



Freguesia  
Massamá e Monte Abraão

## Oficinas Sénior de Verão – 30 de junho a 03 de julho de 2026

3ª feira 30	4ª feira 01	5ª feira 02	6ª feira 03
<p><b>Atelier de Cerâmica</b></p> <p>Prof.º Jorge Silva Prof.ª Cidalina</p> <p>09h30 – 11h30</p> <p>”</p> <p><b>Pilates Clínico</b></p> <p>Terapeuta Inês Mendes</p> <p>12h00 – 12h45</p> <p>Universidade Sénior Massamá</p>	<p>Visita à Mesquita Central de Lisboa</p> <p>Prof.º Heitor Ribeiro</p> <p>Almoço</p> <p>Visita à Sinagoga Shaare Tikvah</p> <p>Lisboa</p> <p>09h30 – 17h00</p> <p>(*)</p>	<p>Caminhada à Quinta Nova de Queluz (Parque Militar)</p> <p>Prof.º Rui Oliveira</p> <p>9h30 – 12h00</p> <p>Queluz</p> <p>Mitos e Verdades sobre as Terapias Complementares</p> <p>Prof.ª Carla Jesus</p> <p>15H30 - 17h00</p> <p>Universidade Sénior Massamá</p>	<p>Cultura Sai à Rua – “Teatro de Marionetas” -</p> <p>Espectáculo e workshop</p> <p>Prof.ª Sandra Nunes</p> <p>CMS - Chão de Oliva</p> <p>10h00 – 12h30</p> <p>Universidade Sénior Massamá</p> <p>Palestra “Sinais e Manchas” + Rastreo (a confirmar)</p> <p>Farmácia Massamá - Grupo Amorim</p> <p>14h30 – 17h00</p> <p>Universidade Sénior Massamá</p>
<p>PSP</p> <p>“Palestra” Vamos Falar de Segurança – Dúvidas e esclarecimentos”</p> <p>14h30-16h30</p> <p>Universidade Sénior Massamá</p>			

Nota: As atividades propostas estão sujeitas a alterações; (\*) Atividade com valor extra.

## Oficinas Sénior de Verão – 06 a 10 de julho de 2026

2ª feira 06	3ª feira 07	4ª feira 08	5ª feira 09	6ª feira 10
<p>Yoga + Meditação Prof.ª Florbela Raabe</p> <p>10h30 – 12h00</p>	<p>Desenho Criativo Prof.º Jorge Silva</p> <p>10h00 – 11h30</p>	<p>Visita à Igreja de S. Roque Prof.º Heitor Ribeiro</p> <p>Almoço</p>	<p>Caminhada Parque Urbano de Fitares + Piquenique</p> <p>Prof.º Rui Oliveira</p> <p>9h30 – 15h00</p>	<p>Passeio de Barco no Tejo Moita</p> <p>09h00 – 17h00 (* )</p>
<p>PSP</p> <p>“Palestra Programa Estou Aqui Adultos”</p> <p>14h30-16h30</p>	<p>Cultura Sai à Rua – “Teatro de Marionetas” - Marionetas, Arte e Imaginação</p> <p>Prof.ª Sandra Nunes</p> <p>CMS - Chão de Oliva</p> <p>14h00 – 16h30</p> <p>Universidade Sénior Massamá</p>	<p>Visita ao Museu da Ásia</p> <p>09h00 – 17h00 (* )</p>		

Nota: As atividades propostas estão sujeitas a alterações; (\*) Atividade com valor extra.