



Trail da Ladeia
ALVORGE

Não é só um Trail.
É uma festa!

SAB 10 OUT
ALVORGE - ANSIÃO
TRAIL KIDS

M/12

Cidália Moreira
Bárbara Santos
Maria Tavares
Vitor Emanuel

Sempre que a Revista Canta!

Entrada Grátis

9 OUTUBRO | 15H00
TEATRO DE REVISTA
CENTRO DE NEGÓCIOS DE ANSIÃO

Dias da Vida Maior

Lugares Limitados
Bilhetes no CLDS
Ansião
236 672 341
913620189

CLDS
Ansião 5G

PESSOAS
2030

2030

Cofinanciado pela União Europeia

Dias da Vida Maior

ANSIÃO MUNICÍPIO

1 OUT
"Eu posso correr + saúde"
Parque Verde do Nabão

1, 2 E 8 OUT
Visita às IPSS'S
Momento Musical
Atelier Artesanal

6 OUT
Sessão YOGA e Meditação
Funcionários das IPSS'S
com almoço partilhado

7 OUT
Passeio Sénior
Visita a Reserva Natural do Cavalo do Sorraia
(Alpiarça)
Almoço Convívio
(Quinta da Feteira – Almeirim)

9 OUT
Teatro de Revista
"Sempre que a Revista Canta"
Centro de Negócios de Ansião

CLDS
Ansião 5G

Unidade de Colaboração na Comunidade de Ansião

+SAÚDE
EU POSSO CORRER

PESSOAS
2030

2030

Cofinanciado pela União Europeia

12 a 17 de OUTUBRO
Semana da Alimentação
Ansião 2026

Apresentação da mascote VITA
Refeitórios Escolares

Lavagem das Mãos
1.º Ciclo / UCCNabão / Nutricionista

«Uma Maçã por dia...»
Distribuição pelos JI das IPSS

Descodificação de Rótulos
Famílias em AEC's / Nutricionista

Dia Mundial da Alimentação
Vem Almoçar Connosco!
nos Refeitórios Escolares
pelos Alunos ETP Sicó

Showcooking
«Do Mercado à Mesa»
Mercado Municipal

ANSIÃO MUNICÍPIO

Caras e caros Ansianenses,

Este mês chega com muitos motivos para fazer encontro, mas também para parar, refletir e cuidar melhor.

Os Dias da Vida Maior – Envelhecer com Saúde convidam-nos a olhar para o envelhecimento de forma positiva, valorizando o movimento, a participação e a qualidade de vida. Um programa que inclui o Passeio Sénior a Alpiarça e Almeirim, mas também momentos de convívio e cultura, como o Teatro de Revista "Sempre que a Revista Canta!". Porque envelhecer é também continuar a viver, aprender e fazer parte.

Pelas escolas, a Semana da Alimentação será uma oportunidade para reforçarmos a importância de uma alimentação saudável e da construção de ambientes alimentares mais conscientes. É neste contexto que apresentaremos a VITA, a nossa nova mascote que queremos que cresça com as nossas crianças.

O mês é também dedicado à sensibilização para a prevenção do cancro da mama. O Outubro Rosa lembra-nos a importância de estarmos atentos e valorizarmos a prevenção e o diagnóstico precoce, transformando a informação e o cuidado em consciência e atitude.

Será também um tempo para refletir sobre igualdade. Igualdade de género, entre gerações, de oportunidades e valorização da pessoa, independentemente do seu percurso ou profissão. No dia 17 de outubro, levaremos esta reflexão para o Mercado Intercultural, numa atividade aberta a toda a comunidade, porque uma sociedade mais justa constrói-se com todos.

E porque a nossa identidade também se constrói à mesa, entre 23 e 25 de outubro, a Mostra Gastronómica traz ao Centro de Negócios de Ansião os sabores, os saberes e as nossas tradições. Um momento especial de convívio - muito dinamizado pelas nossas associações - que nos permite ainda valorizar aquilo que temos, o que sabemos fazer e o que queremos preservar.

Também o desporto nos convida a olhar para o território com outros olhos. O 7.º Campeonato Municipal de Trail arranca com o Trail da Ladeia, no Alvorge. Ao longo das diferentes provas, encontramos uma combinação que distingue Ansião: exercício, natureza, paisagem, convívio e acolhimento. Ingredientes que, juntos, têm vindo a afirmar estes eventos como uma verdadeira oportunidade de valorização e promoção turística do nosso concelho.

Que seja, assim, um mês vivido com mais consciência: cuidar de nós e dos outros, valorizar o que somos e continuar a construir uma comunidade onde todos têm lugar.

Com estima,
Maria Goreti Correia
Vereadora



Trail da Ladeia
ALVORGE

SOLAR SHOP

DOM 11 OUT

ALVORGE - ANSIÃO
39° 58' 46.7" N 8° 27' 25.1" W

| CAMINHADA 11 KM | TRAIL JOVEM 13 KM | TRAIL SPRINT 22 KM | TRAIL LONGO 32 KM |

SAB 10 OUT | TRAIL KIDS |

ALVORGE-TRAIL.WEBSITE.PT **f** /TRAILDALADEIA **@** /TRAIL_DA_LADEIA **@** ALVORGE.TRAIL@GMAIL.COM

ANSIÃO MUNICÍPIO

ATRP

ADAL

OPraticante

Não é só um Trail.
É uma festa!

ANSIÃO MUNICÍPIO

EM AGENDA'26
OUT

www.cm-ansiao.pt **#ansiaoemagenda**



**18º****AVELAR**
10 OUTUBRO

ENCONTRO DE BANDAS FILARMÓNICAS

COM A PARTICIPAÇÃO
- SOCIEDADE FILARMÓNICA AVELARENSE
- FILARMÓNICA DA GUIA
- FILARMÓNICA VARZEENSE

PROGRAMA

15h30
DESFILE PELAS RUAS DA VILA

15h45
RECEÇÃO ÀS BANDAS NA PRAÇA COSTA REGO

17h00
CONCERTOS NA SEDE DA SFA
ENTRADA GRATUITA

ORGANIZAÇÃO:
Sociedade Filarmónica Avelarense

**MIB | MÊS DAS BIBLIOTECAS ESCOLARES**
BIBLIOTECAS, LITERACIA E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL
Org.: Rede de Bibliotecas Escolares e Biblioteca Municipal de Ansião

**CONTA-ME À 5.ª**
IPSS COM VALÊNCIA DE LAR OU CENTRO DE DIA
15 | Casa da Varzea - Residência para Sêniors - Santiago da Guarda
22 | Fundação D. Fernanda Marques - Chão de Couce
29 | Lar da Fundação Nossa Senhora da Guia - Avelar
Org.: Biblioteca Municipal de Ansião

**MÚSICA PARA CRIANÇAS**

**17 OUT | SÁB | 11H**
BIBLIOTECA MUNICIPAL DE ANSIÃO
Inscrição Obrigatória 236 670 203/
biblioansiao@gmail.com
Org.: Biblioteca Municipal de Ansião

**MUNDIAL BACKYARD ULTRA**

MUNDIAL BACKYARD ULTRA ANSIÃO
PARTICIPAÇÃO DA SELECÇÃO PORTUGUESA
17 OUT | SÁB | 13H | CENTRO DE NEGÓCIOS
Org.: 100 Gás Trail Team

**TASQUINHAS**
SABORES DE ANSIÃO
XVII MOSTRA GASTRONÓMICA



23 | 24 | 25
OUTUBRO 2026
CENTRO DE NEGÓCIOS

• SEXTA- FEIRA •

18h30 ABERTURA DAS TASQUINHAS SABORES DE ANSIÃO
19h30 VISITA AO CERTAME
20h00 CA' GAITA | ANIMAÇÃO MUSICAL
22h00 ORQUESTRA LIGEIRA DA SFASCI CONCERTO

• SÁBADO •

12h00 ABERTURA DAS TASQUINHAS SABORES DE ANSIÃO
12h30 GABRIEL GONÇALVES | ANIMAÇÃO MUSICAL
15h00 PETISCOS PELAS TERRAS DE SICÓ | SABORES DE ANSIÃO
20h00 CINFARRA | ANIMAÇÃO MUSICAL
22h30 ROCK LUSO | ESPETÁCULO MUSICAL

• DOMINGO •

11h30 SHOWCOOKING E HARMONIZAÇÃO DE VINHOS
12h00 ABERTURA DAS TASQUINHAS SABORES DE ANSIÃO
13h00 SÓ IMPROVISO | ANIMAÇÃO MUSICAL
14h45 III DEMONSTRAÇÃO DE PRATOS REGIONAIS
16h00 OFICINA DO QUEIJO | PRADO DA SICÓ
16h30 ENCONTRO INFANTIL DE FOLCLORE
- RANCHO INFANTIL DAS SERRAS DE ANSIÃO
- RANCHO INFANTIL FLORES DA SERRA DA LAGOA PARADA
- ESCOLA INFANTIL DO RANCHO TÍPICO DEALVORGE
19h00 SOMOS 7 MAS EU NÃO BEBO | ANIMAÇÃO MUSICAL
21h00 ASSOCIAÇÃO DAS CINCO VILLAS
ESPETÁCULO DE DANÇA

ARC VALE FLORIDO · CLUBE CAÇADORES DE ANSIÃO · ACR TORRE DE VALE DE TODOS
ASS. LAGARTEIRA "OS AMIGOS" E RANCHO FOLCLÓRICO S. DOMINGOS
ATLÉTICO CLUBE AVELARENSE
ESCUTEIROS CHÃO DE COUCE · ACRE POUSAFLORES · GM SICOTESOS


www.cm-ansiao.pt

CONTACTOS DO MUNICÍPIO

MUNICÍPIO DE ANSIÃO
geral@cm-ansiao.pt
236 670 200

POSTO DE TURISMO
turismo@cm-ansiao.pt
236 670 206
914 986 769

PISCINA MUNICIPAL
piscina@cm-ansiao.pt
236 670 204

COMPLEXO MONUMENTAL SANTIAGO DA GUARDA
236 672 025

BIBLIOTECA MUNICIPAL
biblioteca@cm-ansiao.pt
236 670 203

CENTRO DE NEGÓCIOS
236 670 160