

## DESPORTO

- ▶ Free Running Especial Vasco Vilaça



## AÇÃO SOCIAL

- ▶ Envelhecimento Ativo Boas Práticas. Que Futuro?



## AMBIENTE

- ▶ BioLousada Ouriços - Conhecer e Proteger





Participação especial  
**VASCO VILAÇA**

# Free Running

4 de maio de 2022  
19h00

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



Especial Wings for Life World Run APP Lousada

©freepik.com | Foto: © Petko Beier / petkobeier.de



**Lousada**  
Complexo Desportivo de Lousada  
Pista XCO

**20 ENCONTRO ESCOLAS ACPORTO** | 30/4 2022  
by Big Prize Young of Lousada

**1/5 2022 | 2ª TAÇA XCO ACPORTO**

**PORTUGAL CUP LOUSADA**

**INTERNATIONAL XCO**  
3ª ETAPA TAÇA DE PORTUGAL 2022

**UCI**

**TAÇA PORTUGAL**  
CROSS-COUNTRY OLÍMPICO

**30 DE ABRIL DE 2022**  
**+ 1 DE MAIO DE 2022**

# Wings for Life

**8 MAI**
**12H00**

**AppRun Lousada**  
[www.wingsforlifeworldrun.com](http://www.wingsforlifeworldrun.com)

O Wings for Life World Run é uma corrida verdadeiramente única e global, tanto para corredores como para participantes em cadeira de rodas. Em vez de uma linha de chegada, os concorrentes correm para se manterem à frente do Catcher Car Virtual. Pelo sexto ano consecutivo os participantes podem correr em Lousada. Descarregue a aplicação Wings for Life World Run e corra até que o Catcher Car virtual o apanhe.

A corrida começa às 12h00. O Catcher Car arranca 30 minutos após a partida, a 14 km/h, e aumenta constantemente a sua velocidade até que os últimos atletas sejam apanhados. A totalidade das doações e taxas de inscrição vão diretamente para projetos de investigação da espinhal medula.

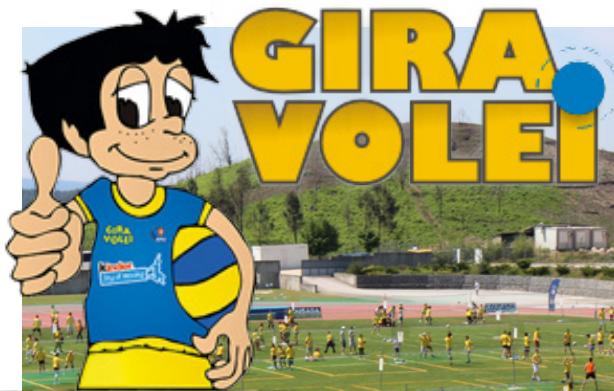


# Torneio Concelhio de Gira-Volei

**14 MAI**
**10H00**

## Complexo Desportivo

O Gira-Volei é um jogo de iniciação à modalidade destinada aos jovens com idades compreendidas entre os 8 e 15 anos, onde através do jogo simplificado (2x2) e utilização do passe faz do Gira-Volei um jogo fácil, divertido e competitivo arrastando consigo milhares de jovens.



COMPLEXO  
DESPORTIVO  
LOUSADA

2022

ENTRADA LIVRE

# LOUSADA JUNIOR CUP

1 14-23  
MAI.

2 21-29  
MAI.

WORLD  
TENNIS  
TOUR  
GRADE 3

Ciclo de  
Formações  
LOUSADA

19h00 - 22h30 | 27 maio'22

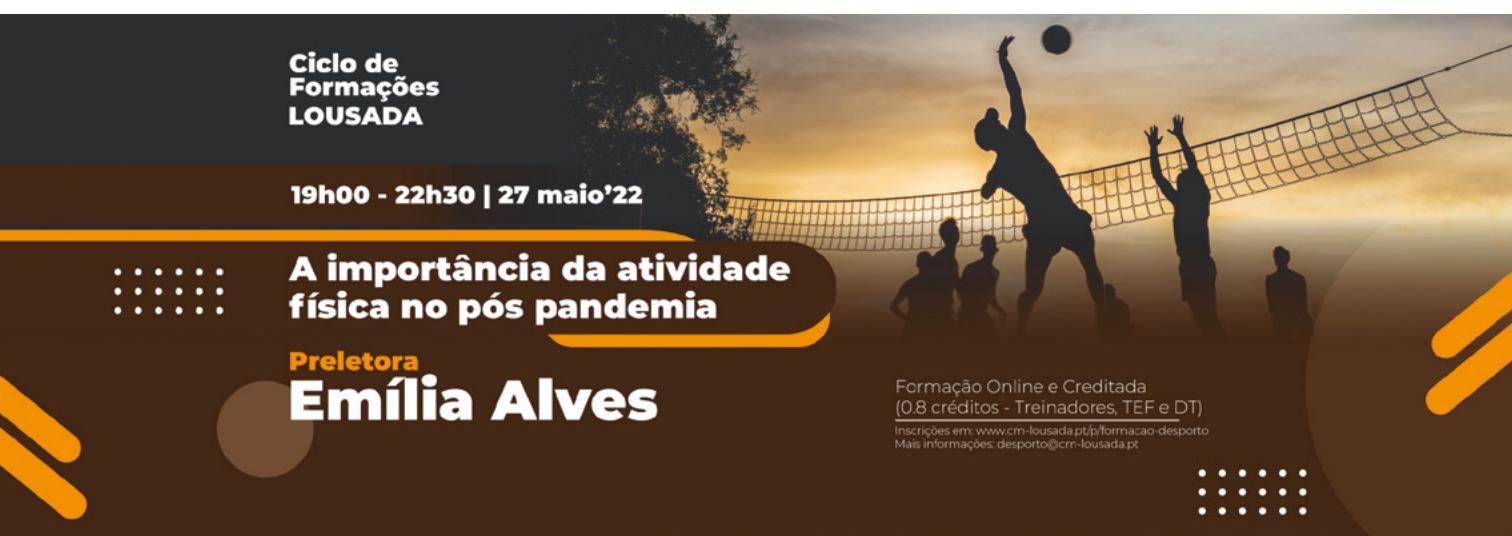


A importância da atividade física no pós pandemia

Preletora

**Emília Alves**

Formação Online e Creditada  
(0,8 créditos - Treinadores, TEF e DT)  
Inscrições em: [www.cm-lousada.pt/p/formacao-desporto](http://www.cm-lousada.pt/p/formacao-desporto)  
Mais informações: [desporto@cm-lousada.pt](mailto:desporto@cm-lousada.pt)



# ➤➤➤ PROGRAMA MUNICIPAL DE **CAMINHADAS 2022**

- 
- 1 MAIO > II CAMINHADA "O BOAVISTINHA"
  - 7 MAIO > CAMINHADA DO DIA DA MÃE
  - 8 MAIO > CAMINHAR POR PIAS II
  - 15 MAIO > CAMINHADA CASA BENFICA EM LOUSADA
  - 15 MAIO > II CAMINHADA DA FAMÍLIA
  - 22 MAIO > AMIGOS DA UCR BOIM
  - 28 MAIO > CAMINHAR A ESCLEROSE MÚLTIPLA
  - 29 MAIO > CAMINHADA SOLIDÁRIA-ACREDITAR  
- FC NESPEREIRA



Exposição de

# Anne Frank

## "Uma História para Hoje"

1 a 31 de maio'22

Agrupamento de Escolas do concelho

# CIÊNCIA NO PARQUE

## "Animais à lupa"

Parque Urbano  
Dr. Mário Fonseca

15 de maio

Sessão 1 - 10h00

Sessão 2 - 11h15

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 DCS



# Hospital dos Pequeninos



Crianças do pré-escolar do ensino público e privado

# 20 maio 2022

Espaço AJE



# SAUDAVELMENTE

## WORKSHOP PARA PAIS E FILHOS

Vem aprender a cozinhar de forma saudável.  
Com a Liliana Vieira

21 de maio



Escola Básica de Lodares

9h30-10h30

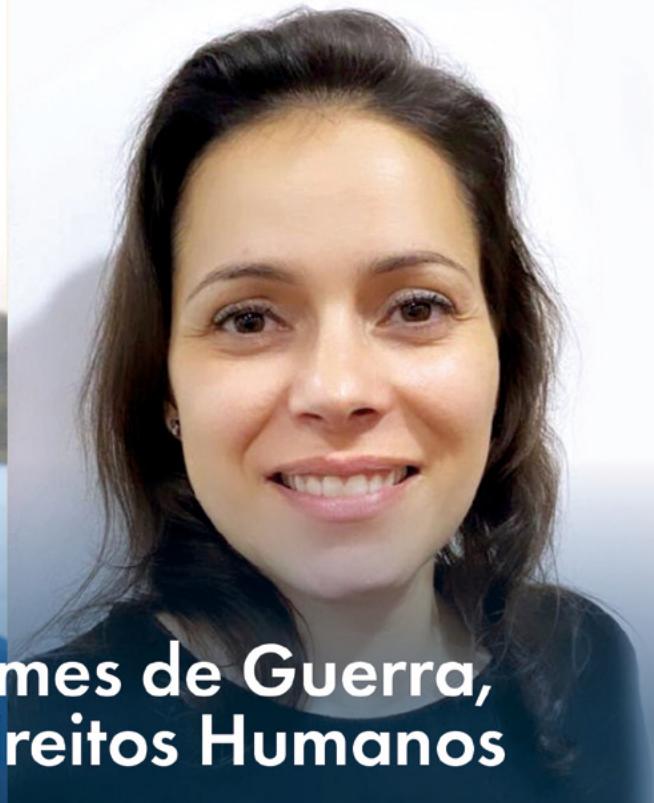
11h00-12h00

Inscrições em:

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



## Terrorismo, Crimes de Guerra, Cibercrime e Direitos Humanos



### Gustavo Carona

Gustavo Carona, Médico Anestesiologista e Intensivista, dedicado a missões humanitárias desde 2009. Já representou os Médicos Sem Fronteiras, o Comité Internacional da Cruz Vermelha e os Médicos do Mundo, em zonas de carência humanitária extrema. Escolhido como European Young Leader de 2022, pela União Europeia. Cronista no jornal "Público". Comunicador pela ciência durante a Pandemia de Covid19.

**13 Mai'22 - 21h00**

Biblioteca Municipal de Lousada

Inscrições limitadas em [cm-lousada.pt/p/mentes-brilhantes](https://cm-lousada.pt/p/mentes-brilhantes)

 **LIVE** [facebook.com/cmlousada](https://facebook.com/cmlousada)

### Ana Raquel Conceição

Ana Raquel Conceição é Licenciada em Direito, Mestre em Ciências Jurídico-Criminais e Doutora em Ciências Jurídico-Criminais. É professora convidada da EDUM e da Universidade da Maia. É advogada e formadora na Ordem dos Advogados. É investigadora integrada do JUSGOV- JUSCRIM e autora de diversos artigos e publicações científicas a nível nacional e internacional.

mentes  
brilhantes

mentes  
brilhantes

# LUMINAR LOUSADA

uma luz solidária

**14 MAI'22 22h00**

**AJUDE** contribuindo com **1€** para acender uma vela.  
O valor angariado reverte a favor da **Associação  
Coração Solidário de S. Miguel de Silves**

Iniciativa conjunta:



município de  
lousada



# ENVELHECIMENTO ATIVO

BOAS PRÁTICAS. QUE FUTURO?

27 MAIO'22 | 9H00-17H00  
ESCOLA SECUNDÁRIA DE LOUSADA



município de  
lousada



Rede Social  
de Louzada



Portugal  
INOVAÇÃO  
SOCIAL



AGRUPAMENTO  
MUNICIPAL  
"LOUSADA"



POISE



PORTUGAL  
2020



União Europeia  
Fundo Social Europeu

Cofinanciada por:



# Final das XVI OLIMPÍADAS da Europa 2022

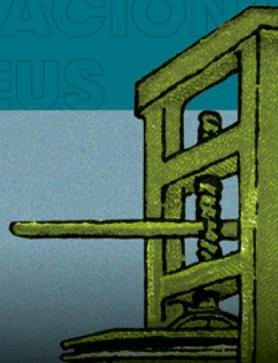
9 de maio

**10h30** - Final na Escola Secundária de Lousada

**14h30** - Visita ao Centro de Interpretação da Rota do Românico



Dia Internacional  
dos Museus e  
Noite Europeia  
dos Museus



Edição famílias

**18 MAIO → 21H00**

**Uma hora no corpo  
de... Gutenberg**

Edição crianças

**21 MAIO → 10H30**

**Oficina de  
Impressão Manual**

# Mundo Sénior: AMBIENTE E SOCIEDADE

## PROGRAMA

- 10h00 Árvores: Vida e Singularidades | Jorge Paiva
- 10h30 Momento musical
- 10h45 BioSénior | Município de Lousada
- 11h05 Ser mais Valia | Associação para a Cidadania e Desenvolvimento
- 11h25 Quinta dos Avós | Centro Social e Paroquial de Meães do Campo - Quinta dos Avós
- Intervalo
- 11h45 55 +
- 12h05 Maior Idade | Município de Ílhavo
- 12h30 Debate
- 12h45 Almoço Livre
- 
- 14h00 Pedalar sem Idade | Pedalar sem Idade Porto
- 14h20 A Música Portuguesa a Gostar dela Própria
- 14h40 Literatura e Natureza | Álvaro Magalhães
- 15h00 Debate
- 15h30 Momento musical | Rancho Folclórico da Aparecida
- 16h30 Encerramento

14 MAIO  
MATA DE VILAR

Inscrições gratuitas mas obrigatórias em formulário online

# BIÓLOUSADA

PRESENCIAL

21 MAIO · 17H-19H30

Parque Urbano de Lousada



## OURIÇOS - CONHECER E PROTEGER!

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 14 de maio de 2022 ou até limite de vagas disponíveis. 20 vagas (maiores de 6 anos).

Os ouriços são provavelmente uma das espécies mais emblemáticas e carismáticas da nossa fauna! Apesar de algo "picudos", o seu aspeto amigável faz com que o imaginário de crianças e adultos esteja repleto de histórias felizes sobre estas pequenas criaturas que vivem nas nossas florestas e jardins! No entanto, estão cada vez mais ameaçados... Sabe porquê?

Venha conhecer alguns dos segredos e ameaças destes animais, tão importantes para o nosso ambiente, para a agricultura e para a jardinagem! Vai ainda poder aprender a construir um abrigo para estes pequenos mamíferos, que poderá levar para o seu jardim ou a sua horta. No final, teremos ainda uma importante surpresa!

Participação: Amigos Picudos – Associação para a Preservação e Protecção dos Ouriços

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

© Foto: Alvoas (Pixabay)

## BIÓLOUSADA em casa

6 MAIO · 21h · Plataforma Zoom

## O ambiente na gestão autárquica

**Manuel Nunes**

Vereador de Ambiente, Natureza e Clima

Câmara Municipal de Lousada

Inscrições gratuitas mas obrigatórias.

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

onde?

**Rio de Porto**

• **Lustosa, Lousada**

**21 Maio**

# **Trilhos Verdes**

**caminhadas mensais**

**17h - 20h**

**inscrições:**

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



Inscrições  
abertas



700  
Compositores  
domésticos

# Compostar, melhor Plantar

Receba o seu compostor gratuitamente  
+info em [www.cm-lousada.pt/p/biobairros](http://www.cm-lousada.pt/p/biobairros)

**FUNDO AMBIENTAL**  
Ministério do Ambiente





FESTIVAL VILA | LOUSADA

24 | 25 E 26 DE JUNHO 2022  
o Festival VILA está de volta

