



Trabalhos de alunas/es do Concelho de Palmela - Projeto Kids Guernica - AMRS



# Palmela

Município Educador  
Território de Convivência,  
**Paz e Oportunidades**

**2022**

# Outubro MAIOR Programa

Org.: Município de Palmela e Parceiros Locais  
Info/Insc.: T 212 336 606 | [decs@cm-palmela.pt](mailto:decs@cm-palmela.pt)  
Entrada livre e gratuita  
Destinatários: População 55+ e famílias



# Outubro MAIOR

**Oportunidades ao longo da vida - Pertencer, Celebrar, Viver com Dignidade e em Paz**

A edição 2022 do Outubro MAIOR reforça o direito a iguais oportunidades ao longo da vida, sob o mote «Pertencer, Celebrar, Viver com Dignidade e em Paz» em *Palmela, Município Educador com lugar a todas as idades*. Sublinha igualmente, a particular resiliência e os contributos das mulheres de mais idade na comunidade e a necessidade de se contrariarem desigualdades e preconceitos que teimam em permanecer, em associação à temática do Dia Internacional das Pessoas Idosas (ONU, 1 outubro 2022) cujo foco se centra na longevidade no feminino e seus desafios.

As múltiplas propostas para a população idade maior e famílias, dinamizadas em articulação com os parceiros locais, atentas aos diferentes perfis desta faixa etária desafiavam assim, ao compromisso crescente com os direitos de cidadania no envelhecimento reafirmando que uma «Educação com sentido é ir no Sentido de todos!». Realçam também, a importância de momentos de reconforto, harmonia e bem-estar para suavizar o presente contexto de uma “nova normalidade” ainda impactada pelos efeitos da pandemia COVID\_19, a Guerra na Europa, a par das inevitáveis alterações climáticas sentidas no nosso quotidiano.



## Princípio da Igualdade

1. Todas/os as/os cidadãs/ãos têm a mesma dignidade social e são iguais perante a lei.
2. Ninguém pode ser privilegiado, beneficiado, prejudicado, privado de qualquer direito ou isento de qualquer dever em razão de ascendência, sexo, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual.

(Artigo 13º)

Promover a igualdade entre homens e mulheres.

(Artigo 9º, alínea h)

As pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social.

(Artigo 72º)

(Constituição da República Portuguesa)

Em alinhamento com:

- Agenda 2030 - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e os seus 5 pilares



- Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030
- Carta das Cidades Educadoras
- Projeto Educativo Local Palmela
- Palmela Maior – Estratégia para o Envelhecimento Ativo, Saudável e a Relação entre Gerações: 2021 -2025
- Estratégia Nacional para a Igualdade e não Discriminação

# programa

1 outubro

Canais web do Município

## **VIDEO «A RESILIÊNCIA E OS CONTRIBUTOS DAS MULHERES DE MAIS IDADE – DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS IDOSAS»**

A longevidade no feminino:

- o importante papel das mulheres de mais idade nas diferentes áreas da sociedade.
- Desigualdades, preconceitos e desafios

21h30

Cine-Teatro S. João, Palmela

## **ESPETÁCULO «ASSIM DEVERA EU SER»**

Integrado nas Comemorações do Mês da Música

Mediante levantamento de bilhete, no Cine-Teatro S. João

## 3 a 31 outubro CICLO – RODA DE CONVERSA

### «FAZER (A) PARTE»

Porque o envelhecimento a todas/os diz respeito, ao longo do mês de outubro realizam-se múltiplas conversas que facilitam a partilha de experiências e desafiam a mudança de atitudes e praticas para um envelhecimento positivo e bem-sucedido:

#### ■ 14 outubro 14h30

Plataforma ZOOM

### «Direitos das Pessoas com Demência»

Reflexão e desafios

Com: Alzheimer Portugal

Inscrição prévia

#### ■ 24 outubro 14h30

Quinta de S. Paulo, Palmela

### «Olhares sobre Igualdade de Género – do presente e de outros tempos»

Iniciativa integrada na comemoração do Dia Municipal para a Igualdade

Com: Associação Questão de Igualdade, no âmbito do projeto Rede de Autarquias para a Igualdade

Inscrição prévia

#### ■ 31 outubro 15h00

Popular Fm

### «Direito a Envelhecer com Direitos - nas Instituições Particulares de Solidariedade Social»

Falar de Direitos de Cidadania no envelhecimento com a população de mais idade das diferentes respostas sociais das IPSS locais e com os seus elementos técnicos

Com: Popular FM; IPSS do concelho de Palmela

## 3 a 7 e 31 outubro

Piscina Municipal  
de Palmela

## 3, 12, 19 e 28 outubro

Piscina Municipal  
de Pinhal Novo

### ATIVIDADES AQUÁTICAS; GINÁSTICA; DANÇA

Nos horários das aulas do "50+  
Programa de Exercício"

Destinatários: 50+ anos

## 31 outubro

Piscina Municipal  
de Pinhal Novo

### HIDROGINÁSTICA

Destinatários: 14 +anos acompanhada/o  
por adulto 50 +anos

Inscrição prévia

Info: T 212 389 900 | 212 337 140

secretaria.palmela@palmeladesporto.pt

geral@palmeladesporto.pt

www.palmeladesporto.pt

Org.: Palmela Desporto, E.M.

## 6 outubro 14h30

Auditório Municipal  
de Pinhal Novo  
– Rui Guerreiro

### TELENOVELA CAMELA "A HERANÇA"

Depois do sucesso da estreia no Mercado Caramelo, em maio, está de volta a este Auditório, com bons momentos de descontração e muitas gargalhadas

Realização: Associação Juvenil Odisseia

Duração: 40 min.

## 6 a 31 outubro

Mercado Municipal  
de Pinhal Novo

### MOSTRA «TERRITÓRIO DE AFETOS»

Exposição a partir da manta de retalhos «Rede de Cumplicidades» e de trabalhos de ilustração, com a colaboração da Ilustradora Paula Moita. Valorizam-se as iguais oportunidades em todas as idades, os valores da educação ao longo da vida, da paz, da solidariedade e da cooperação. São fios que tecem novas ligações, simbolizam a partilha de saberes, vivências, memórias e afetos. Inserida no (A)Linhas, projeto intergeracional de continuidade que envolve a Escola e a comunidade

## 9 outubro 16h00

Cine-Teatro S. João,  
Palmela

### "BANDA DA FORÇA AÉREA"

Integrado nas Comemorações  
do Mês da Música

Mediante levantamento de bilhete, no  
Cine-Teatro S. João

## 10 outubro

10h00 – 11h30

Jardim Ferreira da Costa,  
Pocirão

### UNIDADE MÓVEL

### DE SAÚDE

### - «VAMOS

### RELAXAR?»

### DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

Técnicas e exercícios de  
relaxamento, promotoras  
da saúde mental em todas  
as idades



**10, 11 e 12 outubro**

**14h30 – 17h30**

Quinta do Nevada III,  
Palmela

## **PALMELA CHÁ-DANÇANTE**

Venha dançar ao som de antigos êxitos da música portuguesa entre outros que inspiram ao convívio em segurança, à harmonia e bem-estar.

Inscrição prévia/Com transporte

Apoio: Escola Secundária de Pinhal Novo

**13 outubro**

**14h30**

Auditório Municipal de  
Pinhal Novo – Rui Guerreiro

## **TARDE DE CINEMA «A MÃE É QUE SABE»**

Comédia portuguesa sobre o amor, os conflitos geracionais e as típicas discórdias familiares. No dia de aniversário de Adelino, toda a família se reúne em casa da filha mais velha. Cheia de saudade, a dona da casa embarca numa viagem ao passado desabotoando memórias dos dias distantes da sua infância e adolescência em constante desacordo com a mãe, uma matriarca forte e controladora mas de coração enorme

Realização: Nuno Rocha  
Elenco: Maria João Abreu,  
Margarida Carpinteiro, Dalila Carmo, Manuel Cavaco entre outros.

Duração: 88m

Classificação: M/12

Inscrição prévia

**20 outubro**

**14h30**

CineTeatro S. João,  
Palmela

## **ESPETÁCULO DAS IPSS – 3ª edição**

Os adultos de mais idade das Instituições Particulares de Solidariedade Social locais voltam a subir a palco com projetos nas áreas da Música, Teatro, Dança e outras. Estes transportam vivências, sonhos e enaltecem o direito à participação, sem deixar ninguém para segundo plano

Organização: IPSS

Com: Popular FM

**25 outubro 9h30 -12h00**

Vale dos Barris, Palmela

## **VISITA: EDUCAÇÃO AMBIENTAL - CONHECER PARA PRESERVAR, VALORIZAR A HERANÇA E A PAISAGEM**

Inscrição prévia/Com transporte

**27 outubro 14h30**

Auditório Municipal de  
Pinhal Novo – Rui Guerreiro

## **COMÉDIA MUSICAL «À GRANDE E À PORTUGUESA»**

Farrapo d'Arte – Associação Cultural

Espetáculo de luz, cor, muito riso e músicas intemporais.

Imagine que encontrava uma máquina do tempo. Para onde queria ir? Aperte o cinto e entre connosco nesta aventura!

Inscrição prévia

**28 outubro 9h00 – 12h30**

Mercado Municipal de  
Pinhal Novo

## **SESSÃO DE DIVULGAÇÃO – SERVIÇO MUNICIPAL DE TELEASSISTÊNCIA**

Informações e esclarecimento de dúvidas

EM DESTAQUE:

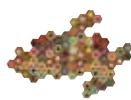
### **3ª edição – Campanha «Educação com sentido, é ir no sentido de todos!»**

Campanha de sensibilização que pretende sublinhar o papel transformador da Educação e as inúmeras possibilidades educadoras do território numa visão de pluralidade, diversidade, cooperação e compromisso. Coloca as Pessoas no centro das preocupações reconhecendo-as como bem maior. Defende a participação e a colaboração como motores da mudança coletiva para um território mais coeso, de paz, solidário, de iguais oportunidades, em todas as idades.





mais informações  
[www.cm-palmela.pt](http://www.cm-palmela.pt)



Projeto  
Educativo Local  
*Palmela*



*Palmela*  
CIDADE EDUCADORA



Município  
***Palmela***

