

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos



Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos



O projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”, submetido ao Aviso NORTE2030-2024-6 | Planos de Ação Intermunicipais para a Inclusão Ativa de Grupos Vulneráveis (ITI), tem como objetivo promover o envelhecimento ativo e saudável em Barcelos, combater o isolamento social, capacitar as pessoas mais velhas e cuidadores.

O projeto envolve a participação das seguintes entidades: Município de Barcelos, beneficiário coordenador; e dos seguintes beneficiários copromotores: Centro Social da Paróquia de Arcozelo; Cruz Vermelha Portuguesa; SOPRO – Solidariedade e Promoção, através do desenvolvimento das seguintes iniciativas: **Plano de ação 2025, 2026, 2027.**

Além das atividades inseridas poderão ser adicionadas outras ao longo do projeto, decorrentes da articulação com parceiros do território.

PLANO DE AÇÃO 2026 do projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
BARCELOS + ATIVO	Treino de competências para pessoas 65+	Sessões itinerantes de treino de competências práticas, com o intuito de reforçar a autonomia na gestão do dia a dia. A atividade irá focar-se em situações concretas como por exemplo: saber ligar para o 112 em caso de emergência, proceder ao agendamento de consultas e solicitar serviços de transporte. Através de simulações práticas, exemplos reais e orientação passo a passo, os participantes ganharão maior confiança e independência na utilização destes serviços e outros. Os conteúdos das sessões serão reorganizados face às necessidades apresentadas pelos participantes.	6 sessões (datas a definir)	A divulgação do local será realizada através da Rede Social, CSIF e redes sociais/site do Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Natália Meneses Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Centro Social da Paróquia de Arcozelo: geral@csp-arcozelo.pt 253822583
	Encontros Comunitários para pessoas 65+	Criação de encontros comunitários itinerantes destinados a pessoas com 65 anos ou mais, com o objetivo de combater o isolamento social, promover a autoestima e incentivar o autocuidado. Através de encontros regulares em diferentes espaços (de referência e que façam parte da história das pessoas), os participantes terão a oportunidade de partilhar experiências pessoais e profissionais, desenvolver relações de apoio mútuo e refletir sobre estratégias para o bem-estar emocional e físico, num ambiente seguro e acolhedor.	Semanalmente, ao longo do projeto	Locais de referência e que façam parte da história das pessoas (a divulgar pela entidade promotora)	Natália Meneses, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Centro Social da Paróquia de Arcozelo: geral@csp-arcozelo.pt 253822583
PESSOAS MAIS VELHAS NO PARQUE	“Pessoas Mais Velhas: Desejos e Memórias” 2.ª Edição	Evento no Campo 5 de Outubro (Jardim Velho) envolvendo maiores de 65 anos e gerações mais novas, para promover a interação social e bem-estar dos participantes através da música e da dança. Pretende-se divulgar alguns dos desejos realizados referentes ao evento do ano de 2025.	24 de julho de 2026	Campo 5 de Outubro (Jardim Velho)	Natália Meneses, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Centro Social da Paróquia de Arcozelo: geral@csp-arcozelo.pt 253822583

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

ACADEMIA + 65	Hábitos saudáveis ao longo da vida	Sessões de educação alimentar e de gestão de orçamentos familiares (incluindo formas de diminuir os custos com alimentação, e alerta para possíveis consumos excessivos de sal e açúcar) a grupos de pessoas com 65 ou mais anos, para promover estilos de vida saudáveis. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30/16h00 Duração: 1h30 min	Freguesias (CSIF's); IPSS's da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
	Capacitação para elaboração de dietas de textura modificada	Dotar as equipas de competências práticas para a realização culinária de dietas de textura modificada. As equipas terão oportunidade de experienciar a confeção de receitas com textura modificada e fazer a degustação dos pratos elaborados.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30 às 16h00	IPSS's e outras instituições do concelho.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
	Jogos sem fronteiras	Jogos tradicionais para pessoas com 65 anos ou mais, convidando as escolas do 1.º ciclo do ensino básico no dia 2 de outubro. Com o objetivo de promover a socialização e convívio entre gerações, através da promoção de momentos lúdicos e um bom ambiente competitivo entre intervenientes.	Dia Internacional do Idoso - 2 de outubro de 2026 (sexta-feira)	Parque ou Pavilhão Municipal de Barcelos	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos: marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Encontro Final de Boccia Sénior 2026	Jogos de Boccia Sénior no período da manhã e de convívio com um momento musical, com o objetivo de encontrar o vencedor da Liga 1 e Liga 2.	Dia 8 e 9 de junho de 2025 Horário: 9h00: início dos jogos 14h00: convívio final	Pavilhão Municipal de Adães e Pavilhão Municipal de Barcelos	Município de Barcelos, Mariana Fernandes e Tiago Baptista	Município de Barcelos: marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-m-barcelos.pt

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

ACADEMIA + 65	Caminhadas amigas	Uma caminhada mensal, para maiores de 65 anos, em locais propostos pelas CSIF's, de forma a promover uma melhoria na qualidade de vida dos idosos, minimizando os efeitos negativos do envelhecimento. Nota: caso as condições atmosféricas não o permitam, a CSIF deverá providenciar um espaço fechado para a realização de uma atividade alternativa.	Primeira quinta-feira de cada mês, a iniciar a 5 de fevereiro de 2026, às 10 horas (em caso de feriado passará para o dia útil seguinte): - CSIF Do Cávado à Franqueira em fevereiro, CSIF Moinhos do Neiva em março, CSIF Monte D'Assaia em abril de 2026, CSIF Nun'Álvares em maio de 2026, CSIF Poente da Franqueira em junho de 2026, CSIF Rede Seis em setembro de 2026, CSIF Sol Nascente em outubro de 2026, CSIF Sul da Franqueira em novembro de 2026, CSIF UMGGALO a 7 de dezembro de 2026	Proposto pelas CSIF's	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos: marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Diabetes em Movimento	O Diabetes em Movimento é um programa comunitário de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2, implementado em Portugal sob a coordenação da Direção-Geral da Saúde (DGS), através do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física e do Programa Nacional para a Diabetes.	2ª, 4ª e 6ª feiras das 9h30 às 10h30 Duração de 1h Máximo: 30 ptx	Pavilhão Municipal de Adões	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos: marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Barcelos Sénior Fit	Aulas semanais de ginástica com o objetivo de promoção da saúde, bem-estar físico, mental e social, aumentando a força muscular, equilíbrio, amplitude articular e coordenação motora.	Segunda a sexta-feira Duração da aula: 1h 15 participantes (máx. 20)	Pavilhão Municipal de Adões e Campo	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos: marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

OFICINA DA MEMÓRIA E ESTIMULAÇÃO COGNITIVA	Oficina da Criatividade	Oficina de Criação de Flores com a artesã Marta Silva Com esta oficina pretende-se a criação de flores artesanais, utilizando diferentes materiais (papel, fita, arame, cordel) de forma a trabalhar motricidade fina e a coordenação motora, reduzindo os fatores de risco associados ao envelhecimento. A oficina permite ainda combater o isolamento social e promover a inclusão das pessoas com 65 anos ou mais, proporcionando momentos de convívio, partilha de experiências e conhecimentos.	Habitualmente à 1. ^a terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.); Possibilidade de ajustar dia e horário diretamente com a Casa da Criatividade	Casa da Criatividade	Daniela Pereira, Município de Barcelos; artesã Marta Silva	Município de Barcelos: barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt danielapereira@cm-barcelos.pt 913 329 360
	Oficina do Galo de Barcelos	Oficina de Pintura de Galos de Barcelos, com a artesã Rosália Abreu O Galo de Barcelos é um ícone identitário incontornável do nosso território. Quem nunca ouviu falar do lendário Galo que canta a inocência de um peregrino no Caminho de Santiago? Esta oficina pretende ser um ponto de encontro para a troca de experiências, para o convívio, fortalecendo a interação social e a autoestima, estimulando a memória e promovendo a manutenção e a melhoria das capacidades cognitivas, através da Pintura de Galos tradicionais. A oficina de pintura, permite ainda reduzir o stress e a ansiedade, com uma atividade relaxante, fortalecendo as funções da memória, raciocínio e atenção.	Habitualmente à 3. ^a terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.); Possibilidade de ajustar dia e horário diretamente com a Casa da Criatividade	Casa da Criatividade	Daniela Pereira; artesã Rosália Abreu	Município de Barcelos: barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt danielapereira@cm-barcelos.pt 913 329 360
	Oficina Despertar a Memória	Conversas criativas são uma oficina informal de encontro e convívio com pessoas com 65 anos ou mais. Tem como finalidade o registo de memórias antigas, nomeadamente os pratos típicos da gastronomia local, doces tradicionais de Barcelos, bem como outros registos na área da gastronomia que possam ficar para memória das gerações vindouras. Um outro trabalho a realizar é na área da música, com recolha de músicas e cantares tradicionais de Barcelos, e registo de canto e áudio. Pretende-se que este material seja disponibilizado no site do Município.	1 vez por mês, em data a articular com a entidade. Possibilidade de ajustar em datas dos Encontros Comunitários.	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições	Daniela Pereira, Rita Queiroz, Rita Sousa e Hervê Freire, Município de Barcelos	Município de Barcelos: barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt danielapereira@cm-barcelos.pt 913 329 360

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

	Experiências de Realidade Virtual	Os participantes poderão utilizar equipamentos de realidade virtual e usufruir de uma experiência única, que, além da componente lúdica, permitirá o desenvolvimento de atividade física e estimulação cognitiva. As experiências de realidade virtual (RV) podem trazer diversos benefícios para as pessoas mais velhas, tanto a nível cognitivo como emocional, físico e social.	Serão realizadas 10 sessões anuais, preferencialmente no período da tarde (entre 12 a 15 participantes). Datas a definir, em função da disponibilidade da Intensify World.	Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesia; Instituições; GOI	Graça Correia, Município de Barcelos Parceria: Intensify World	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
	Conversas e Memórias – "No Meu Tempo"	Dinâmica de grupo que promove a interação social e previne o declínio cognitivo. Através de um jogo as pessoas mais velhas são convidadas a resolver problemas, fortalecendo funções como a memória, a atenção e o raciocínio, partilhar experiências pessoais promovendo um maior sentimento de pertença e valorização pessoal.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30/16h00 Duração: 1h30 min. Grupos de 12 participantes (15 max.), mediante inscrição.	Freguesias (CSIF's); IPSS's da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
WORKSHOP LITERACIA +65	Guia básico de Cibersegurança	Reconhecendo que o mundo digital também poderá trazer perigos, para os quais é necessário um olhar atento, serão elaborados guias práticos de consciencialização para fraudes, burlas e outros perigos associados à utilização das novas tecnologias.	Sessões dinamizadas após a atividade de realidade virtual (a ficha de inscrição nas sessões de realidade virtual fará referência a esta atividade).	Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesia	Graça Correia, Município de Barcelos Parceria: Intensify World	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
	Saber Pedir Ajuda: Como Ligar para o SNS24 e 112	Auxiliar a utilização destes serviços pelo cidadão, uma vez que o uso desadequado pode atrasar respostas críticas no tempo. Por isso, é essencial demonstrar o propósito das duas linhas telefónicas, em que situações as deve utilizar, e como responder a cada uma destas chamadas.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30/16h00 Duração: 1h30 min. Grupos de 12 participantes (15 max.), mediante inscrição.	Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesia; CSIF's; Centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

	Saúde Digital: informações de saúde no seu telemóvel	Demonstração de como aplicações e mecanismos de saúde (SNS24 entre outras) permitem aceder a um vasto conjunto de informações de saúde, designadamente o boletim de vacinas, receitas, alergias ou as requisições de exames. Em adição, são disponibilizados serviços que permitem o registo de medições específicas de saúde (Glicemia, Pressão Arterial, Índice de Massa Corporal), a marcação de consultas ou possibilidade de solicitar a renovação de medicação habitual. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30/16h00 Duração: 1h30 min.	Juntas de Freguesias, União de Freguesia; CSIF's; IPSS da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
EQUIPA CUIDIN	Identificação e Acompanhamento de Cuidadores Informais	Reuniões com Serviços e Entidades Locais (Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...); Integração de Voluntários no Projeto; Realização de Visitas Domiciliárias;	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...	João Silva, SOPRO, Solidariedade e Promoção	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Encaminhamento, Informação e Capacitação do Cuidador Informal	Esta atividade visa identificar as necessidades dos cuidadores informais e encaminhá-los para respostas sociais, serviços de saúde, apoios comunitários e recursos institucionais mais adequados à sua situação. Paralelamente, promove a disponibilização de informação clara e acessível sobre direitos, serviços existentes e estratégias de autocuidado, contribuindo para a capacitação dos cuidadores e para a melhoria da sua qualidade de vida. Sempre que se enquadre, são também asseguradas respostas a necessidades básicas dos cuidadores, através das respostas e serviços disponibilizados pela SOPRO.	Semanalmente	SOPRO	João Silva, + Parceiros Locais	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

EQUIPA CUIDIN

Turno Solidário - Bolsa de Voluntariado

O projeto Cuidin promove a criação de uma Bolsa de Voluntariado formada por pessoas capacitadas para garantir momentos de descanso e autocuidado aos cuidadores informais, assegurando a substituição temporária da pessoa cuidada com qualidade, empatia e segurança. Esta bolsa organiza-se em duas modalidades complementares:

- **Voluntariado de Continuidade**, que assegura substituições regulares (semanais ou quinzenais), proporcionando ao cuidador tempo para si de forma previsível e estável;
- **Voluntariado de Emergência – Task-Force**, uma resposta rápida e pontual para situações imprevistas, como doença, exaustão ou necessidade urgente de ausência do cuidador.

Em ambas as modalidades, os voluntários recebem formação específica e acompanhamento contínuo, promovendo um apoio humano, seguro e digno tanto para o cuidador como para a pessoa cuidada.

Semanalmente

Nas casas dos
cuidadores

João Silva,
SOPRO

Barcelos +
Voluntário

Rede de
Parceiros Local

**SOPRO,
Solidariedade e
Promoção:**
joao.silva@sopro.org.pt

926 561 423

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

BARCELOS AMIGO: INTERVENÇÃO SOCIAL E VOLUNTARIA DO	Identificação e Acompanhamento de pessoas mais velhas e voluntários	O projeto desenvolve um trabalho de proximidade com a comunidade, promovendo a articulação com serviços de saúde, segurança social, organizações da sociedade civil, escolas, juntas de freguesia e outros agentes locais, para garantir uma resposta integrada e eficaz às necessidades das pessoas mais velhas. Esta ação inclui também a realização de avaliações diagnósticas e visitas domiciliárias, que permitem conhecer de forma aprofundada cada situação e definir planos de acompanhamento personalizados. Paralelamente, o projeto integra e forma voluntários/as, assegurando entrevistas, capacitação contínua e acompanhamento próximo, reforçando uma rede solidária e preparada para atuar com empatia, respeito e responsabilidade junto da população mais velha.	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...	João Silva, SOPRO	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Visitas Semanais	Com o objetivo de combater a solidão e o isolamento social das pessoas mais velhas no concelho de Barcelos, o projeto promove visitas semanais realizadas por voluntários/as, fomentando relações de confiança, bem-estar emocional e uma vivência digna na própria casa. Estas visitas regulares são cuidadosamente acompanhadas por uma equipa técnica, que garante o acolhimento, formação e acompanhamento contínuo dos voluntários/as, assegurando uma intervenção humana, empática e ajustada às necessidades de cada pessoa mais velha.	Semanalmente	Casa dos beneficiários	João Silva, SOPRO Barcelos + Voluntário	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Espaço Intergeracional e Comunitário	Este espaço comunitário promove o envelhecimento ativo, a inclusão social e o diálogo entre gerações, através de atividades culturais, educativas, lúdicas e de valorização pessoal. Pessoas mais velhas, jovens e outros membros da comunidade participam em oficinas temáticas, celebrações e eventos festivos, passeios culturais e sessões de bem-estar emocional. Pontualmente, o espaço contará ainda com a participação de animais do Centro de Recolha Oficial de Animais (CROA) de Barcelos. Esta interação visa promover a estimulação sensorial e cognitiva, reduzir a ansiedade e potenciar a	Semanalmente Preferencialmente às quartas-feiras	SOPRO Rede de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO Dinamizadores para as atividades Voluntários	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

		socialização através do afeto, trazendo benefícios terapêuticos comprovados para o bem-estar dos idosos. Fomentam-se, assim, relações significativas, partilha de saberes e experiências, fortalecendo o sentido de pertença à comunidade num ambiente dinâmico, inclusivo e acolhedor, onde o envelhecimento é vivido com dignidade, participação e alegria.				
TELEASSIS TÊNCIA	50 dispositivos de Teleassistência	Esta iniciativa destina-se a pessoas com 65 ou mais anos e insere-se numa política de proximidade que visa permitir que as pessoas mais velhas do concelho de Barcelos, em especial aquelas que se encontram em situação de dependência, isolamento ou vulnerabilidade, possam continuar a viver nos seus lares e comunidades, usufruindo de um apoio remoto permanente que lhes garante segurança e tranquilidade. A concretização desta iniciativa tem como base critérios que definem a elegibilidade e funcionamento do serviço, de forma a garantir uma análise criteriosa que permita a entrega dos equipamentos às pessoas em situação comprovada de maior necessidade.	Ao longo do projeto		Cruz Vermelha Portuguesa Articulação no território: Graça Correia, Município de Barcelos com a colaboração da Cruz Vermelha Portuguesa, Delegação de Barcelos	Cruz Vermelha Portuguesa ta.fcorreia@cruzvermelha.org.pt Município de Barcelos gracacorreia@cm-barcelos.pt
CARTÃO BARCELOS 65+	Cartão Barcelos 65+	Iniciativa que visa melhorar a qualidade de vida das pessoas mais velhas, proporcionando o acesso a bens e serviços no território do concelho. A concretização terá como base um regulamento que visa promover e garantir o acesso ao Cartão Barcelos 65+ a todas as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, residentes no concelho de Barcelos, definindo as bases do seu enquadramento jurídico, direitos e deveres dos beneficiários e das entidades concessionárias de benefícios, bem como as responsabilidades a assumir pelas partes envolvidas.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

COMISSÃO MUNICIPAL PROTEÇÃO À PESSOA MAIS VELHA	Ações de Sensibilização “Prevenção e Proteção da Pessoa Mais Velha”	Uma resposta integrada aos desafios enfrentados pela população mais velha do município, considerando fatores como o isolamento social, violência contra as pessoas mais velhas, carência económica e dificuldades no acesso a serviços. Esta comissão pretende unir esforços entre o Município de Barcelos e as instituições locais para assegurar os direitos das pessoas mais velhas e promover o seu bem-estar.	1ª Ação de Sensibilização “Prevenção e Proteção da Pessoa Mais Velha” 6ª feira das 14h30-16h30 Dia: 27 de fevereiro de 2026	Auditório da Casa da Juventude, Município de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710
EU E A MINHA REFORMA	6 Sessões de Capacitação: Eu e a Minha Reforma	Adquirir conhecimentos e desenvolver competências que permitam a tomada de decisões financeiras, corretas e informadas. Melhoria da capacidade de avaliação de riscos, prevenção de situações de fraude e burla, ou outras que comprometam a sustentabilidade financeira e prejudiquem o bem-estar e qualidade de vida, com prejuízos familiares e sociais. Proporcionar formação prática no uso de plataformas e ferramentas digitais que promovam a inclusão financeira digital de forma segura e eficiente. Atividade dirigida a pessoas com 65 anos ou mais que possuem conhecimentos básicos de informática.	1ª Edição: 4ª feira das 14h30-16h30 Dias: 11, 18 e 25 de fevereiro e 4, 11 e 18 de março de 2026 2ª Edição: 4ª feira das 14h30-16h30 Dias: 7, 14, 21 e 28 de outubro e 4, 11 de novembro de 2026	1ª Edição: Casa da Juventude de Barcelos 2ª Edição: Casa do Povo de Fragoso	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos



NORTE2030
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela
União Europeia



Informações:
ativoesaudavel@cm-barcelos.pt

Obrigada!



BARCELOS
MUNICÍPIO



**Cruz Vermelha
Portuguesa**

