do Quartzo

Museu do Quartzo

Avós e netos de toda a comunidade

netos: idade mínima de 5 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 - Cota

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 Seniores: celebração do "Dia dos Avós"

Auditório da Universidade Católica Portuguesa - Centro Regional de Viseu

Atividade exclusiva dos Utentes do Projeto Música

Ativa para Seniores 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/ã 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/ã por neto/a)

18H00 - 20H00

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

Parque Aquilino Ribeiro - PARTICIPAÇÃO LIVRE

Concerto

"A Voz do Rock"

Apresentação

"Nunca é tarde de mais"

Atividades lúdicas intergeracionais:

"Jogos do Helder"

Avós e netos de toda a comunidade