

DESPORTO

- ▶ S. Silvestre da Pequenada



AÇÃO SOCIAL

- ▶ Boccia Sénior



AMBIENTE

- ▶ Plantar Lousada



Vila Natal Lousada





8 JAN BEBÉ NATAL

Edifício dos Serviços Técnicos
(Município de Lousada)

Em parceria com as
farmácias do concelho

Ciência no Parque

7 JAN

9H30

**Parque de Lazer Domingos Ferreira,
Meinedo**

Atividades para alunos do 1.º ciclo do ensino básico
Sei Reciclar, Jogo da Separação, Papel Semente
Inscrições em www.cm-lousada.pt/p/ciencia-no-parque



Saudavelmente

21 JAN

9H30

Escola Básica de Lodares

Workshop para pais e filhos
Vem aprender a cozinhar de forma saudável com Joana Marques
Inscrições em www.cm-lousada.pt/p/saudavelmente

SAUDAVELMENTE

WORKSHOP PARA PAIS E FILHOS



Mega Encontro Desportivo

28 JAN

10H30

Pavilhão Municipal de Lousada

Patinação e Basquetebol





14 JANEIRO
14H00

O percurso terá partida e chegada junto às Piscinas Municipais de Lousada

INSCRIÇÕES

Inscrição gratuitas e efetuadas no local.
Levantamento dos dorsais antes do início das provas.

As provas destinam-se aos alunos do pré - escolar e primeiro ciclo do concelho de Lousada



Free Running

18 de janeiro de 2023
19h00

Assista à
conversa online
fb.com/cmlousada

Participação especial

TIAGO PEREIRA

©freepik.com | Foto: Andrej Isakovic



11 JANEIRO 2023 • 18H00
Centro de Interpretação do Românico
Apresentação: Dr. Rui Feijó

Lançamento do novo número

Oppidum

Revista de Arqueologia,
História e Património

BIOLOUSADA

em casa

13 JANEIRO

Mobilidade sustentável

Como nos movimentamos?
Uma nova perspetiva para chegar onde precisa!

Vera Diogo MUBi – Associação pela mobilidade urbana em bicicleta

José Carlos Mota UAU Bikes (Universidade de Aveiro)

Silvia Carvalho Município de Lousada

Plataforma ZOOM | 21h00
Inscrições gratuitas mas obrigatórias*.

*Mais informações em
www.cm-lousada.pt/p/biolousada

PLANTAR LOUSADA

7 JANEIRO • 9H00

FIGUEIRAS

21 JANEIRO • 9H00

VILA POUCA

Inscrições e informações em:

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

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!

Mais informações em:
www.cm-lousada.pt/p/plantarlousada
facebook.com/cmlousada

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/plantarlousadaquintal

e submeta o seu pedido de árvores até **24 de março de 2023!**

Mais informações em:

biolousada@cm-lousada.pt

T 255 820 500 (Divisão de Ambiente)



PRESENCIAL

27 JANEIRO · 21H · Casa das Videiras

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, SUSTENTÁVEL E LOCAL!

Comprar alimentos e produtos produzidos localmente é não só importante em termos ambientais, como também se reflete num importante impacto social e económico. Ter qualidade de vida não tem de ser sinónimo de uma pegada ecológica pesada! Há cada vez mais oportunidades de conseguirmos ter a despensa cheia de alimentos frescos, de época e saudáveis, sem termos de percorrer muitos quilómetros, gastar muito dinheiro ou prejudicar o ambiente. Nesta sessão BioLousada, iremos abordar a importância de consumir produtos locais, apoiando os produtores que vivem na nossa região, através da partilha das experiências, resultados e produtos de dois projetos inovadores. Não perca!

José Sousa Guedes [AderSousa - Projeto PROVE]

Manuel Semedo [Good Food Hubs - Município do Porto]

Inscrições grátis em:

www.cm-lousada.pt/p/biolousada

T 255820500 (Divisão de Ambiente)

Inscrições prévias obrigatórias

até 22 de janeiro de 2023

ou até limite de vagas disponíveis.

35 vagas (maiores de 6 anos).

Mais informações em:
www.cm-lousada.pt/p/biolousada
facebook.com/cmlousada

janeiras Séniores

31 JAN - 14h30

Atividade destinada ao convívio e solidariedade entre os Movimentos Seniores do Concelho de Lousada.





3 FEV'23
GALA DO
Desporto

Auditório Municipal de Lousada

CORRIDA

CARNAVAL

19
FEV
2023



10KM
CORRIDA

6KM
CORRIDA
CAMINHADA

10H00