

jornada Senior

19 a 23 de maio de 2014

Dia 19
segunda-feira

- 10h00 **ABERTURA DAS JORNADAS** . Mega Aula Gente em Movimento
Local: Praça da República . Serpa
- 10h45 **SEMINÁRIO Envelhecimento Ativo - Conhecer para Melhor Cuidar**
Oficinas e Conferências
Local: Centro Social e Educativo . Serpa (consultar programa próprio)
- :: Inauguração da Exposição "De agulha e dedal se fez o nosso Coral"**
- 16h00 **Demonstração de Reiki**
Local: Centro Convívio de Stª Maria . Serpa
- 20h30 **Passeio Noturno pelo Centro Histórico "As Jornadas Sénior saem à lua"**
Local: Ponto de encontro largo do Rossio | Câmara Municipal de Serpa



Dia 20
terça-feira

- 09h00 **Roteiro cultural e religioso pedestre - A Devoção em Serpa:**
(Prova de Aptidão Profissional - Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Serpa)
Local: Largo dos Santos Próculo e Hilarião . Serpa
- 10h00 **:: Rastreio do Equilíbrio: prevenção de quedas** ULSBA - Centro Saúde Serpa
:: Ação de Sensibilização "Preste atenção à sua tensão" ULSBA - DACES
Local: Centro Social e Educativo . Serpa
1. Classe de Mobilidade
 2. Classe de Pilates
 3. Rastreio de Hipertensão
 4. "Desafios Aromáticos"
 5. Sessão de esclarecimento sobre Hipertensão Arterial – Riscos e Prevenção.
- 14h00 **Oficinas:**
1. Cartazes criativos
 2. Esculturas contemporâneas
- Programa Jovens Criadores . Musibéria
Local: Centro Social e Educativo . Serpa
- 15h00 **Torneio de Boccia**
Local: Pavilhão de Desportos Carlos Pinhão . Serpa
- 16h00 **Tertúlia Memórias das Nossas Gentes**
Com a participação de Carlos Castelhamo, João Mário Caldeira e João Terrera
- Momento musical com Armando Torrão
Local: Centro Social e Educativo . Serpa



Dia 21
quarta-feira

- 08h30 **Passeio Turístico "O nosso concelho... Saberes e sabores".**
Almoço partilhado no Cruzeiro (Vila Nova de São Bento)
Câmara Municipal de Serpa e Juntas de Freguesia
Ponto de Encontro: Escola Secundaria de Serpa



Dia 22
quinta-feira

- 08h30 **Caminhada Saúde e Bem-estar**
Org. Junta Freguesia Pias
Local: Pias
- 09h00 **Peddy Paper** - União de Freguesias de Serpa (Salvador e Santa Maria)
Saída do Centro de Convívio de Santa Maria . Serpa
- 10h00 **Salão Beleza** - IEFP
Local em Serpa: Centro Social e Educativo de Serpa e freguesias
- 15h00 **Encontro Academia/Universidades Sénior**
- Apresentação do livro "Guiné Bissau, as minhas memórias de Cabu" José Saúde
- Momento musical com o Grupo Coral da Academia Sénior de Serpa
Local: Centro Social e Educativo de Serpa



Dia 23
sexta-feira

- 14h00 **Baile da Pinha**
Local: Brinches
Mostra gastronómica "Os Saberes e Sabores" | CMS
Encontro dos Poetas Populares
- 21h30 **Teatro Ruínas** - BAAL 17
Local: Horta do Xó



De 20 a 23

- Exposição "On va jouer avec le petit prince"**
Local: Centro Social e Educativo de Serpa
Organização: Câmara Municipal de Serpa | Academia Sénior de Serpa

Programa sujeito a alterações
Atualizações no site
www.cm-serpa.pt
e através do facebook
Serpa Terra Forte



serpa terra forte



Parcerias: Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo, Instituto de Emprego e Formação Profissional de Beja, Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Serpa, BAAL 17