

## EDUCAÇÃO

---

- ▶ **Ciência no Parque**



## DESPORTO

---

- ▶ **Free Running Especial Lucinda Santos**



## AMBIENTE

---

- ▶ **BioLousada: História Natural**



# SAUDAVELMENTE

## WORKSHOP PARA PAIS E FILHOS

Vem aprender a cozinhar de forma saudável.  
Com a nutricionista Sandra Teixeira

**5 de fevereiro**



**Escola Básica de Caíde**

09h00-10h30

11h00-12h30

Inscrições em:  
[www.cm-lousada.pt/p/saudavelmente](http://www.cm-lousada.pt/p/saudavelmente)



# CIÊNCIA NO PARQUE

## “Frio de rachar”

### Parque da Torre de Vilar

### 12 de fevereiro

Sessão 1 - 9h30

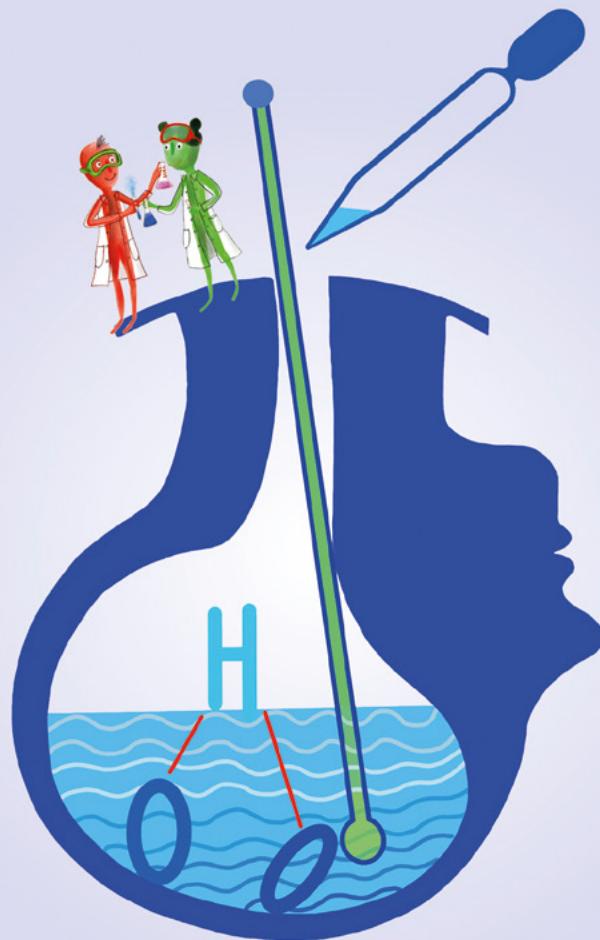
Sessão 2 - 11h00

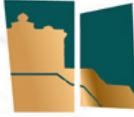
Inscribe-te em:

[www.cm-lousada.pt/p/ciencia-no-parque](http://www.cm-lousada.pt/p/ciencia-no-parque)

**P.S. Não te esqueças de levar o Passaporte Lousada para obteres o teu carimbo**

**Evento realizado de acordo com as normas e orientações da DGES**





município de  
lousada

4 de fevereiro 22

# GALA Desp

The background features a white surface with light grey ripples, suggesting water. A large, stylized teal number '8' is positioned on the left. In the top right, there is a teal, curved, layered shape. On the right side, a series of thin, parallel gold lines curve upwards. Small gold specks are scattered across the white background.

DO  
oorto  
Online



# Free Running

16 de fevereiro de 2022

19h00

Assista à  
conversa online  
[fb.com/cmlousada](https://fb.com/cmlousada)



Participação especial

**LUCINDA SANTOS**

©freepik.com | Foto: Matias Novo©

## Campeonato Regional de Inverno — Masters

5 > 6 FEV

Pista de Atletismo





# KIDS IN ACTION

Mega Encontro Desportivo

**Artes Marciais e Ténis de Mesa**

**Pavilhão Polidesportivo**

Complexo Desportivo  
de Lousada

DIA

**26 FEVEREIRO**

HORA

**10H00 ÀS 12H00**

12 FEVEREIRO · 9H30

PIAS

26 FEVEREIRO · 9H30

SOUSELA

---

# PLANTAR LOUSADA

**Neste inverno retomamos o projeto Plantar Lousada!**

Vamos plantar biodiversidade. Carvalhos, sobreiros, medronheiros, azereiros, azevinhos, pilriteiros e tantas outras espécies fundamentais para assegurar a nossa qualidade de vida e contribuir para incrementar a biodiversidade das terras de Lousada. Junte-se a estas atividades do projeto "Plantar Lousada" e ajude-nos a tornar Lousada mais verde, com mais biodiversidade e melhor qualidade de vida para todos!

---

**Inscrições e informações  
(para efeitos de seguro) em:**

[www.cm-lousada.pt/p/plantarlousada](http://www.cm-lousada.pt/p/plantarlousada)  
T 255820500 (Divisão de Ambiente)

---



Mais informações em:  
[www.cm-lousada.pt/p/plantarlousada](http://www.cm-lousada.pt/p/plantarlousada)  
[facebook.com/cmlousada](https://facebook.com/cmlousada)

onde?

**Microreservas da Casa da Porta  
e da Casa do Rio • Torno, Lousada**

**12 Fev.**

# **Trilhos Verdes**

**caminhadas mensais**

**14h - 17h30**

**inscrições:**

**[www.verde-associacao.pt](http://www.verde-associacao.pt)**



# PLANTAR LOUSADA

## ... No seu quintal!

Junte a sua família e amigos,  
e ajude-nos a tornar Lousada mais verde!  
Vamos oferecer **20.000 árvores nativas**  
para serem plantadas em todo o concelho.

Este ano temos **novas espécies disponíveis**,  
adequadas a espaços mais pequenos.

Até 15 árvores, bastará submeter um pedido  
simples. Para pedidos superiores a 15 árvores,  
consulte a informação necessária para  
completar o processo.

Saiba tudo em  
[www.cm-lousada.pt/p/plantarlousada](http://www.cm-lousada.pt/p/plantarlousada)  
e submeta o seu pedido de árvores até 25 de março de 2022!

Mais informações em:  
[biolousada@cm-lousada.pt](mailto:biolousada@cm-lousada.pt)  
T 255 820 500 (Divisão de Ambiente)



## BIÓLOUSADA em casa

18 FEVEREIRO · 21h · Plataforma Zoom

# Biodiversidade e ecologia subterrânea

**Ana Sofia Reboleira**

Centro de Ecologia, Evolução e Alterações Ambientais (cE3c)  
e Departamento de Biologia Animal, Faculdade de Ciências,  
Universidade de Lisboa

Inscrições gratuitas mas obrigatórias.

Mais informações em: [www.cm-lousada.pt/p/biolousada](http://www.cm-lousada.pt/p/biolousada)

## BIÓLOUSADA

PRESENCIAL

19 FEVEREIRO · 8H30-18H

# HISTÓRIA NATURAL

Conhecer a biodiversidade e a história natural é fundamental para compreendermos o mundo que nos rodeia. Apenas com o conhecimento surge a preocupação e o cuidado. Nesta edição especial BioLousada vamos visitar várias coleções do Museu de História Natural e da Ciência da Universidade do Porto, algumas das quais habitualmente fechadas ao público. Será um dia inteiro dedicado à diversidade biológica e ao entendimento do trabalho de taxonomistas, biólogos, arqueólogos, curadores e tantos outros profissionais que trabalham diariamente na catalogação e arquivo da história da vida. Espaços a visitar:

- Museu de História Natural e da Ciência
- Jardim Botânico
- Galeria da Biodiversidade

[www.cm-lousada.pt/p/biolousada](http://www.cm-lousada.pt/p/biolousada) | [facebook.com/cmlousada](https://facebook.com/cmlousada)

**Inscrições grátis em:**

[www.cm-lousada.pt/pt/biolousada](http://www.cm-lousada.pt/pt/biolousada)  
T 255820500 (Divisão de Ambiente)

Inscrições prévias obrigatórias até 10 de fevereiro  
de 2022 ou até limite de vagas disponíveis.  
20 vagas (maiores de 6 anos).

# CORRIDA



**10KM**  
CORRIDA

**6KM**  
CAMINHADA



**6 MAR**  
**2022**



**10H00**  
MAIS INFORMAÇÃO EM  
**RUNPORTO.COM**

# Agora, já pode registar gratuitamente os seus terrenos no mapa de Lousada.

A sua história está escrita nos seus terrenos. Os marcos que só você conhece e a terra que mais ninguém pisa. Por isso, proteger as suas raízes e valorizar o seu legado está nas suas mãos.

**Lousada conta consigo.**



**BUPI** BALCÃO ÚNICO DO PRÉDIO



1

Reúna a Planta de localização com a delimitação do terreno. Cartão de Cidadão, NIF, a Caderneta Predial da AT e comprovativos de titularidade

2

Desenhe o seu terreno no balcão BUPI ou em [bupi.gov.pt](http://bupi.gov.pt)

3

Registe o seu terreno de forma gratuita

Identifique e registe os seus terrenos de forma simples e gratuita em [bupi.gov.pt](http://bupi.gov.pt) ou na sua Câmara Municipal.

Agende o serviço através: [cadastro@cm-lousada.pt](mailto:cadastro@cm-lousada.pt)

Telf.: 255 820 500 / 255 820 579

Horário: 9h00-12h30 / 14h00-17h30