

16ª EDIÇÃO

ATIVIDADE SÉNIOR IDADE

ESPECIAL

DIA DOS AVÓS

26 JULHO 2023

PROGRAMAÇÃO exclusiva
para participantes do
programa **ATIVIDADE SÉNIOR**.

Inscrição gratuita obrigatória através
do contacto 232 411 359
(chamada para a rede fixa nacional)
ou do e-mail atividadesenior@cmviseu.pt



MUNICÍPIO DE
VISEU

VISEU
ATIYO>

• ativo • saudável • feliz

ATIVIDADE DE HIPISMO "AVÓS E NETOS"**09H00-10H30 ou 10H40-12H10***Centro Hípico de Viseu*

Para avós e netos (obrigatório) maiores de 6 anos

**CAMINHADA "ROTA DE CORVOS" (PR03 VIS) E
ATIVIDADE "METER AS MÃOS NA MASSA - PÃO DE
SANTOS-ÊVOS"****09H30-12H30***Local: Forno Comunitário de Corvos-à-Nogueira*

Preferencialmente para avós e netos (não obrigatório) maiores de 6 anos

**CAMINHADA "ROTA DO QUARTZO" E VISITA AO MUSEU
DO QUARTZO****09H30-12H30***Ponto de Partida: junto ao Museu do Quartzo*

Preferencialmente para avós e netos (não obrigatório) maiores de 6 anos

CONHECER VISEU NO COMBOIO TURÍSTICO**10H00-10H50 ou 11H00-11H50 ou 17H00-17H50***Ponto de Encontro: Rossio*

Para avós e netos (obrigatório) maiores de 3 anos

VAMOS AO CINEMA VER "OS DEMÓNIOS DO MEU AVÔ"**10H00-11H45 ou 11H00-12H45***Cinemas Lusomundo - Fórum Viseu*

Seniores com ou sem netos

**VISITA AO QUARTEL DOS BOMBEIROS SAPADORES DE
VISEU****10H30-11H30***Quartel dos Bombeiros Sapadores de Viseu*

Seniores com ou sem netos

ATIVIDADE "LÍNGUA GESTUAL PORTUGUESA"**14H00-15H30***Auditório do Pavilhão Cidade de Viseu*

Preferencialmente para avós e netos (não obrigatório) maiores de 6 anos

**ATIVIDADE EM CAVERNÃES PARA ERPI/CD (ESTRUTURA
RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS/CENTRO DE DIA)****14H00-15H30***Pavilhão Multiusos de Cavernães*

Exclusiva para Seniores

VISITA AO MUSEU NACIONAL GRÃO VASCO**14H00-15H15***Museu Nacional Grão Vasco*

Preferencialmente para avós e netos (não obrigatório) maiores de 6 anos

JOGOS TRADICIONAIS**15H00-16H15***Mata do Serrado*

Preferencialmente para avós e netos (não obrigatório) maiores de 6 anos

CAÇA AO TESOURO**15H00-16H30***Mata do Fontelo (ponto de encontro: Largo da Loba)*

Para avós e netos (obrigatório) maiores de 6 anos

"À CONVERSA COM... BANCO LOCAL DE VOLUNTARIADO"**15H45-16H30***Auditório do Pavilhão Cidade de Viseu*

Preferencialmente para avós e netos (não obrigatório) maiores de 6 anos

CONVERSA INTERGERACIONAL "OS PRECONCEITOS DA IDADE"**16H30-17H30***Parque Aquilino Ribeiro*

Exclusiva para Seniores

À DESCOBERTA DA BIODIVERSIDADE DA MATA DO SERRADO**16H30-18H00***Mata do Serrado*

Preferencialmente para avós e netos (não obrigatório) maiores de 6 anos

AVÓS E NETOS "+ATIVOS, +SAUDÁVEIS E +FELIZES!" COM ATUAÇÃO DO GRUPO "MARIA CACHUCHA"**18H30-20H00***Parque Aquilino Ribeiro*

Público-geral – Avós e Netos de toda a comunidade viseense