

ESPAÇOS SENIORES



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE
LORDELO DO OURO E MASSARELOS

O programa de envelhecimento ativo e saudável da União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos (UFLOM) oferece aos seniores diversas atividades, ações e iniciativas com vista a combater o isolamento social, a solidão e exclusão social, tendo a possibilidade de abranger todos os fregueses desta União das Freguesias.

Deste modo, a UFLOM tem a seu cargo a gestão de dois espaços Seniores:

- Centro de Convívio de Massarelos
- Centro Social da Arrábida
 - Centro de Dia
 - Centro de Convívio

PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTE

R. de Serralves, nº 8 4150-701 Porto . R. Campo Alegre, nº244 4150-169 Porto

✉ geral@uf-lordelooouromassarelos.pt ☎ 226 166 910 / 226 061 020





UNIÃO DAS FREGUESIAS DE
LORDELO DO OURO E MASSARELOS

Centro Convívio de Massarelos
2ª a 6ª :: Das 14h00-17h00

Centro Social da Arrábida

- Centro de Dia
2ª a 6ª :: Das 09h00-17h00
- Centro de Convívio
2ª a 6ª :: Das 14h00-17h00

Os espaços seniores são locais saudáveis de convívio e lazer para pessoas com mais de 65 anos, em situação de reforma ou pré-reforma. Desta modo, as atividades realizadas abrangem os níveis físicos, sociais, culturais e de convívio tais como: atividade física e motora, de saúde e segurança, atelier de expressão artística e de artes manuais, formação ao longo da vida, atividades lucido-recreativas, de lazer e culturais, colónias de férias, festas temáticas ou visitas a locais de interesse para os seniores.

ATIVIDADES SEMANAIS/MENSAIS

Ginástica, grupo coral, manualidades, tardes de poesia...

SERVIÇOS

Refeições, pedicure e cabeleireiro.

ESPAÇOS SENIORES

PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTE

R. de Serralves, nº 8 4150-701 Porto . R. Campo Alegre, nº244 4150-169 Porto

✉ geral@uf-lordelooouromassarelos.pt ☎ 226 166 910 / 226 061 020