

Oficinas Sénior de Verão – 30 de junho a 04 de julho de 2025

2ª feira 30	3ª feira 01	4ª feira 02	5ª feira 03	6ª feira 04
Saúde, na Comunidade <u>“Rastreo Tensão e Glicémia”</u> Farmácia Vasconcelos 10h00 às 12h00	Torre do Tombo Prof. Júlio Cortez 10h30 às 12h00 <u>Nota: Ponto de Encontro:</u> <u>09h15 Estação da CP Massamá</u>	Passeio/Oficina de Literacia Botânica e Ecológica – Plantas medicinais, ervas, flores e árvores comestíveis CMS Fernanda Botelho 10h00 às 12h00	O Corpo em Escuta – Dança Contemporânea Profª. Joana Mestre 09h30 às 12h30	Desenho Criativo Prof. Jorge Barata Silva 10h00 às 11h30
Pilates Clínico Inês Mendes 15h00 – 15h45	-	Olhares com História Jardins do Palácio de Queluz Prof. Rui Oliveira 14h30 - 16h30	“Uma conversa sobre A Cidade e as Serras, o Eça, o avô do Eça e um provável ajuste de contas” Prof. Dinis Evangelista 14h30 às 16h00	Bonsais – Como Cuidar Ruben Lopes 14h30 – 16h00 (a confirmar)

Nota: As atividades propostas estão sujeitas a alterações

Oficinas Sénior de Verão – 07 a 11 de julho de 2025

2ª feira 07	3ª feira 08	4ª feira 09	5ª feira 10	6ª feira 11	2ª feira 14
"O futuro do lixo: o que a sociedade rica desperdiça" Prof. Galvão 10h00 – 12h00	Centro Interpretativo do Bacalhau e Lisbon Story Center Prof. Heitor Ribeiro 10h00 – 12h00 Almoço Casa do Alentejo (*)	Workshop de Patchwork Prof.ª Conceição Peixoto 10h00 às 12h30	Shorinji Kempo Mestre José Araújo 10h30 – 12h30	Vila de Sintra Apontamentos Históricos Prof. Rui Oliveira 09h30 - 16h00 Com Piquenique	-
Sessão de Cinema "O Circo 1928, de Charles Chaplin" Prof. Aureliano 14h30 - 16h00	Visita à Casa do Alentejo Prof. Heitor Ribeiro 14h00 – 16h00	Desenho Criativo Prof. Jorge Barata Silva 14h30 – 16h00	Venha Dançar o "Esquema" Prof. José Baptista 15h00 – 16h00	Nota: Ponto de Encontro: 09h30 Estação da CP Massamá) P	Passeio de Barco no Tejo Seixal 14h00 – 17h30

Nota: As atividades propostas estão sujeitas a alterações. (*) Atividade com valor extra.