





■ ■ ■ EXPOSIÇÃO

ATÉ 27 . MAIO

3ª A DOMINGO 09.00H – 13.00H | 14.00H – 18.00H | ENCERRA À SEGUNDA - FEIRA

EXPOSIÇÃO DE PINTURA

"OLHAR O VAZIO DE UMA REALIDADE PINTADA" POR HUGO TRAVANCA

GALERIA DA VILA MEDIEVAL DE OURÉM

Apresenta-se uma exposição de pintura que mostra o melhor trabalho de Hugo Travanca, desenvolvido ao longo dos últimos dez anos.

A intenção do artista não é obter um conjunto de pinturas como resultado final, mas sim trabalhar no caminho para a construção de um traço pictórico identitário. Nesse sentido, aos olhos do artista, existe um certo vazio na tentativa de representar a realidade, há uma limitação na forma como se constrói uma imagem mental.

Personagens femininas pintadas em cartão apresentam-se como identidades estereotipadas pelas modas sociais, tão formadoras de uma determinada personalidade, totalmente posta em causa com o um olhar fixo no seu mais infinito interior. As personagens representadas nunca são o que está pintado, mas sim tudo aquilo que não está, ou seja, são figuras fora de si mesmas, que apenas aparentam a uma identidade coletiva com a pele social que vestem: roupa, penteados, pose corporal. Mas ao mesmo tempo o seu olhar está fixo e concentrado o que faz com que a própria personagem pintada não esteja na pintura, mas sim no mundo dos seus pensamentos, como reflexo de uma identidade individual. O que resultado é uma pintura falsa na representação tal e qual como a perceção que cada um de nós tem da realidade, por ser subjetiva e por ela ser também uma mera representação.

Hugo Travanca nasceu em Coimbra em 1981, cresceu no Olival, Freguesia do Concelho de Ourém, onde residiu até terminar o ensino secundário. Completou a Licenciatura em Artes Plásticas pela Universidade de Évora em 2005, uma Pós-Graduação em Comunicação e Imagem em 2006 pelo IADE e um mestrado em Criação Artística pela Universidade de Barcelona em 2012 onde neste momento está a terminar um Doutoramento na mesma área. Em simultâneo vem desenvolvendo trabalho nas mais variadas vertentes das Artes Visuais, expondo frequentemente a sua Pintura desde 2003, colaborando em parceria na área do Design gráfico e Escultura e participando em diversos projetos como ilustrador.

Entrada livre

Horário: de terça a domingo das 09h às 13h e das 14h às 18h; encerra à segunda-feira.

Organização: Município de Ourém



■ ■ ■ LIVROS

ATÉ 31. MAIO

2ª A 6ª 09.00H – 19.00H | SÁBADO 9.00H – 13.00H

FORA DA ESTANTE

XADREZ

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OURÉM

A Biblioteca Municipal de Ourém destaca as obras sobre o Xadrez que fazem parte do seu acervo bibliográfico, durante todo o mês de maio.

Entrada livre

■ ■ ■ EXPOSIÇÃO

ATÉ 14 JUNHO

2ª A 6ª 10.00H – 13.00H | 14.00H – 17.00H

EXPOSIÇÃO DOS ALUNOS DE EDUCAÇÃO VISUAL DO 2.º E 3.º CICLOS, ENSINO VOCACIONAL E CLUBE DE ARTES DA EB 2,3 D. AFONSO CONDE DE OURÉM

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OURÉM

A exposição integra trabalhos realizados pelos alunos do 2º/3º ciclos e ensino vocacional da E.B. 2,3 Conde de Ourém, nas disciplinas de Educação Visual, Educação Tecnológica e Artes, no ano letivo 2016/2017.

De segunda a sexta-feira das 9h00 às 19h00

Ao sábado das 9h30 às 13h00

Entrada livre

■ ■ ■ TEATRO

MAIO

21.30H

CENOURÉM 2017

XIX FESTIVAL DE TEATRO AMADOR

CINETEATRO MUNICIPAL DE OURÉM

04 e 05 de maio – EB 2/3 Cónego Dr. Manuel Lopes Perdigão – Caxarias, com a peça "My Fair Lady";

19 de maio – Seicinha Teatro pelo Grupo Desportivo e Cultural de Seiça, com a peça "Eu tenho dois amores... a saga continua";

26 de maio – Grupo de Teatro "OS PÉPÉTOS" pelo Grupo Desportivo Sobralense com a peça "Manual da confusão".



Preço: Bilhetes a 2.50€, que revertem a favor do grupo de teatro.

Organização: Município de Ourém, OurémViva e grupos de teatro de associações e escolas do concelho.

Observação: venda de bilhetes sob responsabilidade de cada grupo de teatro.



■ GASTRONOMIA

5 A 29 MAIO

VAMOS ÀS FAVAS A OURÉM II FESTIVAL GASTRONÓMICO

NOS RESTAURANTES ADERENTES

Fazendo jus ao ditado popular “Favas: maio as deu, maio as levou”, o Município de Ourém, a empresa municipal OurémViva, a Escola de Hotelaria de Fátima e a ACISO - Associação Empresarial Ourém-Fátima, levam a cabo o II Festival Gastronómico “Vamos às Favas a Ourém”.

De 5 a 29 de maio, às sextas (jantar), sábados e domingos, esta apreciada iguaria da família das leguminosas será o ingrediente principal servido nos vários restaurantes concelhios aderentes. À mesa, cada chefe de cozinha promete oferecer experiências gastronómicas únicas, onde a fava será saboreada das mais variadas formas, desde entradas a sobremesas.

A apresentação do “II Festival Gastronómico: Vamos às Favas a Ourém” terá lugar no próximo dia 6 de maio, às 17h00, na Casa do Administrador – Museu Municipal de Ourém. Até lá serão revelados os restaurantes aderentes e as respetivas ementas dedicadas à fava.



Aula de Yoga dinamizada pela instrutora Cristina Santos, que pretende ajudar as crianças a trabalhar o seu ser como um todo, através de histórias, música, jogos, exercícios e relaxamento.

10:00h - crianças entre 2 e 3 anos (acompanhadas de adulto)
10:45h - crianças entre 4 e 6 anos (autonomamente)
PREÇO: 2,50€ por criança (pagos directamente à instrutora de yoga)
INSCRIÇÕES: 249 540 900 (ext. 6841)
LUGAR: sala 4 - casa da arte - 8 021802a



■ LIVROS

06 . MAIO

10.00H | 10.45H

MINI YOGA ENTRE LIVROS

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OURÉM

Aula de Yoga dinamizada pela instrutora Cristina Santos, que pretende ajudar as crianças a trabalhar o seu ser como um todo, através de histórias, música, jogos, exercícios e relaxamento.

10h00 - para crianças dos 2/3 anos (acompanhadas de adulto);

10h45 - para crianças dos 4/6 anos (autonomamente).

Observações: Participação 2,50€ por pessoa, pagos directamente à instrutora de yoga;

Limite de participantes: máx. 8 crianças | min. 4 crianças;

Inscrições na Biblioteca Municipal, ou através do telf. 249 540 900 (ext. 6841).



FEIRA

06 . MAIO

09.00H | 13.00H

FEIRA SOLIDÁRIA

JUNTO À IGREJA MATRIZ DE OURÉM

A Feira Solidária realiza-se no primeiro sábado de cada mês, entre as 10h00 e as 15h00, junto à Igreja Matriz de Ourém. Os objetivos da Feira Solidária são reciclar artigos em bom estado e promover a troca de bens e serviços a custos reduzidos, numa ótica de partilha de solidariedade. Caso pretenda participar enquanto expositor deverá inscrever-se na Divisão de Educação e Assuntos Sociais, na Câmara Municipal de Ourém.

Informações: T. 249 540 900 (ext. 6536 ou 6508) ou

centrocomunitariovoluntariado@mail.cm-ourem.pt

DESPORTO

06 E 07 . MAIO

15.00H | 09.00H

CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS

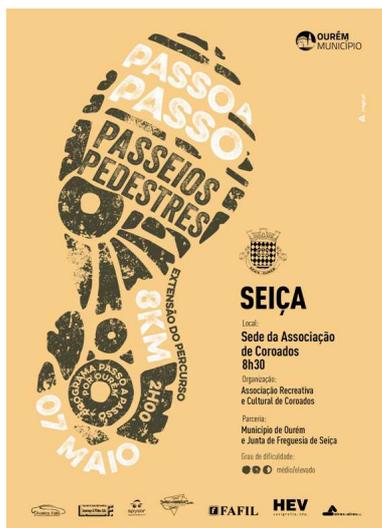
ESTÁDIO MUNICIPAL DE FÁTIMA

06 de maio a partir das 15h00

07 de maio a partir das 09h00

Organizadores: Associação de Atletismo de Santarém e Município de Ourém

Parceiro: Grupo de Atletismo de Fátima



DESPORTO

07 . MAIO

08.30H

PASSO A PASSO POR OURÉM

FREGUESIA DE SEIÇA

SEDE DA ASSOCIAÇÃO DE COROADOS

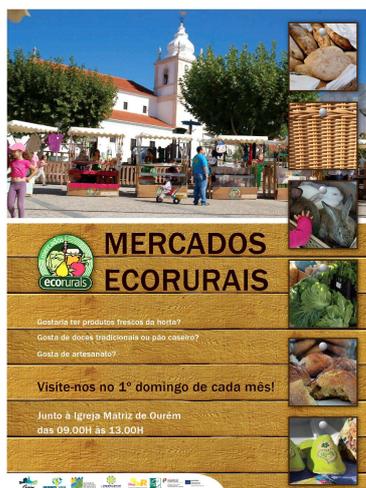
Hora e Local da Concentração: 08h30 - Sede da Associação de Coroados

Extensão e Duração do percurso: 8 Km/2h00.

Grau de dificuldade: Médio/Elevado

Organização: Associação de Coroados

Parceria: Município de Ourém e Freguesia de Seiça



■ ■ ■ FEIRA

07 . MAIO

09.00H | 13.00H

MERCADOS ECORURAIS

JUNTO À IGREJA MATRIZ DE OURÉM

Como já vem sendo hábito, a manhã do primeiro domingo de cada mês tem uma animação diferente junto à Igreja Matriz de Ourém, que se transforma para receber os “Mercados Ecorurais”. A iniciativa permite aos pequenos produtores do concelho escoar os seus produtos, criando oportunidades de negócio.

Entre as 09.00H e as 13.00H, os comerciantes do concelho usufruem de uma banca e equipamento de apoio à venda dos produtos. Uma oferta que inclui produtos agrícolas, vinho, mel, bolos, pão, artesanato, entre outros bens.

Todos os produtores que pretendam participar na iniciativa podem inscrever-se, gratuitamente, junto do Gabinete do Serviço de Apoio à Atividade Produtiva no Mundo Rural, na sede da empresa municipal Ourémviva.

■ ■ ■ EXPOSIÇÃO

07 A 26 . MAIO

2ª A 6ª 10.00H – 13.00H | 14.00H – 17.00H

EXPOSIÇÃO "MIRAGENS NO SINGULAR" PELOS ALUNOS DO 10º F - ARTES, DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE OURÉM

GALERIA DOS PAÇOS

“C'est faux de dire : je pense : on devrait dire on me pense. Pardon du jeu de mots. Je est un autre.” (Rimbaud, 1999: 237)

Na abordagem aos meios, técnicas e matérias da disciplina de Desenho através

da exploração plástica pictórica, surge a oportunidade de aprofundar a temática

da identidade tendo como referência uma frase de um autor/a selecionado.

A contemplação – espelho, surge como espaço para reflexão,

capturando traços físicos e emocionais num questionamento de quem sou eu? Como me pareço? Como me sinto? Que opções realizo? Como atuo?...

Deste modo, a experiência expositiva é acentuada quando se confronta o

iniciante à autoria de narrativas visuais, a partir de si mesmo/a e começa a

aventura da representação visual pela apresentação ao mundo,

transformando o sujeito singular numa representação simbólica plural.

De segunda a sexta das 10h às 13h e das 14h às 17h



Entrada livre

■ ■ ■ MÚSICA

MAIO

XIII FESTAMBO

OURÉM

7 de maio - 15h30

Sessão de Apresentação do XIII Festambo

26º Encontro de Coros Infantis e Juvenis de Ourém

Local: Cine-Teatro Municipal de Ourém

21 de maio – 21h00

Encontro de Grupos de Música Tradicional

Local: Praça Mouzinho de Albuquerque

27 de maio – 21h30

Espectáculo de Dança “Maria Flor”

Local: Cine-Teatro Municipal de Ourém

■ ■ ■ DESPORTO

14 . MAIO

09.30H

CURTO CIRCUITO

“COUTO MINEIRO DE ESPITE”

FREGUESIA DE ESPITE

Local de concentração: Junta de Freguesia de Espite

Visita: Área de ocorrência de carvão mineral

Extensão do percurso: 5 km

População alvo: Crianças/jovens e adultos

Organização: Município de Ourém e Freguesia de Espite

Parceria: Moradores Locais e Município de Ourém

■ ■ ■ CINEMA

MAIO

AO DOMINGO CINEMA

ESPAÇO JOVEM – PARQUE DA CIDADE ANTÓNIO TEIXEIRA

14 de maio – 21h30

O Milagre Segundo Salomé

De: Mário Barroso

Com: Ana Bandeira, Nicolau Breyner, Paulo Pires, Ricardo Pereira

Género: Drama | Classificação: M/12 | POR, 2004, Cores, 105 min.

Portugal, 1917. O país vive uma grande agitação política e social e diz-se que em F pastorinhos. Salomé, uma jovem vinda da província, é uma das muitas raparigas q conhecidos bordéis de Lisboa, mas é uma rapariga tão especial que um dia um ban casa e apresenta-a à alta sociedade de Lisboa. Mas o seu passado não deixará de



que este seria para ela o começo de uma nova vida, vai afinal acabar por perder tu involuntária desse milagre que então agitou o país.

"O Milagre segundo Salomé" é a primeira longa-metragem do realizador Mário Bar de José Rodrigues Miguéis, com diálogos de Carlos Saboga. O filme tem música de uma estreada, como protagonista à frente de um elenco de luxo que conta com N Margarida Vilanova, Ricardo Pereira, Paulo Pires, Filipe Duarte e Ana Padrão nos pr

28 de maio – 21h30

Eu, Daniel Blake

Título original: I, Daniel Blake

De: Ken Loach

Com: Dave Johns, Hayley Squires, Sharon Percy

Género: Drama | Classificação: M/12 | GB/FRA/BEL, 2016, Cores, 100 min.

Diagnosticado com um grave problema de coração, Daniel Blake (Dave Johns), um médica para deixar de trabalhar. Mas quando tenta receber os benefícios do Estado subsistência, vê-se enredado numa burocracia injusta e constrangedora. Apesar de de provar a sua incapacidade, parece que ninguém está interessado em admiti-la. repartição da Segurança Social conhece Katie (Hayley Squires), uma mãe solteira d urgente, que se mudou recentemente para Newcastle (Inglaterra). Daniel e Katie, d os deixaram sem forma de sustento, vêem-se assim obrigados a aceitar ajuda do l desespero que se tornam a única esperança um do outro...

Palma de Ouro na edição de 2016 do Festival de Cinema de Cannes, conta com as Ken Loach e argumento de Paul Laverty, colaborador de Loach em vários outros fil (1996), "O Meu Nome É Joe" (1998), "Bread and Roses" (2000), "Sweet Sixteen" (20 de Mudança" (2006) – também vencedor da Palma de Ouro –, "Neste Mundo Livre (2009), "Route Irish - A Outra Verdade" (2010), "A Parte dos Anjos" (2012) e "O Sal



COMEMORAÇÃO

16 . MAIO

DIA INTERNACIONAL DAS FAMÍLIAS

CENTRO COMUNITÁRIO DE VOLUNTARIADO DE OURÉM

Sessão de Educação para Pais.

A atividade é organizada pela UCC de Ourém em parceria com o Município e tem como objetivos sensibilizar para a importância das famílias como estrutura nuclear, reforçar a mensagem de respeito entre todos, conhecer as emoções e a sua importância na saúde mental.

Destinatários: famílias acompanhadas pelas equipas de Intervenção Comunitária (RSI, CPCJ, CLDS 3G e CMO)

DESPORTO

17 . 24 . MAIO

17.00H – 18.45H

XADREZ NA BIBLIOTECA

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OURÉM

Prática de Xadrez, para todos os interessados

Inscrições: máx. 10 pessoas | Tel: 249 540 900 (ext. 6841);

Orientador credenciado pela Federação Portuguesa de Xadrez e Árbitro Nacional, José Alves

Organização: Associação Cultural Recreativa e Desportiva da Soutaria – PEscola/Auren Chess e Município de Ourém/Biblioteca Municipal.

COMEMORAÇÕES**18 . MAIO**

09.00H – 18.00H

COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DOS MUSEUS

MUSEU MUNICIPAL DE OURÉM – CASA DO ADMINISTRADOR

Visitas livres e gratuitas às exposições patentes na Casa do Administrador

14h-18h: Rota dos Pastorinhos entre Fátima e Ourém

14h15 - Saída de autocarro dos Paços do Concelho (Cidade de Ourém)

14h45 - Visita Aljustrel (Casas de Lúcia, Jacinta e Francisco Marto)

15h45 - Visita ao Consolata Museu – Sala dos Pastorinhos

16h45 – Visita aos antigos Paços do Concelho

17h15 – Visita à Casa do Administrador – Ourém

18h00 - Visita ao Memorial de Jacinta Marto – Jazigo do Barão de Alvaiázere - F
Participação e transporte gratuitos mediante inscrição prévia

Inscrições: Museu Municipal de Ourém, de terça a domingo das 9h00 às 13h00 €

Contactos: tel: 249 540 900 (ext. 6831) | tlm: 919 585 003 | e-mail: museu@r

Organização: Município de Ourém e Consolata Museu

Mostra de danças da Europa, onde a paixão, a diversão, a alegria e o convívio est
dançar, venha e comprove o contrário. Experimente e aprenda novas danças tra
Dinamizado por Dulce Maurício

Participação gratuita.

Organização: Município de Ourém

HORA DO CONTO**20 . MAIO**

11.00H

HISTÓRIAS EM FAMÍLIA – O CARACOL MI-FÁ-SOL

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OURÉM

A maravilhosa história do Caracol Mi-Fá-Sol, contada pela Helena Caetano e pela Marta Presume.

Público-alvo: Crianças a partir dos 12 meses, acompanhadas de adulto

Preço: €2,00 por pessoa

Inscrições na Biblioteca Municipal de Ourém ou através do n.º de tel. 249 540 900 (ext. 6841)

Limite de participantes: máx. 14 crianças + acompanhante(s) | min. 8 crianças + acompanhante(s)

Duração: cerca de 1 hora

■ ■ ■ DESPORTO

21 . MAIO

09.30H

CURTO CIRCUITO

“AROMAS DE OUREANA –

A PRODUÇÃO DE ERVAS AROMÁTICAS”

FREGUESIA DE SEIÇA

Local de concentração: Junta de freguesia de Seiça

Visita: Estufas da empresa Aromas de Oureana

Extensão do percurso: 6 km

População alvo: Crianças/jovens e adultos

Organização: Município de Ourém e Junta de Freguesia de Seiça.

Parceria: Empresa Aromas de Oureana

■ ■ ■ DESPORTO

21 . MAIO

09.00H

FINAL DISTRIAL DO CAMPEONATO DA

INATEL

ESTÁDIO MUNICIPAL DE FÁTIMA

Organizadores: Grupo Desportivo e Cultural de Seiça e Município de Ourém

■ ■ ■ COMEMORAÇÃO

22 . MAIO

ÀS 10H00 E ÀS 14H30

COMEMORAÇÃO DO DIA

INTERNACIONAL DA BIODIVERSIDADE

MUSEU MUNICIPAL DE OURÉM – CASA DO ADMINISTRADOR

Programa:

Oficina Pedagógica “Biodiversidade”

Grupos escolares ou de ATL (crianças dos 3 aos 10 anos)



Participação gratuita mediante inscrição prévia

Min: 8 / Max: 25 crianças

Inscrições: Museu Municipal de Ourém, de terça a domingo das 9h00 às 13h00 e d

Contactos: tel: 249 540 900 (ext. 6831), tlm: 919 585 003, e-mail: museu@mail.c

Organização: Município de Ourém

■ ■ ■ SEMINÁRIO

26 . MAIO

09.00H

SEMINÁRIO SOBRE EMPREENDEDORISMO

AUDITÓRIO DO EDIFÍCIO-SEDE DO MUNICÍPIO

SESSÃO DE ABERTURA

Paulo Fonseca - Presidente do Município de Ourém

Deolinda Simões- Presidente da Assembleia Municipal de Ourém

Alzira Henriques - Diretora do Centro de Emprego e Formação Profissional do Méc

Domingos Neves - Presidente da ACISO

António Carlos Silva - Presidente da APDAF

[09.45H] I PAINEL

Empreendedorismo

Sónia Godinho - IEFP,IP

Garantia Jovem

Maria do Carmo Ferreira IEFP,IP

ANJE: Inovação e Empreendedorismo

Ana Cristina Rodrigues Diretora Executiva de Lisboa e Vale do Tejo

[11.00H] Coffee Break

[11.20H] II PAINEL

A Desigualdade no Mercado de Trabalho

Fátima Lopes - Conselheira da Igualdade de Género

Apresentação de Ideias de Negócio com Sucesso

Atribuição dos prémios aos alunos vencedores do Concurso de Ideias

OurÉmprende (Secundário: Ano letivo 2016/2017)

[13.00H] SESSÃO DE ENCERRAMENTO



■ ■ ■ LIVROS

27 . MAIO

17.00H

LANÇAMENTO DO 12.º VOLUME DOS "CADERNOS DE ESTUDOS LEIRIENSES",

COM DOSSIER ESPECIAL DEDICADO AO CONCELHO DE OURÉM

GALERIA DA VILA MEDIEVAL DE OURÉM

Entrada livre

Edição: Textiverso

Coordenador Científico dos Cadernos: Professor Saul Gomes



■ ■ ■ DESPORTO

27 . 28 MAIO

15.00H | 09.00H

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES

MERCADO MANUEL PRAZERES DURÃO

27 de maio a partir das 15h00

28 de maio a partir das 09h00

Organizadores: Associação de Atletismo de Santarém e Município de Ourém

Parceiro: Grupo de Atletismo de Fátima



■ ■ ■ DANÇA

28 DE MAIO

DAS 10H00 ÀS 11H00

OFICINA DE DANÇAS TRADICIONAIS E MOVIMENTO

MUSEU MUNICIPAL DE OURÉM – CASA DO ADMINISTRADOR

Dinamizado por Dulce Maurício

Destinatários: Crianças dos 3 aos 8 anos

Min: 3 / Max: 10 crianças

Participação: 2€ por criança

Dinamizado por Dulce Maurício

Os pais também participam

Pretende-se de forma descontraída e divertida:

- Desenvolver a coordenação motora, consciência rítmica, criatividade, socializaç
- Trabalhar o movimento no tempo e no espaço;
- Exploração livre do movimento.

Nota: vestir roupa confortável

■ ■ ■ DANÇA

28 DE MAIO

16H00



DANÇAS EUROPEIAS NO MUSEU COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL DA DANÇA

MUSEU MUNICIPAL DE OURÉM – CASA DO ADMINISTRADOR

Mostra de danças da Europa, onde a paixão, a diversão, a alegria e o convívio estão a dançar, venha e comprove o contrário. Experimente e aprenda novas danças tradicionais.

Dinamizado por Dulce Maurício

Participação gratuita.

Organização: Município de Ourém

DESPORTO

28 . MAIO

09.30H

CURTO CIRCUITO

“O AZURRAGUE”

FREGUESIA DE ALBURITEL

Local de concentração: Junta de Freguesia de Alburitel

Visita: Serra de Alburitel

Extensão do percurso: 5 km

População alvo: Crianças/ jovens e adultos

Organização: Município de Ourém e Junta de Freguesia de Alburitel

Parceria: Município de Ourém

MÚSICA

28 . MAIO

11.00H | 11.30H

MÚSICA PARA CRIANÇAS DOS 0-3 ANOS

ESPAÇO JOVEM (PARQUE DA CIDADE ANTÓNIO TEIXEIRA)

A atividade “Música para bebês” realiza-se todos os meses até dezembro, à exceção do mês de agosto, com duas sessões, uma pelas 11h00 (crianças dos 0 ao 1 ano) e outra pelas 11h30 (crianças a partir do 1 ano). A atividade terá lugar no Espaço Jovem ou no auditório da Ourearte.

A atividade tem um custo de 1€/criança

Inscrições limitadas | T. 249 540 900 (ext. 6531)

Email: vera.pereira@mail.cm-ourem.pt



CELEBRAÇÃO

29 . 30 . 31 MAIO

11.00H | 11.30H

FESTA DA CRIANÇA 2017

AS PROFISSÕES E O

EMPREENDEDORISMO NA INFÂNCIA

OURÉM

Atividades de prevenção, segurança e ambiente

Peça de teatro

Insufláveis

Animação Infantil

Org.: Município de Ourém

COMEMORAÇÃO

31 . MAIO

DIA MUNDIAL SEM TABACO

PRAÇA DR. AGOSTINHO ALBANO DE ALMEIDA

Sensibilização de rua na Praça Dr. Agostinho Albano de Almeida

Consultas de enfermagem dirigidas a fumadores na Praça Dr. Agostinho Albano de Almeida e avaliação do monóxido de carbono.

A Atividade é organizada pela UCC de Ourém, pelo Município e pelo CLDS 3G e tem como objetivos sensibilizar para uma vida ativa saudável sem tabaco e os malefícios do mesmo.

DESPORTO

MAIO

SÁBADOS DE MANHÃ

SÁBADOS ATIVOS

PISCINAS MUNICIPAIS DE CAXARIAS

NATAÇÃO PARA BEBÉS

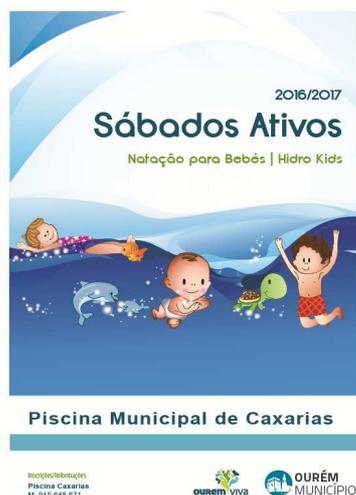
Destina-se a bebés dos 6 aos 36 meses - 1ª AULA GRÁTIS

É uma atividade de desenvolvimento integral da criança com o acompanhamento obrigatório de, pelo menos, um dos pais. Inicialmente consiste em que o bebé adquira comportamentos espontâneos no meio aquático, evoluindo no sentido de integração nas turmas que se dedicam à aprendizagem das técnicas de natação propriamente ditas.

É uma fase de sensibilização e de adaptação do bebé ao meio, que conta com a presença, interação e apoio dos pais na realização dos diversos exercícios. Todos os bebés têm uma cédula desportiva, onde serão registados todos os dados referentes ao seu desenvolvimento no Projeto de Adaptação ao Meio Aquático, através de uma avaliação periódica.

HIDROKIDS

Destina-se a crianças dos 3 aos 12 anos - 1ª AULA GRÁTIS



Atividade composta por aulas de grupo dirigidas aos mais novos, que tem por base exercícios aquáticos, coreografados ou não, sempre num ambiente de musicalidade e de diversão.

O formato da aula inclui exercícios de hidroginástica, estafetas, exercícios de natação, brincadeiras e jogos aquáticos, com acompanhamento de avaliação física. O ambiente é repleto de musicalidade, de ritmo e de muitas gargalhadas.

Esta atividade é desenvolvida na parte de menor profundidade da piscina, em água tépida, cerca de 29° e com repertório musical apropriado para a faixa etária predominante. Não precisa saber nadar.

INFORMAÇÕES/CONTACTOS

Piscina Municipal de Caxarias - 915 648 671



DESPORTO

MAIO

ATIVIDADES AQUÁTICAS

PISCINAS MUNICIPAIS OURÉM E CAXARIAS

HIDROGINÁSTICA

Destina-se a adultos e jovens, com mais de 15 anos de idade, de ambos os sexos. Não precisa saber nadar.

HIDROTERAPIA

Jovens, adultos e idosos de ambos os sexos, com sintomas e/ou patologias degenerativas corporais. Não precisa saber nadar.

HIDROSÉNIOR

Destina-se a adultos, com mais de 50 anos de ambos os sexos. Não precisa saber nadar.

ATP | AULA DE TREINO PERSONALIZADA

Destina-se ao utente que pretende o acompanhamento de um monitor enquanto utiliza a piscina. Inclui o ensino da natação e exercícios de recuperação da condição física.

Serviço permanente durante o horário de funcionamento da instalação, mas sujeito a marcação prévia.

INSCRIÇÕES/INFORMAÇÕES

Piscinas Ourém

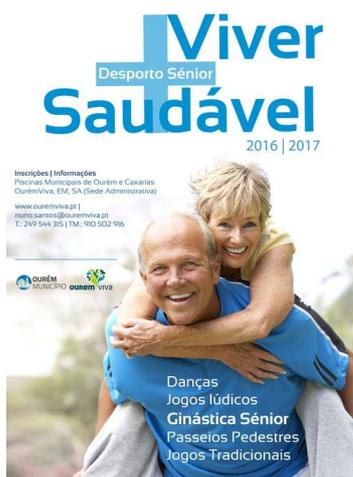
T. 249 544 299 | M. 915 648 678

Horário: 2.ª a 6.ª feira das 09.00H às 21.00H | sábados das 15.00H às 20.00H

Piscina Caxarias

M. 915 648 671

Horário: 2.ª a 6.ª feira das 09.00H às 21.00H | sábados das 09.00H às



14.00H

■ ■ ■ DESPORTO

ABRIL

VIVER + SAUDÁVEL

OURÉM

O programa “Viver + Saudável – Desporto Sénior” é um plano estratégico de prevenção do sedentarismo e promoção de um estilo de vida ativo do cidadão sénior, com a implementação de uma atividade física regular adaptada às necessidades desta população alvo, a adoção de hábitos de vida saudáveis e o aumento da socialização.

Este programa apresenta atividades desportivas de caráter regular como ginástica sénior e algumas atividades de caráter pontual como dança, passeios pedestres, jogos lúdicos e aquáticos e participação em vários eventos desportivos e sociais.

DESTINATÁRIOS

O presente programa tem como população alvo os munícipes residentes no concelho de Ourém, com idade igual ou superior a 55 anos.

INFORMAÇÕES

Piscinas Municipais de Caxarias e Ourém

Sede Administrativa da OurémViva, E.M, S.A.

Site: www.ouremviva.pt

e-mail: nuno.santos@ouremviva.pt

T: 249 544 315 | Telm.: 91 050 29 16