



Outubro MAIOR 2026

Conversas | Visitas | Informação
Literacia em Saúde | Exposições
Música | Teatro | Dança



Município
Palmela

Outubro 2026

**Celebrar
a Longevidade
e a Participação
ao longo da vida.**

**"Dar voz aos
direitos da
população adulta
de mais idade"**



Município
Palmela

Há mais de 30 anos que o “Outubro MAIOR” é uma referência das políticas socioeducativas do território, na promoção do envelhecimento ativo e saudável, alinhado com os objetivos do Dia Internacional das Pessoas Idosas, que se assinala a 1 de outubro. Esta iniciativa procura reforçar os direitos de cidadania dos homens e das mulheres de mais idade e reafirmar o envelhecimento como um tema de interesse para todas as gerações.

A fim de celebrar as conquistas e oportunidades da longevidade e sensibilizar para os seus desafios, este projeto privilegia uma programação diversificada, dinamizada em articulação com os atores locais, que entrecruza diferentes áreas de intervenção e envolve, anualmente, mais de mil participantes.

No ano em que a Constituição da República Portuguesa e o Poder Local Democrático celebram o seu cinquentenário, o “Outubro MAIOR” decorre sob o tema “Dar voz aos direitos da população adulta de mais idade”, com foco na proteção dos direitos humanos e numa abordagem centrada na pessoa.

Ao longo do mês de outubro, o Município de Palmela e entidades parceiras organizam diversas atividades, como visitas, exposições, música, dança, ações de literacia em saúde, conversas e oficinas pensadas e dinamizadas pela população adulta de mais idade, entre outras. Estas propostas espelham a preocupação com os diferentes interesses e motivações deste público, facilitando novos projetos e sentidos no envelhecimento, assentes em valores como o respeito, a dignidade, a autonomia, a educação ao longo da vida, a segurança e o bem-estar.

Para Palmela, Município Educador, a participação é um fator decisivo para um envelhecimento mais inclusivo e digno, contrariando uma cultura de preconceitos, ideias assistencialistas ou situações de negligência e violência no envelhecimento, que, infelizmente, persistem na atualidade.

Porque a longevidade tem de ser bem vivida, importa aprofundar a reflexão – com a população adulta de mais idade, com as famílias e com os parceiros locais – sobre como viver mais anos, com direitos, qualidade e voz ativa.

Contamos convosco!

A Presidente da Câmara



Ana Teresa Vicente



AS PESSOAS IDOSAS TÊM DIREITO A:

**SEGURANÇA ECONÓMICA,
CONDIÇÕES DE HABITAÇÃO
CONVÍVIOS FAMILIAR E COMUNITÁRIO**
QUE RESPEITEM A AUTONOMIA PESSOAL
E EVITEM / SUPEREM O ISOLAMENTO
E MARGINALIZAÇÃO SOCIAL

TERCEIRA IDADE

Artigo 72.º da Constituição da República Portuguesa

SOMOS ABRIL

Município
Palmela





**CONVERSAS
VISITAS
LITERACIA EM SAÚDE
EXPOSIÇÕES
INFORMAÇÃO
MÚSICA
TEATRO
DANÇA**

1 outubro 15h30

AUDITÓRIO MUNICIPAL DE PINHAL NOVO - RUI GUERREIRO

DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS IDOSAS APRESENTAÇÃO PÚBLICA - EDIÇÃO 2026 "OUTUBRO MAIOR"

Celebração, convívio e partilha. Breve reflexão sobre envelhecimento saudável, participação e novos projetos ao longo da vida, num olhar atento às situações de violação de direitos.

Com Álvaro Cidrais (Investigador em Ciências Sociais e Consultor nas áreas da Comunicação, Desenvolvimento Regional e Envelhecimento Propositivo), Grupo 55+ Croché Cabaré, SEIES - Sociedade de Estudos e Intervenção em Engenharia Social e Grupo Coral 1.º de Maio do Bairro Alentejano.

Destinatários: parceiros CLASP e população em geral

Info.: 212 336 606 | decs@cm-palmela.pt



1 outubro 21h30

CINE-TEATRO S. JOÃO, PALMELA

ANTÓNIO VICTORINO D'ALMEIDA & MANUEL TELES – DIA MUNDIAL DA MÚSICA

Um encontro entre Piano e Saxofones

INSERIDO NAS COMEMORAÇÕES DO MÊS DA MÚSICA

Destinatários: população em geral (M/6) | Bilhete: 1€

1 a 7 outubro

PISCINAS MUNICIPAIS DE PALMELA E DE PINHAL NOVO

AULAS ABERTAS: ATIVIDADES GÍMNICAS, DANÇA E NATACÃO

Nos horários das aulas do 50+ Programa de Exercício, mediante marcação (vagas limitadas)

Destinatários: população 50+ (não inscritos no Programa)

Info./insc: 212 389 900 | geral@palmeladesporto.pt

Org.: Palmela Desporto, E.M.



6 outubro 8h00

FORTALEZA DE PENICHE

VISITA COM MEMÓRIAS - CUIDAR DA LIBERDADE

Visita guiada à Fortaleza de Peniche, evocando as lutas travadas em nome da liberdade e dos direitos humanos. Desde 27 de abril de 1974, data da libertação dos presos políticos, que a Fortaleza de Peniche se afirmou como símbolo da resistência e da luta pela liberdade em Portugal.

Com transporte

Destinatários: população 60+

Info./insc.: 212 336 606 | decs@cm-palmela.pt



unidade móvel de



8 a 22 outubro
AÇÕES DE LITERACIA
EM SAÚDE E PROMOÇÃO
DE ESTILOS DE VIDA
SAUDÁVEIS



8 outubro 10h00-12h00

BREJOS DO ASSA (JUNTO AO RESTAURANTE “O SERRANO”)

14 outubro 10h00-12h00

LAGOA DA PALHA (JUNTO AO RANCHO FOLCLÓRICO)

22 outubro 10h00-12h00

LAGAMEÇAS (JUNTO AO CAFÉ ESPERANÇA / ESTAÇÃO DE SERVIÇO)

ENVELHECER COM QUALIDADE

Cultivar hábitos e estilos de vida saudáveis.

19 outubro 14h00-16h00

QUINTA DA MARQUESA II (JUNTO À ASSOC. DE MORADORES)

CAMINHOS DE RUA NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA - ADULTOS MAIS VELHOS

Sensibilização para as diferentes formas de violência no envelhecimento, como assunto de todas/os. Informação dos recursos de apoio.

28 outubro 10h00-12h00

PINHAL NOVO (EM FRENTE AO MERCADO MUNICIPAL)

APP My ULS ARRÁBIDA

Vantagens e funcionalidades da plataforma digital My ULS ARRÁBIDA. Pretende aproximar os serviços de saúde de forma mais rápida e cómoda: gerir consultas, renovar receituário, agendar vacinação, entre outras possibilidades.

Destinatários: população 60+ e famílias

Org.: Unidade Local de Saúde Arrábida e Câmara Municipal de Palmela



15 outubro

15h00

CINE-TEATRO S. JOÃO,
PALMELA

COMÉDIA MUSICAL "RÁDIO E CASSETE PIRATA"

*Uma homenagem
à rádio e a quem dela
fez parte. Recordamos
o seu importante papel
na música, informação
e comunicação em
Portugal.*

*Com Farrapo d'Arte
- Associação Cultural*

Destinatários: população 60+
Info./insc.: 212 336 606
decs@cm-palmela.pt

17 outubro 15h00

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE PALMELA

APRESENTAÇÃO DO LIVRO “DIREITOS HUMANOS EM PORTUGAL: HISTÓRIA E UTOPIA”

Nesta obra, a autora e investigadora Susana Mourato Alves-Jesus analisa a evolução histórica e jurídica dos direitos em Portugal e sublinha a importância da educação para a cidadania e da participação cívica na defesa e promoção dos Direitos Humanos. Com a presença do autor do prefácio, Professor Viriato Soromenho-Marques.

Destinatários: população em geral

Info./insc.: 212 336 632 | bibliotecas@cm-palmela.pt

17 outubro 21h30

CENTRO COMUNITÁRIO DE ÁGUAS DE MOURA

NOITE DE FADOS

Susana Martins e Rafael Ascenso, acompanhados à Viola e Guitarra Portuguesa por Rui do Cabo e Albano Jerónimo.

INSERIDO NAS COMEMORAÇÕES DO MÊS DA MÚSICA

Apoio: Associação de Festas de S. Pedro da Marateca

Destinatários: população em geral

Info./insc.: 935 321 218

22 outubro 14h30

MAKER SPACE, CENTRO CULTURAL DE POCEIRÃO

CONVERSA - OFICINA EM CONSTRUÇÃO: UM CRAVO, UMA RESPONSABILIDADE DE TODAS AS GERAÇÕES

Processos criativos e participativos no Maker Space. Os objetos criados ficarão patentes em exposição no Centro Cultural de Poceirão.

INTEGRA O (A)LINHAS COSTURA CRIATIVA ENTRE GERAÇÕES

Destinatários: população +12 anos

Info./insc.: 935 321 218 | decs@cm-palmela.pt



24 outubro 20h00

MERCADO MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

NOITE SOLIDÁRIA DE FADOS - 3.ª EDIÇÃO

Comemorações do 28.º Aniversário do Centro de Dia - Centro Social Paroquial de Pinhal Novo

Destinatários: população em geral

Info.: 212 362 570 | 915 696 779 | geral@csppinhalnovo.pt

Org.: Centro Social Paroquial de Pinhal Novo

Apoio: Câmara Municipal de Palmela

27 e 28 outubro 15h00

SOCIEDADE FILARMÓNICA HUMANITÁRIA, PALMELA

PALMELA "CHÁ DANÇANTE"

Tarde de festa e lanche convívio, com espaço para que todas/os possam dançar. Na vanguarda da cultura local, esta é uma casa onde a música, a dança e a comunidade se encontram há mais de 160 anos.

Com transporte

Destinatários: população 60+

Info./insc.: 212 336 606 | decs@cm-palmela.pt



30 outubro 18h30

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE PALMELA

MÚSICA NA BIBLIOTECA

Com Tiago Morais (Especialista em Música Popular de Raiz Tradicional, Diretor Artístico da Orquestra de Foles e Presidente da Associação Portuguesa para o Estudo e Divulgação da Gaita de Foles) e apresentação de Joaquim Carmelo Rosa.

Destinatários: população em geral

Info.: 212 336 632 | bibliotecas@cm-palmela.pt

Org.: Joaquim Carmelo Rosa e Câmara Municipal de Palmela

31 outubro 15h00

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE PALMELA

APRESENTAÇÃO DO LIVRO

“A MULHER QUE SEGURAVA O SOL”

O trabalho artístico de Alfredo Luz dá vida à escrita de Virginia de Sá, num romance que aborda a segregação relacionada com a homossexualidade, o idadismo e a solidão. Sessão com a presença do Professor Ângelo Rodrigues (livros da autora à venda no local).

Destinatários: população em geral

Info.: 212 336 632 | bibliotecas@cm-palmela.pt

31 outubro 16h00

ARPI - ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS PENSIONISTAS

E IDOSOS DE PINHAL NOVO

MUSICAL “FADO VIAJANTE DO TEMPO”

Tarde com música, talento e grandes vozes, que convida a viajar através do tempo e da alma portuguesa.

Destinatários: população em geral

Info.: 212 362 120

Org.: Companhia Maria Caetano & Maria da Graça e ARPI Pinhal Novo

Apoio: RBDjAnimação



2 a 28 outubro

"OUTUBRO DE PORTA ABERTA A TODAS AS IDADES"

Conhecer pessoas, descobrir talentos, aprender em conjunto e celebrar a participação ao longo da vida, com atividades dinamizadas pela população 55+.

2 outubro 14h30-16h30

JUNTA DE FREGUESIA DE PINHAL NOVO

OFICINA DE CAVAQUINHO, FLAUTA DE BISEL E CANTO PARA INICIANTES

Em ambiente descontraído, venha experimentar, desenvolver novas competências e descobrir que nunca é tarde para aprender ou partilhar talentos.

Com Ezequiel Firmino, Croché Cabaré





7, 14, 21 e 28 outubro 14h30-16h30

MONTE DO FRANCISQUINHO, PINHAL NOVO

CRIAÇÃO DE GOLAS EM CROCHÉ

A DIFERENTES RITMOS

EXPERIMENTAÇÃO DE JOGOS

A PARTIR DE MATERIAIS DE DESPERDÍCIO

Um encontro para criar, conviver e descobrir novas formas de aprender em conjunto. Com Grupo 55+ Convívio&Manualidades

16 outubro 15h00-17h00

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE PALMELA

23 outubro 15h00-17h00

FOYER DO AUDITÓRIO MUNICIPAL DE PINHAL NOVO - RUI GUERREIRO

TECER CONVERSAS

"HABITAR A CASA, HABITAR O CORPO"

Momento de reflexão, partilha de experiências e bem-estar.

Com Carmen Simão, Croché Cabaré

19 outubro 14h00-15h30

AIP - ASSOCIAÇÃO DE IDOSOS DE PALMELA

CASINO ÇABARÉ:

ANIMAÇÃO DE JOGOS

Tarde de jogos, convívio e diversão em Centro de Dia.

Com Grupo 55+

Destinatários: utentes Centro de Dia AIP



20 outubro 15h00-17h00

JUNTA DE FREGUESIA DE PINHAL NOVO

"ESTAMOS A ENVELHECER... UAU QUE AVENTURA"

Roda de conversa à volta do envelhecimento com significado e da importância de combatermos o preconceito a partir de dentro.

Com Isabel Rebelo, SEIES

24 outubro 10h00-13h00

MERCADO MUNICIPAL DE PALMELA

CROCHÉ E COMPANHIA: CONHECER E PARTICIPAR

Venha conhecer o Projeto "Croché Cabaré" e o grupo "Croché & Companhia". Entre conversas, criatividade e manualidades, criamos oportunidades para sair de casa, conhecer pessoas e construir novas redes de proximidade.

Com desafio comunitário para uma criação coletiva.

Com Grupo 55+

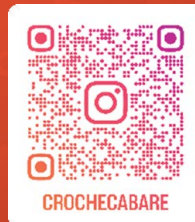
Destinatários: população em geral

Info./insc.: 927 822 089 | crochecabare@cooperativaseies.org

Facebook Croché Cabaré | Facebook | Instagram Instagram

Org.: SEIES - Sociedade de Estudos, Intervenção e Engenharia Social

Apoio: Câmara Municipal de Palmela, Junta de Freguesia de Pinhal Novo e Associação de Idosos de Palmela



CROCHECABARE

EM DESTAQUE

Ao longo do mês

REDES SOCIAIS MUNICÍPIO

CAMPANHAS DE SENSIBILIZAÇÃO/DIVULGAÇÃO

VAMOS FAZER ACONTECER - CROCHÉ CABARÉ

Durante o mês de outubro, o Município de Palmela, parceiro do projeto “Croché Cabaré”, realça a campanha de divulgação “Vamos Fazer Acontecer – Croché Cabaré”. O projeto dinamizado pela SEIES – Sociedade de Estudos e Intervenção Social, em parceria com o Município e as Juntas de Freguesia de Palmela e de Pinhal Novo, sensibiliza para a importância de um envelhecimento com significado e para a continuação das oportunidades de participação na comunidade: aprender, partilhar, criar, participar e fazer acontecer, ao ritmo e da forma que fizer mais sentido para cada pessoa 55+.



Para mais informações clique aqui:

https://www.instagram.com/p/DWgY9kKiM2U/?utm_source=ig_web_copy_link&stkn=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.instagram.com/p/DWocGw8CCnq/?utm_source=ig_web_copy_link&stkn=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.instagram.com/p/DW1qOtkgERP/?utm_source=ig_web_copy_link&stkn=MzRIODBiNWFIZA==

Destinatários: população em geral

Info.: 927 822 089 | crochecabare@cooperativaseies.org

Org.: SEIES – Sociedade de Estudos e Intervenção Social

Apoio: Câmara Municipal de Palmela e Juntas de Freguesia de Palmela e Pinhal Novo

OLHAR COM OLHOS DE VER

A violência em relação aos adultos mais velhos está à vista de todas/os. Está nos gestos, nas palavras, nas ausências. Temos de olhar com olhos de ver. Sublinhando a importância do respeito no envelhecimento, o Município de Palmela volta a associar-se a esta campanha nacional promovida pela APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima e pela Fundação Calouste Gulbenkian, no âmbito do projeto Portugal Mais Velho, com o objetivo de sensibilizar a sociedade para a temática da violência contra pessoas idosas e apelar à responsabilidade de todas/os a não permanecerem indiferentes perante situações que tantas vezes estão tão próximas: informar, sensibilizar e prevenir para uma sociedade mais consciente, solidária e segura.

Destinatários: população em geral
Info.: 212 336 606
Org.: APAV e Fundação Calouste Gulbenkian

Temos de olhar com olhos de ver.
Se vive ou conhece situações de violência
contra pessoas idosas, ligue.

PORTUGAL MAIS VELHO

50 ANOS

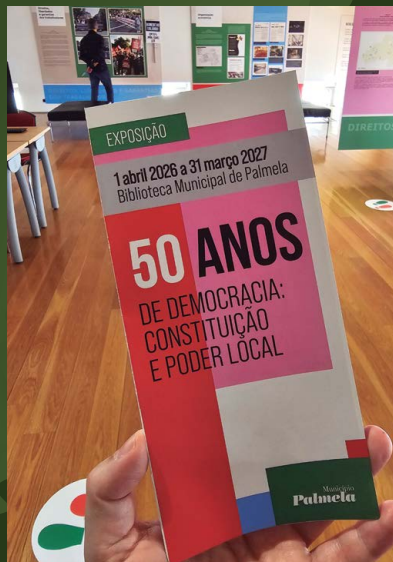
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

CHAMADA GRATUITA
116 006
LIGAR DE APOIO À VÍTIMA
LIGAR 24/7

APAV
Apoio à Vítima

EXPOSIÇÕES

VISITA LIVRE



BIBLIOTECA MUNICIPAL DE PALMELA

50 ANOS DE DEMOCRACIA: CONSTITUIÇÃO E PODER LOCAL

ESPAÇO CIDADÃO, PALMELA

AS ESCOLAS PRIMÁRIAS DO PLANO DOS CENTENÁRIOS

Destinatários: população em geral
Info.: 212 336 640
patrimonio.cultural@cm-palmela.pt

EXPOSIÇÃO

AS ESCOLAS PRIMÁRIAS DO PLANO DOS CENTENÁRIOS

ESPAÇO CIDADÃO
PALMELA



PATENTE ATÉ SET. 2027
VISITE!

ENTRADA GRATUITA
(sujeito ao horário de funcionamento da Junta de Freguesia de Palmela)

CONTACTOS
212 336 640
patrimonio.cultural@cm-palmela.pt



DESAFIO COMUNITÁRIO

VAMOS DANÇAR PELA NÃO VIOLÊNCIA!

A violência é assunto de todas/os. Ao longo do mês, fica o convite para aprender e ensaiar uma coreografia simples, ao seu ritmo, em casa, no trabalho ou em grupo para integrar uma ação comunitária de sensibilização. Este é um desafio aberto a diferentes idades, grupos informais, associações, instituições e empresas. Não é necessária experiência em dança, apenas vontade de participar e transformar. Junte-se ao movimento!

Destinatários: população em geral

Info.: 927 822 089

crochecabare@cooperativaseies.org

Org.: Câmara Municipal de Palmela, Juntas de Freguesia de Palmela e de Pinhal Novo e outros parceiros locais



+INFORMAÇÃO

"CUIDAR +" SERVIÇO MUNICIPAL DE TELEASSISTÊNCIA



O QUE É:

Serviço de acompanhamento personalizado 24h/dia, que assegura uma resposta imediata, quando é acionado o dispositivo iCare. Sempre que é ativado, o dispositivo realiza uma chamada em alta voz para a Central de Atendimento, que responde às situações de emergência ou pedidos de apoio. Tem também incorporado um sensor de queda, que emite um alerta para a Central, sem necessidade do/a utilizador/a carregar no botão de pânico.

OBJETIVOS:

Facilitar o envelhecimento em casa com autonomia.

Contribuir para que a distância física não seja um obstáculo ao cuidado, à proteção e à proximidade social.

CANDIDATURA:

Balcões de Atendimento Municipal, Loja do Cidadão Móvel ou através dos serviços online, em www.cm-palmela.pt (Balcão Único - Serviços Online - Ação Social)
Info.: 212 336 606

GACI / GABINETE DE APOIO AO CUIDADOR INFORMAL

O QUE É:

Serviço de apoio de proximidade, face às dificuldades que muitas famílias enfrentam no dia-a-dia, como constrangimentos físicos, psicológicos e sociais associados ao papel de cuidadora/or informal.

COMO:

Através da Unidade Móvel de Saúde, vamos até si com acompanhamento especializado e gratuito na área da Psicologia.

QUANDO:

3.ª-feiras, entre as 9h30 e as 13h00, mediante marcação.

INFORMAÇÕES MARCAÇÕES:

212 336 606 | decs@cm-palmela.pt

CONTACTE-NOS E VAMOS ATÉ SI!

O GABINETE DE APOIO AO CUIDADOR
INFORMAL VAI ATÉ SI!

À SUA DISPOSIÇÃO
EM TODAS FREGUESIAS

Se necessita desta ajuda,
contacte-nos:
Telef. 212 336 606
decs@cm-palmela.pt

ATENDIMENTO GRATUITO,
na área da Psicologia, através
da Unidade Móvel de Saúde
Todas as terças | 9h30 – 12h30
mediante marcação prévia

Município
Palmela



Outubro MAIOR 2026

EM ALINHAMENTO COM:

- Dia Internacional das Pessoas Idosas (1 outubro 2026)
"A era da longevidade - Repensar os sistemas para vidas mais longas"
- Agenda 2030 - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
- 50 anos da Constituição da República Portuguesa e do Poder Local
- Carta das Cidades Educadoras
- Prioridades - Palmela Maior - Estratégia para o Envelhecimento Ativo, Saudável e a Relação entre Gerações

VALORES:

Respeito | Autonomia | Segurança | Participação | Propósito
Educação ao longo da vida | Cooperação | Bem estar



Município
Palmela