

**MARÇO  
A JUNHO** 2026

# HISTÓRIAS MEMÓRIAS E PERCURSOS ENTRE GERAÇÕES

Cidadania Ativa da População 60+  
Atividades Intergeracionais

## PROGRAMA

Atividades gratuitas  
Com transporte\*  
(partida de locais a definir)  
Inf. /Inscr.: 212 336 606  
decs@cm-palmela.pt



Palmela  
CIDADE EDUCADORA



Parceiro:

Apoio:

Org.:

**Atores  
Território  
Arrábida**

Município  
**Palmela**



**E**m Palmela Município Educador, com lugar a todas as idades, somos diariamente convidadas/os a romper com uma visão redutora do envelhecimento e atitudes idadistas, porque envelhecer com respeito, dignidade e qualidade a todas/os diz respeito.

Dinamizado com os atores com intervenção no Território Arrábida, o projeto municipal HISTÓRIAS. MEMÓRIAS E PERCURSOS ENTRE GERAÇÕES, alinhado com as políticas locais promotoras do Envelhecimento Ativo, Saudável e da Relação Intergeracional propõe atividades, para/com a população 60+, que valorizam as vivências, o capital de conhecimentos, os laços e as aprendizagens ao longo da vida.

De março a junho de 2026, venha descobrir múltiplas propostas e experiências! Participe, envolva-se, crie oportunidades de aprendizagem e partilha em todas as idades!

---

## OBJETIVOS

- Facilitar oportunidades de participação social diversificadas na idade maior;
- Incentivar a população 60+ a envolver-se, com a apresentação de sugestões e a dinamização de atividades;
- Reforçar a interação social, oportunidades de partilha, laços e dinâmicas entre gerações;
- Aumentar a consciência sobre situações de discriminação e preconceitos no envelhecimento.

## VALORES

- Participação
- Educação ao Longo da Vida
- Igualdade de Oportunidades



**30 março** 10h00-12h30  
Espaço Fortuna Artes e Ofícios, Quinta do Anjo

## **VISITA COM MEMÓRIAS – TERRITÓRIO ARRÁBIDA\* – CONHECER E CUIDAR, ARTES E OFÍCIOS**

Arrábida – Reserva da Biosfera da UNESCO (2025), inspira-nos a uma visita guiada com oficina de experimentação de pintura em azulejo, entre conversas ao Espaço Fortuna, Artes e Ofícios, em Quinta do Anjo.

*Destinatários: População 60+*



**9 e 16 abril** 14h30-17h00  
Casa Agrícola Horácio Simões, Quinta do Anjo

## **CONVÍVIO COM POESIA – ARRÁBIDA, LUGAR DE MEMÓRIA A LEGAR ÀS GERAÇÕES FUTURAS**

Leitura partilhada de Poetas da Arrábida e criação de poemas coletivos sobre as cores, sons, perfumes e memórias da Arrábida, em espaço acolhedor, que convida a bons momentos.

*Destinatários: População 60+*

*Com: Poetisa, Alexandrina Pereira*

*Apoio: Casa Agrícola Horácio Simões, Quinta do Anjo*



**17 abril** 15h00-17h30

A Caramela Educação, Lagoa do Calvo - Poceirão

## **VISITA COM MEMÓRIAS - TERRITÓRIO ARRÁBIDA\* - (RE)DESCOBRIR HERMÍNIO GUERRA - UM CARAMELO EMPREENDEDOR**

Visita guiada à mercearia mais antiga da União de Freguesias de Poceirão e Marateca, um dos muitos espaços comerciais e industriais do centenário "Monte Hermínio Guerra". Conheça ainda, a antiga casa do Tanoeiro e mais tarde, dos Caseiros, que fala duma ruralidade de outrora. Celebramos as memórias e o convívio com o Grupo de Música Popular Portuguesa 60+ "Cantilenas da Amizade".

*Destinatários: População 60+*

*Com: Daniela Jones de Oliveira, A Caramela Educação*

*Apoio: Grupo de Música Popular Portuguesa 60+*

*"Cantilenas da Amizade".*



**28 abril a 17 maio**

## **Palmela GERAÇÕES - DIAS EUROPEU DA SOLIDARIEDADE E DA COOPERAÇÃO ENTRE GERAÇÕES (29 abril) E INTERNACIONAL DA FAMÍLIA (15 maio)**



**28 abril** 09h00-11h00  
Escola Secundária de Pinhal Novo

## **Conversas e perspetivas intergeracionais – “O teu olhar e dos outros sobre Envelhecimento”**

Como é que te vês com 70 anos? Como é que os outros te veem? Para ti o que é uma pessoa com 70 anos? São pontos de partida para uma conversa/debate em sala de aula.

*Destinatários: Alunas/os Curso Profissional T. Turismo  
Apoio: Escola Secundária de Pinhal Novo*



**28 abril a 17 maio**  
Escola Secundária de Pinhal Novo

## **Exposição “Envelhecer em Liberdade”**

No contexto dos 50 anos da Constituição da República Portuguesa, esta exposição itinerante afirma a voz dos adultos 55+ na defesa de um envelhecimento em liberdade.

São quarenta capas personalizadas, com recurso a materiais de desperdício, que dão forma a um livro inspirado no movimento dos livros cartoneros, para que se “valorizem vozes e saberes invisíveis”. A sua narrativa aborda vivências dum Portugal antes de Abril de 1974 e questiona “que pessoas queremos ser no nosso processo de Envelhecimento”. Resulta das Oficinas “Livros cartoneros” dinamizadas pela SEIES e autarquia (2024)

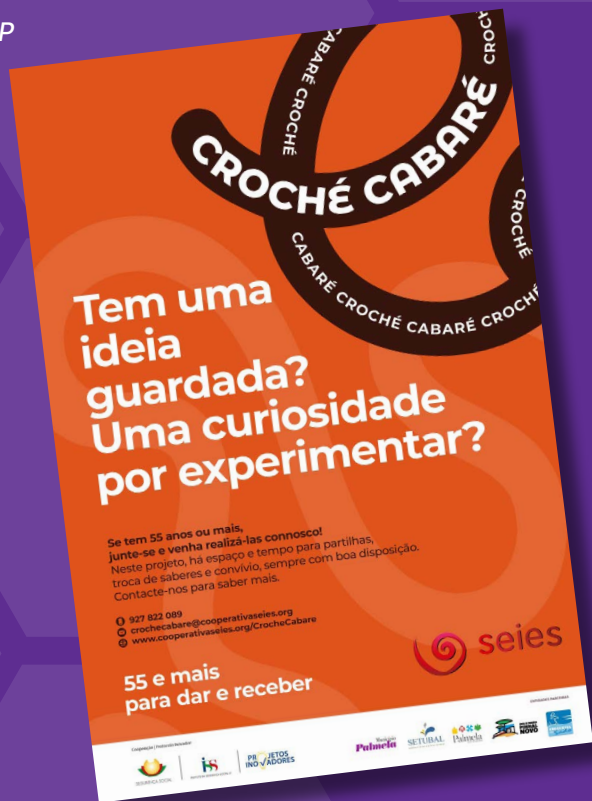
*Destinatários: Comunidade educativa  
Apoio: Escola Secundária de Pinhal Novo*

**29 abril** 10h30-13h00  
Mercado Municipal de Pinhal Novo

## Casino Cabaré – Jogos entre gerações

O prazer de brincar entre gerações, permitindo a gargalhada e a diversão. Brincadeiras e convite à prática de jogos de tabuleiro, cooperação, movimento e outros. Integra o "Croché Cabaré", projeto inovador de promoção do envelhecimento ativo e saudável dinamizado nos concelhos de Palmela, freguesias de Palmela e Pinhal Novo e Setúbal, freguesia do Sado.

*Destinatários: População em geral*  
*Org. SEIES*  
*Apoio: CMP*



**15 maio** 09h30-13h00  
Biblioteca Municipal de Pinhal Novo

## Oficina (A)Linhas: Costura criativa entre gerações – bijuteria: afetos

A celebrar o Dia Internacional da Família (15 maio) criação personalizada de colares, brincos, pregadeiras e outras peças de uma bijuteria feita a partir da reutilização de linhas, tecidos e outros materiais sem uso. É uma bijuteria especial, ao valorizar os afetos e as memórias guardadas, que nos inspiram e fazem acontecer.

*Com: Helena Fernandes, para quem as manualidades são uma paixão e legado da avó*  
*Destinatários: Jovens; População 60+*



**21 maio** 15h00-17h30

## **VISITA COM MEMÓRIAS – TERRITÓRIO ARRÁBIDA\* – CONHECER E CUIDAR DO BEM ARRÁBIDA**

Visita guiada à Casa da Baía, ponto de encontro para quem visita Setúbal e ao CIRES – Centro Interpretativo do Roaz do Estuário do Sado. Visionamento do documentário “Arrábida, da Serra ao Mar” e do vídeo “Arrábida Reserva da Biosfera da UNESCO”.

*Destinatários: População 60+*

*Apoio: Câmara Municipal de Setúbal*

**15 junho**

Redes Sociais do Município

## **VIDEO “OLHAR COM OLHOS DE VER” – Dia da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa**



Palmela Município Educador, associa-se à divulgação da campanha da APAV – Associação de Apoio à Vítima e Fundação Calouste Gulbenkian (2025) sensibilizando para o combate à violência dos adultos mais velhos e a responsabilidade individual e coletiva em não permanecer indiferente.

Os 50 anos da Constituição da República Portuguesa, legitimam os direitos de cidadania em todas as idades e desafiam a agir perante as inúmeras situações de abuso e violência que persistem no envelhecimento porque "envelhecer deve ser sinónimo de dignidade, respeito e cuidado".

*Clique aqui para aceder ao vídeo*  
[www.facebook.com/APAV.Portugal/videos/olhar-com-olhos-de-ver/816664804347296/](https://www.facebook.com/APAV.Portugal/videos/olhar-com-olhos-de-ver/816664804347296/)  
*Destinatários: População em geral*

**17 junho** 14h30-18h00  
Espaço Fortuna Artes e Ofícios, Quinta do Anjo

## **TARDE DANÇANTE - "CORES ENTRE RITMOS"**

Ritmos alegres, contagiantes, em ambiente descontraído, celebram o convívio, a harmonia com a natureza, entre partilhas improvisadas, porque sim, é preciso dançar. A estação da primavera está quase de partida para acolher as cores quentes do verão, de beleza ímpar, no território Arrábida.

*Recomenda-se: 1 peça de roupa lisa colorida e ou, acessório; calçado confortável.*  
*Destinatários: População 60+*



# #Palmela Município de todas as Idades

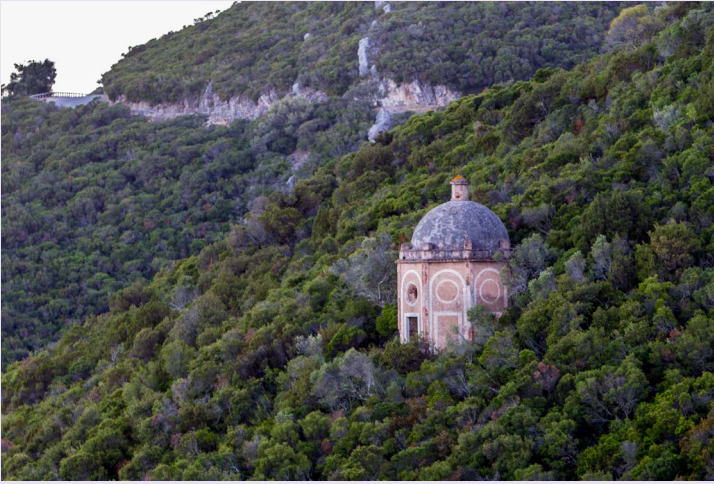
A edição 2026 deste projeto é enquadrada pelos temas centrais "Arrábida Reserva da Biosfera da UNESCO" (2025) e "Celebração dos 50 anos da Constituição da República Portuguesa (2026)".



## CONSTITUIÇÃO REPUBLICA PORTUGUESA

### **Artigo 72.º (Terceira idade)**

1. 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.
2. A política de terceira idade engloba medidas de carácter económico, social e cultural tendentes a proporcionar às pessoas idosas oportunidades de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade.



Arrábida é Reserva da Biosfera da UNESCO:

[https://www.youtube-nocookie.com/embed/9HMO8DpNqC0?si=WYHLaV\\_pPre5XWnj](https://www.youtube-nocookie.com/embed/9HMO8DpNqC0?si=WYHLaV_pPre5XWnj)

