



Centro Social de  
Cultura e Recreio  
da Silva



# PIRILAMPO

Novembro de 2025



## Alegria de Conviver

### Festa de Verão

Sucesso de convívio familiar com participação crescente, contando com caminhada, Missa Campal, almoço partilhado e animação junto ao Rio Neiva.

### Jantares de Associados

Marco de convívio e espírito associativo no Bar do CSCRS, tendo o seu sucesso assegurado pelo apoio fundamental dos Voluntários.

### As caminhadas do CSCRS

O Centro promove grandes percursos de fé e resistência (Santiago/Finisterra e Silva/Fátima), além da sua participação ativa na prova de atletismo do NDS.

### Atividades infantis e seniores

O que fazem as crianças e os idosos na nossa Instituição.

## EDITORIAL

Caros sócios e amigos,

Há quatro anos decidimos embarcar nesta caminhada, ao serviço do nosso Centro Social, com diversos objetivos traçados, os quais, em grande medida, foram cumpridos.

Este mandato acaba em dezembro. Vamos precisar do apoio e da disponibilidade de todos os associados para constituir uma nova lista de sócios que possa assegurar o próximo quadriénio, da Instituição, de 2026 a 2029.

Para além dos investimentos em novos equipamentos e da requalificação dos existentes, esta Direção teve como prioridade o reequilíbrio financeiro da Instituição e, de algum modo, devolver o Centro Social aos seus sócios, pois sentíamos que estes se encontravam, de certa forma, afastados do Centro Social.

Promovemos um conjunto de iniciativas e uma campanha de angariação de novos sócios que, logo nos primeiros dois anos de mandato, permitiu duplicar o número de associados, que atualmente ultrapassa os 800. Realizámos uma campanha porta a porta e desenvolvemos parcerias com 49 empresas, garantindo aos nossos sócios benefícios diretos na aquisição dos seus produtos e serviços.

Criámos espaços de convívio e confraternização para os sócios, destacando-se as várias caminhadas e peregrinações até Santiago de Compostela. Neste biénio 2025-2026, está a decorrer uma nova peregrinação, desta vez rumo a Fátima.

Foram criados pelouros de desenvolvimento associativo, que promoveram várias palestras com temas oportunos e atuais. Foi ainda reaberto o espaço de convívio.

Desenvolvemos ainda um protocolo de cooperação entre o Centro Social da Silva e a associação francesa SNI – Solidarité Nationale et Internationale de Pont-à-Mousson, do qual resultou a oportunidade para que jovens da Silva realizassem, no ano passado, um intercâmbio nessa cidade francesa.

Reatámos também o convívio da freguesia, juntando todas as associações e organismos da paróquia, proporcionando às famílias um reencontro que, tantas vezes, só é possível em momentos como este. Esta e outras iniciativas têm sido sinónimo de unidade e refletem o bom momento que a Silva e as suas associações atualmente vivem, partilhando equipamentos e iniciativas. Um bom exemplo disso é a estreita cooperação com o Núcleo Desportivo da Silva no Grande Prémio de Atletismo, com o Grupo Coral e com diversas ações da paróquia.

Ao nível dos investimentos, dotámos o edifício-sede de uma nova cobertura e fizemos aprovar o alargamento do lar para mais 45 camas, projeto já totalmente aprovado, dependendo apenas de uma linha de financiamento público para a sua concretização. Assinamos um contrato com a União de Freguesias de Tamel S. Pedro Fins e S. Salvador do Campo para a instalação, naquela freguesia, de uma creche para mais 44 crianças, cuja concretização está prevista para 2026.

Estamos igualmente a investir em viaturas elétricas e celebrámos um contrato com uma empresa privada para a cedência da cobertura da Casa S. Julião, com vista à instalação de painéis fotovoltaicos. Esta medida permitirá ao Centro Social consumir energia verde, amiga do ambiente, com poupanças significativas em termos financeiros.

Apesar de tudo o que foi feito, há ainda muito, mesmo muito, por fazer.

Os investimentos continuarão, sempre ajustados às necessidades e aos anseios da população. Contudo, um dos focos prioritários dos próximos quatro anos será o desenvolvimento associativo, com especial atenção à captação e retenção de jovens, criando condições para que sejam lançadas sementes que, a prazo, darão os seus frutos.

A ausência dos jovens no associativismo é um problema generalizado, resultado de outras ofertas mais apelativas. Acreditamos, no entanto, que conseguiremos mobilizá-los e, para isso, contamos com o apoio de todos os sócios.

Num tempo em que cada um tende a viver por si e para si, o espírito comunitário, a solidariedade, a partilha e o bem-estar coletivo estarão no centro das nossas preocupações. Temos plena consciência dos benefícios que daí advêm e faremos uma forte aposta nesta área nos próximos quatro anos. Sabemos o quão importante foi a ajuda de todos aqueles que se associaram ao projeto, nestes últimos quatro anos, como sabemos também a importância que o terão todos os que se irão juntar.

Contamos com todos vós, com a mesma certeza de que poderão continuar a contar connosco.

Aproveitamos a oportunidade para, desde já, formular o convite para que se associem à festa do nosso aniversário, que se realizará no próximo dia 16 de dezembro, com um programa que será oportunamente divulgado.

A Direção



## ASSEMBLEIA GERAL

Caros Sócios(as),

Realiza-se no próximo dia 28 de novembro, a Assembleia Geral, onde serão apresentados e discutidos o Plano de Atividades e o Orçamento para o próximo exercício de 2026.

A participação de todos os Sócios(as) reveste-se de particular importância para o futuro da nossa Instituição. As decisões a tomar nesta Assembleia determinarão o rumo das nossas atividades e a sustentabilidade financeira da associação.

A vossa presença e contributo são fundamentais para assegurar que as deliberações reflitam os interesses e as expectativas da generalidade dos sócios. É através do debate construtivo e da participação ativa que fortalecemos a vida associativa e a representatividade dos órgãos sociais. Contamos com a vossa comparência!

## ASSEMBLEIA GERAL CONVOCATÓRIA

Joana Cristina Roboredo e Castro Pereira, Presidente da Mesa da Assembleia Geral do Centro Social de Cultura e Recreio da Silva convoca os Sócios, nos termos da alínea c) do n.º 2 do artigo 24.º dos Estatutos, para uma Assembleia Geral Ordinária a realizar-se no próximo dia **28 de Novembro de 2025 (Sexta-feira)**, pelas **21h00 horas**, no Centro de Convívio com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1º. - LEITURA DA ATA DA ASSEMBLEIA ANTERIOR.
- 2º. - APRECIÇÃO DO PARECER DO CONSELHO FISCAL.
- 3º. - APRECIÇÃO E VOTAÇÃO DO ORÇAMENTO E PROGRAMA DE AÇÃO PARA 2026.
- 4º. - RATIFICAÇÃO DO FINANCIAMENTO CONTRATUALIZADO COM O BANCO MONTEPIO.
- 5º. - REAPRECIÇÃO DA VENDA DO PRÉDIO RÚSTICO DENOMINADO BOUÇA DE MATO E PINHAL NA FREGUESIA DE UNIÃO DE FREGUESIAS DE ALVITO (SÃO PEDRO E SÃO MARTINHO) E COUTO, INSCRITO NA MATRIZ PREDIAL RÚSTICA N.º 1450.
- 6º. - TRINTA MINUTOS PARA ASSUNTOS DO INTERESSE DA ASSOCIAÇÃO.

**Aviso** - Se à hora marcada nesta convocatória não estiverem mais de metade dos associados, a assembleia começará mais tarde meia hora com qualquer número de presenças (n.º 1 do art.º 26.º dos estatutos).

**Nota:** os sócios que o pretendam podem participar na assembleia via online, contactando a instituição.

Silva – Barcelos, 12 de Novembro de 2025

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral,

**Joana Cristina Roboredo e Castro Pereira**

# AS VANTAGENS DE SER SÓCIO DO CENTRO SOCIAL DE CULTURA E RECREIO DA SILVA

Ser sócio/a do nosso Centro representa muito mais do que apenas constar numa lista de membros. É fazer parte de uma comunidade viva, onde cada pessoa contribui para objetivos comuns e beneficia de um conjunto de oportunidades únicas.

Enquanto sócio/a, tem acesso a eventos, atividades e iniciativas pensadas para os membros do nosso Centro. Tem ainda acesso a uma rede de parceiros com vantagens acrescidas nos serviços prestados – <https://www.centrosociaisilva.pt/parceiros/>. Todos locais e interligados como CSCRS.

Estas experiências permitem não só desenvolver competências e conhecimentos na nossa área de interesse, como também criar laços significativos com pessoas que partilham os mesmos valores e paixões.

A participação ativa no nosso Centro oferece também uma voz influente nas decisões e no rumo que a organização toma. Cada sócio/a tem o direito de votar, propor ideias e

participar na construção do futuro coletivo. Esta capacidade de influenciar e moldar o caminho da associação é um privilégio que vai além do simbolismo – é democracia em ação.

Mais do que tudo, fazer parte do nosso Centro proporciona um profundo sentimento de pertença e identidade coletiva. Num mundo cada vez mais individualizado, encontrar um espaço onde nos (re)encontramos e onde partilhamos valores comuns é algo verdadeiramente precioso. Este sentimento de pertença traduz-se numa ligação genuína com os outros membros, na certeza de que fazemos parte de algo maior que a nossa individualidade. Quando trabalhamos em conjunto por objetivos partilhados, quando celebramos as conquistas coletivas ou enfrentamos desafios lado a lado, fortalecemos não só o nosso Centro, mas também a nossa própria identidade enquanto cidadãos ativos e participativos. É ser parte integrante de uma história coletiva em construção.

Vem continuar a fazer parte deste Movimento Humano.

Vem ser Sócio/a do Centro Social de Cultura e Recreio da Silva.

**Sabia que pode regularizar as suas quotas de sócio do Centro Social de Cultura e Recreio da Silva por transferência bancária ou via MB Way?**

Entre em contacto com a Secretaria da Instituição para mais detalhes, através:  
e-mail: [secretaria@centrosociaisilva.pt](mailto:secretaria@centrosociaisilva.pt)  
telefone: 253 881990.

**Ainda não é sócio do Centro Social de Cultura e Recreio da Silva?**

Faça-se sócio hoje mesmo! Venha fazer parte desta Instituição e usufrua das vantagens oferecidas pelos nossos parceiros:

<https://www.centrosociaisilva.pt/parceiros/>

**Junte-se a este Movimento Humano!**

# FESTA DE VERÃO

Foi no dia 13 de Julho que a Freguesia da Silva se reuniu, uma vez mais, para celebrar a vivência em Comunidade e Partilha, nas margens do Rio Neiva, no Parque de Merendas de Aguiar. Este encontro, já habitual e sempre aguardado por todos, foi fruto de uma organização conjunta das diferentes colectividades da Silva, que mais uma vez se empenharam para proporcionar um dia memorável a toda a comunidade. O ambiente festivo e familiar que se criou demonstrou bem a força dos laços que unem a nossa freguesia. A Festa de Verão iniciou bem cedo, logo pela manhã, com a habitual caminhada que ligou a Paróquia da Silva ao Parque de Merendas de Aguiar. O percurso, sempre apreciado pelos participantes, desenrolou-se pelos caminhos rurais que cruzam as diferentes aldeias e lugares que separam estes dois locais, permitindo a todos desfrutarem da beleza natural do percurso e da companhia uns dos outros. Foi uma excelente forma de começar o dia, com boa disposição e ar puro.



tia Dominical campal, celebrada de forma solene pelos sacerdotes do Seminário da Silva. Foi um momento particularmente especial, pois os Padres do Seminário fizeram questão de se juntar à Freguesia na celebração deste dia tão importante para a comunidade. A celebração ao ar livre, rodeada pela natureza e pelo espírito de união, trouxe uma dimensão ainda mais significativa à vivência da fé em conjunto.

Foi pelas 13h que se serviu o almoço comum, previamente confeccionado com todo o cuidado e dedicação pelas colectividades organizadoras. Como é tradição nestas ocasiões, contou-se com a entreatura de todos os presentes para que nada faltasse, numa demonstração prática do espírito de partilha que caracteriza a nossa comunidade. Nas mesas a alegria era visível em todos os rostos, enquanto se partilhavam histórias e gargalhadas à mesa.



Durante a tarde, os jogos tradicionais, os passeios de caiaque no rio e as danças contribuíram para a animação geral dos convivas, com diversão garantida para todas as idades. Houve entretenimento para miúdos e graúdos, cada um encontrando a sua forma preferida de aproveitar o dia. No seu momento, a Ronda Típica realizou a sua atuação, animando todos os presentes com as suas músicas e cantares tradicionais que encheram o parque de vida e alegria, fazendo honra às nossas raízes culturais. Terminou esta grande festa com a partilha do bolo, um momento simbólico que marcou o encerramento de mais um dia bem passado. Ficou no ar a vontade expressa por muitos de, para o ano, repetir a Festa de Verão, quem sabe com ainda mais participantes e novidades. Claro que o local não foi deixado ao abandono. Antes de partir, todos se certificaram de que o espaço estava lim-

po e ordenado, tal como encontrado pela manhã. Foi um enorme esforço de entreaajuda entre todos os presentes que permitiu uma rápida e eficaz organização da limpeza e arrumação, demonstrando mais uma vez o respeito pelo espaço público e pelo ambiente que nos acolheu. Deixamos apenas uma palavra de agradecimento à União de Freguesias de Quintiães e Aguiar pela cedência do espaço e por todo o apoio prestado que permitiu à comunidade da Silva desfrutar de um dia tão especial nas margens do Rio Neiva. Durante a tarde, os jogos tradicionais, os passeios de caiaque no rio e as danças contribuíram para a animação geral dos convivas, com diversão garantida para todas as idades. Houve entretenimento para miúdos e graúdos, cada um encontrando a sua forma preferida de aproveitar o dia. No seu momento, a Ronda Típica realizou a sua atuação, animando todos os presentes com as suas músicas e cantares tradicionais que encheram o parque de vida e alegria, fazendo honra às nossas raízes culturais. Terminou esta grande festa com a partilha do bolo, um momento simbólico que marcou o encerramento de mais um dia bem passado. Ficou no ar a vontade expressa por muitos de, para o ano, repetir a Festa de Verão, quem sabe com ainda mais participantes e novidades. Claro que o local não foi deixado ao abandono. Antes de partir, todos se certificaram de que o espaço estava limpo e ordenado, tal como encontrado pela manhã. Foi um enorme esforço de entreaajuda entre todos os presentes que permitiu uma rápida e eficaz organização da limpeza e arrumação, demonstrando mais uma vez o respeito pelo espaço público e pelo ambiente que nos acolheu. Deixamos apenas uma palavra de agradecimento à União de Freguesias de Quintiães e Aguiar pela cedência do espaço e por todo o apoio prestado que permitiu à comunidade da Silva desfrutar de um dia tão especial nas margens do Rio Neiva.



# CAMINHADA E PROVA DE ATLETISMO DO NDS

No passado dia 26 de outubro, o centro da freguesia da Silva encheu-se de movimento, atletas e colaboradores em ação, para a preparação do 42º Grande Prémio de Atletismo da Silva. Um movimento articulado, assertivo, persistente e orientado, colocou em marcha este evento que continua a afirmar-se como uma das provas de atletismo mais emblemáticas do norte do país. Após o período de inscrições, uma aula de Zumba proporcionou o aquecimento necessário a todos os participantes da Caminhada Solidária, que partiu pelas 9h15 para um percurso de cerca de 6 Km, pelas estradas que ligam a Silva à rotunda do Professor, em Barcelos. Pelas 10h15 os atletas do 42º Grande Prémio de Atletismo da Silva, partiram rumo ao centro de Barcelos, numa distância de 10 Km. O Centro Social de Cultura e Recreio da Silva participou na caminhada e na corrida com sócios(as) caminheiros e atletas, apoiando ainda o Núcleo Desportivo da Silva, na organização do evento. Foi um dia dedicado ao desporto e à atividade desportiva, um complemento fundamental de uma vida saudável.

Parabéns ao Núcleo Desportivo da Silva por mais este Grande Prémio, e parabéns a todos os participantes na Caminhada e na Corrida pela atividade desportiva e promoção da vida saudável.



## CAMINHOS FINISTERRA TERMINAM COM SENTIMENTO DE DEVER CUMPRIDO

Chegamos ao fim de mais uma grande jornada, dia 22 de junho.

Foram 5 etapas, 100 caminheiros e incontáveis histórias, passos, risadas, sofrimento, resiliência e silêncios partilhados ao longo do caminho.

Ao cruzar a linha final, percebemos que o verdadeiro destino nunca esteve apenas chegar a Finisterra, mas em cada momento vivido, em cada companheiro(a) da etapa, em cada amanhecer que nos encontrou a caminhar!

Caminhar é mais do que seguir adiante, é descobrir-se em movimento, é aprender a olhar o mundo com calma, é sentir que cada passo nos aproxima não só do fim, mas também de nós mesmos.

A todos os que fizeram parte desta travessia: obrigado!

Que cada um leve consigo a força, a serenidade e a gratidão que o caminho ensina.

E que nunca nos falem novos caminhos a percorrer, novas paisagens a admirar e novos encontros a celebrar.

Fim de Caminhos Finisterra — mas o início de muitas outras jornadas



# CAMINHO DE FÁTIMA 2025–2026

Outras jornadas nascem no desejo de ir mais longe!

Desde o dia 11 de outubro de 2025 até 10 de outubro de 2026, 105 peregrinos farão o Caminho de Fátima.

A primeira etapa, dura, mas com alimentação adequada, uma fantástica Massa à Lavrador, foi suficiente para todo o grupo terminar em boa forma!!

Durante 12 etapas, viverão uma experiência única de espiritualidade, amizade e superação pessoal.

Cada passo será uma prece!

Cada etapa, um momento de reflexão, de partilha e de gratidão.

Entre o cansaço e a emoção, entre o silêncio da alma e o som dos passos, surgirá o verdadeiro sentido do caminho — aquele que nos aproxima de Deus, dos outros e de nós mesmos.

Caminhar rumo a Fátima é muito mais do que chegar a um destino.

É descobrir que a fé cresce em cada passo dado com o coração, e que o amor se multiplica quando caminhamos juntos.

"Não é o fim que nos transforma, mas o caminho que nos ensina a acreditar."

# BENÇÃO DOS PEREGRINOS A CAMINHO DE FÁTIMA

Arrancou, em outubro, mais um ciclo de caminhadas, desta vez os Caminhos de Fátima.

Na madrugada de sábado, 11 de outubro, pelas 7h00, realizou-se a Celebração de Bênção dos Peregrinos a Caminho de Fátima, um momento marcado pela fé, pela oração e pela emoção do envio, na partida, na Igreja da Silva.

A cerimónia teve início com o canto de entrada "Bendizemos o teu nome, Mãe do Céu, Virgem Maria", acompanhando a procissão dos peregrinos, que entraram levando os símbolos do caminho — bastões, mochilas, rosários e cruzes. Durante a celebração, o presidente da assembleia, Padre Vitor Ferros, recordou que o caminhar até Fátima é "expressão da fé, da penitência e da esperança que nos unem a Maria, Mãe de Jesus", pedindo que esta peregrinação seja um "encontro com Deus, uma escola de fraternidade e um sinal de amor à Igreja".

Seguiu-se a Oração dos Fiéis, onde a comunidade rezou pelos peregrinos, pelas suas famílias e por todos os que se preparam para caminhar em nome da fé. O momento mais simbólico foi a Bênção dos Peregrinos, durante a qual se pediu a proteção de Jesus e a intercessão de Maria sobre todos os que partem rumo a Fátima.



## CONVÍVIO ASSOCIATIVO NO CSCRS

Os jantares dos(as) Sócios(as) são já um marco incontornável na atividade associativa da nossa Instituição. Sempre com uma base temática, estes momentos de confraternização alegre e divertida acontecem nas acolhedoras instalações do Bar do CSCRS, um espaço que proporciona naturalmente as conversas e os encontros que tanto valorizamos.

É à mesa que se contam histórias, se criam ligações e se mantém vivo o espírito associativo entre gerações. São cada vez mais os Sócios(as) que aqui se encontram para viverem os valores e a partilha que caracterizam a nossa Instituição, num ambiente descontraído e familiar.

Nada disto seria possível sem o empenho de um conjunto de Voluntários(as) que trabalham nos bastidores para que tudo esteja preparado na perfeição. É a este apoio permanente e dedicado que devemos o sucesso destes jantares que tanto nos unem. É a estes(as) que dizemos Obrigado! Esperamos por Ti nos próximos jantares. Aparece!



# MAGUSTO DO CENTRO SOCIAL DE CULTURA E RECREIO DA SILVA

No passado dia 15 de novembro, realizou-se o tradicional Magusto de São Martinho, um evento que congregou cerca de uma centena de participantes numa celebração que festejou uma vez mais as tradições populares da nossa comunidade. Os presentes degustaram alegremente as castanhas assadas, acompanhadas por vinho tinto da região e pelos saborosos rojões e caldo verde.

O ambiente festivo foi enriquecido pela atuação da Ronda Típica da Silva, que abrilhantou a celebração com o seu repertório de cantares tradicionais. A qualidade musical e o carisma do grupo contribuíram decisivamente para a alegria e convívio da ocasião.

A concretização deste evento só foi possível graças ao empenho e dedicação de vários voluntários, que trabalharam de forma coordenada para assegurar que tudo acontecesse sem incidentes. A todos quantos contribuíram para o êxito desta celebração, o nosso mais sincero reconhecimento.

O Magusto afirma-se como uma tradição consolidada no calendário de atividades do Centro Social. Para o próximo ano contamos contigo! Aparece!



## PRIMEIROS DIAS NA CRECHE – UM DESAFIO CHEIO DE TERNURA

A primeira vez na creche é um momento cheio de emoções, quer para as crianças quer para as famílias. Representa o primeiro grande passo fora do ambiente familiar e marca o começo de uma nova fase de descobertas, aprendizagens e relações. Mas, como qualquer mudança, esta transição exige tempo, paciência, compreensão e muito amor e carinho.

Os primeiros dias podem ser desafiantes. É natural que surjam muitas lágrimas, alguma insegurança ou resistência, tanto nos pequeninos, como nos papás.

A criança está a conhecer um novo espaço, novos adultos e novas rotinas. Por isso, o período de adaptação tem um papel fundamental: é o tempo em que a criança começa a criar laços, a sentir-se confiante no novo ambiente e a perceber que, mesmo longe dos pais, está num lugar seguro e acolhedor.

Neste processo, o papel das educadoras de infância, e não esquecendo as auxiliares, é essencial. São elas que, com carinho e atenção, acolhem, escutam e acompanham cada criança de forma individual, respeitando o seu ritmo. Também as famílias têm um papel ativo: a sua presença nos primeiros dias, o diálogo com a equipa educativa e a partilha de informações sobre os hábitos e preferências da criança ajudam a construir uma ponte entre casa e creche.

Com o tempo, as lágrimas transformam-se em sorrisos e a incerteza dá lugar à curiosidade e à alegria de brincar e aprender com os outros. A adaptação não acontece de um dia para o outro, mas quando é feita com sensibilidade e cooperação, torna-se uma experiência positiva e enriquecedora.

Mais do que uma etapa de transição, a adaptação na creche é o início de um caminho de crescimento, autonomia e confiança, onde cada pequeno passo conta para um futuro cheio de descobertas.



# VERÃO REPLETO DE ALEGRIAS NA CRECHE, AAAF E CATL

Com a chegada do verão, as crianças da Creche, AAAF e CATL viveram semanas repletas de sorrisos, aventuras e muita diversão ao ar livre! O espaço exterior transformou-se num verdadeiro cenário de descobertas, com atividades no jardim, nas caixas de areia, e nas piscinas.

No jardim, as crianças exploraram a natureza, brincaram em grupo e participaram em jogos que promoveram o movimento, a cooperação e a alegria. As caixas de areia tornaram-se o ponto de encontro para os pequenos construtores, que criaram castelos, estradas e esculturas cheias de imaginação. As piscinas fizeram as delícias dos dias mais quentes! Entre salpicos, gargalhadas e brincadeiras refrescantes, o entusiasmo foi constante. As crianças das AAAF e do CATL viveram ainda um dos momentos mais aguardados da estação com a ida à praia, com duas semanas inesquecíveis de contacto com o mar, jogos na areia e muita diversão ao sol.

O culminar desta temporada foi a fantástica Festa de Verão, que reuniu crianças, famílias e colaboradores num grande momento musical.



## O BOM DA VIDA É VIVER BEM, ESTAR BEM, QUERER O BEM

Trabalhar com idosos é uma atividade que exige sensibilidade, paciência e empatia. Essa convivência vai além do cuidado físico pelo que envolve também atenção às necessidades emocionais, sociais e cognitivas da pessoa idosa. Todos os profissionais que atuam nesta área têm um papel fundamental na promoção da qualidade de vida, da autonomia e do respeito à dignidade do envelhecimento. Além disso, é uma oportunidade de troca de experiências e aprendizados, valorizando a história e a sabedoria de quem já viveu tanto.

Ao longo do ano várias são as dinâmicas socioculturais que desenvolvemos para os nossos seniores com o objetivo de lhes proporcionar qualidade de vida e de contribuir para um envelhecimento bem-sucedido, como por exemplo: aulas de música, aulas de ginástica, trabalhos manuais, jogos cognitivos, sessões de psicomotricidade. Todas estas dinâmicas são feitas para a ocupação do tempo livre dos idosos, proporcionando tempo ócio de qualidade, combatendo o isolamento social e o respectivo declínio cognitivo.







TORNA-TE SÓCIO E CONHECE AS  
VANTAGENS E PARCERIAS



Esta impressão foi patrocinada por:

**SilverTic**  
Printing Solutions



253 331 348 | 961 346 551  
geral@silvertic.pt



Multifunções e impressoras  
HP Color LaserJet Managed

Multifunções e impressoras HP A3.  
A nova geração de impressão.

HP LaserJet Flow MFP E82560z shown.