

UNIÃO^{DAS}
FREGUESIAS
DE COIMBRA



GABINETE SOCIAL DA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE COIMBRA



Presidente Dr. João Francisco Campos
Coimbra, Janeiro 2025



A nossa freguesia





INTRODUÇÃO

O trabalho apresentado neste documento, é um resumo do que foi desenvolvido no Gabinete de Ação Social da União das Freguesias de Coimbra, desde a sua criação, em 2018 até ao momento atual. O mesmo reflete a importância crucial do papel que tem a União de Freguesias de Coimbra, enquanto autarquia local e o seu contributo ao nível das freguesias, na luta contra a exclusão social, discriminação, pobreza e acesso dignos a apoio emocional.

Deste modo, deixou de haver dias fixos para atendimento ao público. Todas as pessoas que recorrem de forma autónoma e/ou encaminhadas pelos diversos serviços/entidades públicas e/ou privadas, têm no mesmo dia a indicação da hora, local e dia para serem atendidas.

Tem sido um desafio diário responder às solicitações encaminhadas pelos vários serviços parceiros da Comissão Social de Freguesias e temos vindo a constatar um aumento muito significativo das situações sociais em termos de população residente/ eleitora e cumulativamente da população migrante que procura na cidade de Coimbra melhores condições ao nível da saúde e educação bem como a segurança na vida diária.

O FUNCIONAMENTO DO GABINETE SOCIAL

Com o aumento significativo das situações sociais que recorrem ao gabinete social da União das Freguesias de Coimbra, foi necessário adaptar a organização deste gabinete de forma a dar uma resposta mais célere à população e às entidades parceiras.

Deste modo, deixou de haver dias fixos para atendimento ao público. Todas as pessoas que recorrem de forma autónoma e/ou encaminhadas pelos diversos serviços/entidades públicas e/ou privadas, têm no mesmo dia a indicação da hora, local e dia para serem atendidas.

Percebemos que a proximidade que o serviço social da UFC tem, perante a população residente desde o ano de 2018, tem vindo a criar um estreito laço de confiança e disponibilidade que não se compadece com horários fixos de atendimento e com agendamentos de semanas ou dias, comuns em alguns serviços públicos. Esta é a forma como a União das Freguesias de Coimbra através do gabinete social marca a diferença e profissionalismo junto da população mais vulnerável, e dos serviços que com esta trabalha, em rede.



ATIVIDADES E RESPOSTAS DISPONIBILIZADAS PELO GABINETE SOCIAL

Segue-se uma apresentação das respostas sociais em várias áreas de atuação que o Gabinete Social disponibiliza aos fregueses, de forma gratuita.

TIPOLOGIA DOS ATENDIMENTOS

- 1** Atendimento social em contexto de gabinete;
- 2** Visitas domiciliárias às situações em acompanhamento e /ou sinalizadas;
- 3** Consulta de Psicologia Clínica gratuita, a fregueses em situação de carência económica;
- 4** Atendimento psicossocial em equipa multidisciplinar (assistente social e psicóloga) em situação de crise.
- 5** Apoios no âmbito do Regulamento de Apoio a Estratos Sociais Desfavorecidos – Fundo Municipal de Emergência Social - FMES;
- 6** Apoios no âmbito da Ação Social Escolar em parceria com a DGEstE e Município;
- 7** Apoios no âmbito do funcionamento da Loja e Mercearia Social;
- 8** Acompanhamento a consultas médicas e exames de especialidade para pessoas com mobilidade reduzida e/ou carência económica;
- 9** Articulação com as entidades com Protocolos de colaboração celebrados neste âmbito e com a rede de parceiros ao nível da Comissão Social de Freguesias e Conselho Local de Ação Social – CLAS.



REUNIÕES DA COMISSÃO SOCIAL DE FREGUESIAS

A Comissão Social de Freguesia, de acordo com o art. 20º, alínea d), do Decreto-lei nº 115/2006 de 14 de Junho, promove mecanismos de rentabilização dos recursos existentes na freguesia e nestes identifica os recursos de todas as entidades, quer sejam ou não parceiras da CSF.

As reuniões ocorrem mensalmente e fazem parte do núcleo executivo



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA



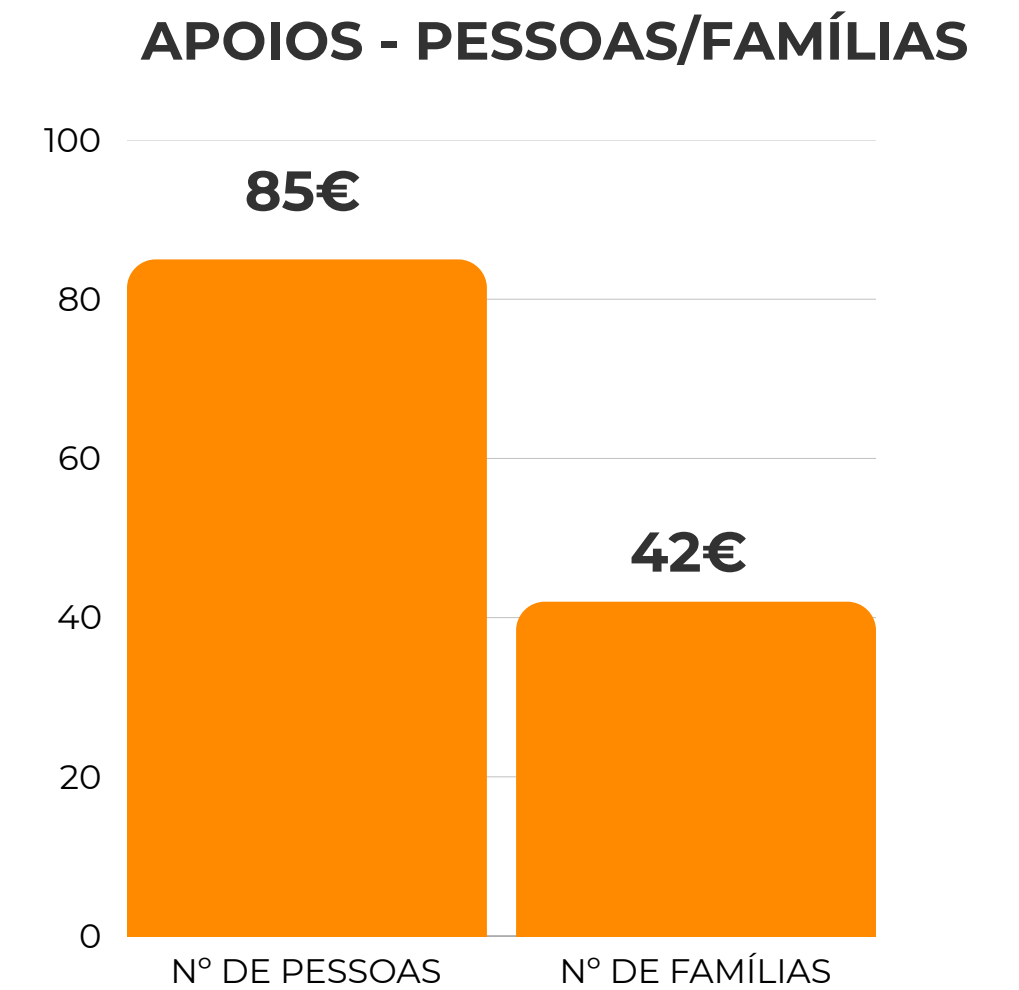
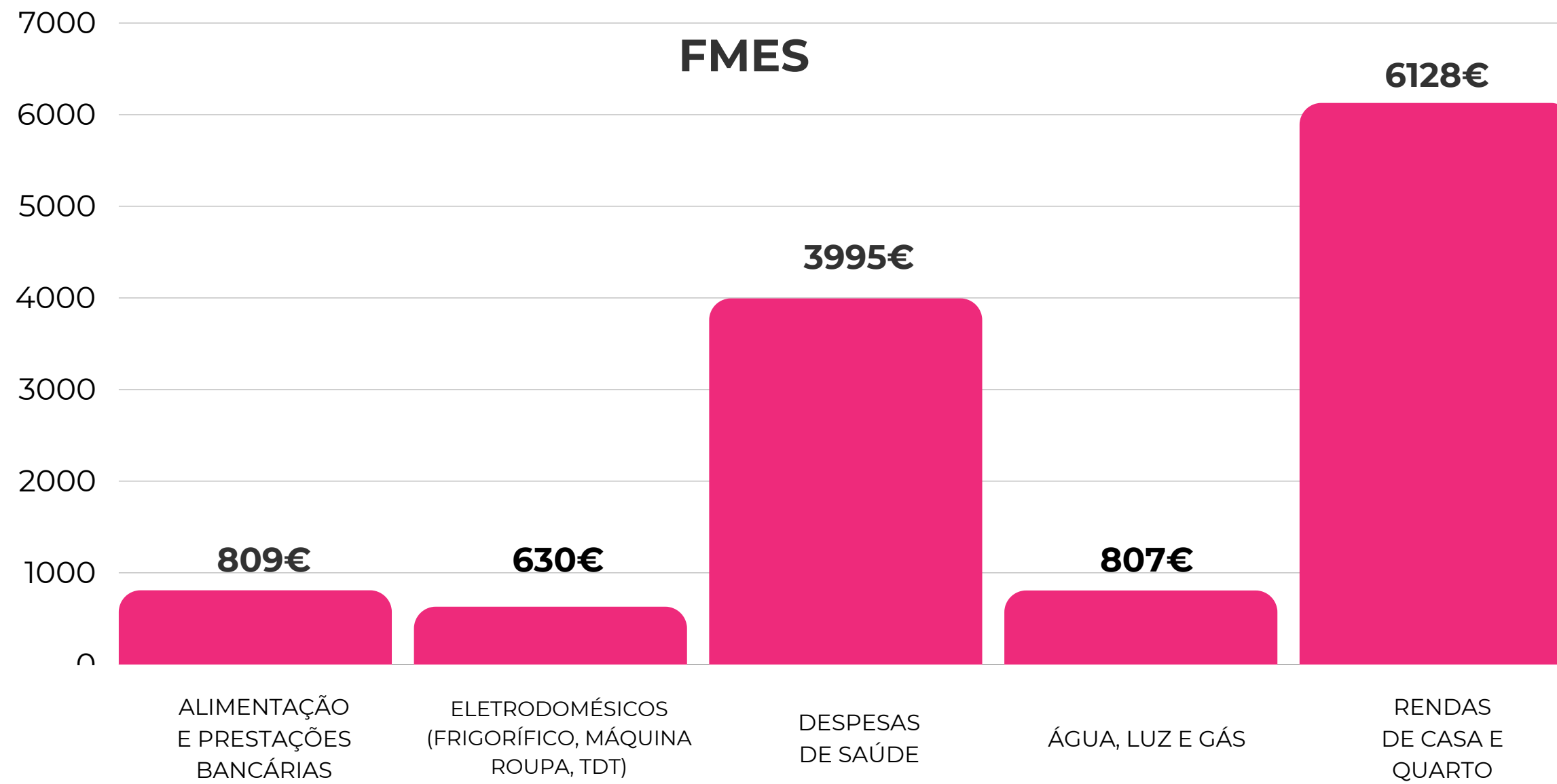
SEGURANÇA SOCIAL



Caritas Diocesana
de COIMBRA



FUNDO MUNICIPAL DE EMERGÊNCIA SOCIAL





LOJA E MERCEARIA SOCIAL

A Loja e Mercearia Social da União das Freguesias de Coimbra - UFC, foi criada em 2018 para oferecer bens essenciais, maioritariamente alimentos (incluindo para os animais de companhia) e produtos de higiene, a pessoas e famílias previamente referenciadas pelos serviços de ação social, numa perspetiva condigna e integradora.

Foi criada a pensar nos agregados familiares economicamente desfavorecidos e nos seniores que residem nesta área geográfica.

Apesar de fechado o espaço físico durante a pandemia da COVID-19, o projeto também teve em conta a situação de vulnerabilidade da população e criou durante cerca de 2 anos um serviço de compra e entrega ao domicílio de bens alimentares e medicação para a população mais fragilizada a nível de saúde e em isolamento.

Ao mesmo tempo, sempre que possível e em articulação com a rede de parceiros locais, fornece ferramentas em áreas como a gestão do orçamento familiar e aproveitamento de 'desperdícios', trabalhando para que estas famílias possam tomar decisões de consumo mais informadas.

Dados da Loja e mercearia Social

Estas duas respostas tiveram durante o ano de 2024 uma procura crescente motivada pelo desemprego e/ou empregos precários bem como pela subida do preço das despesas com a habitação, bem como pela fixação de população migrante na nossa área geográfica.

1128
cabazes
alimentares

com produtos de higiene pessoal e habitacional contando também com artigos de puericultura;

134
pessoas
(mês)

A Loja Social apoia mensalmente uma média de 134 Pessoas (variável) em artigos de casa, roupa e calçado;

2620
pessoas
(2022/223)

Deslocados de guerra da Ucrânia. A UFC criou um centro de recursos para apoio aos deslocados de guerra, que deu resposta a nível distrital.

3512
Agregados
Familiares





Estendal Solidário

ATIVIDADES NO ÂMBITO DA LOJA SOCIAL

Estendal Solidário: disponibilizando vestuário e calçado numa iniciativa aberta à comunidade, promovendo a economia circular e o acesso a bens de primeira necessidade.



Cabazes de Natal



ATIVIDADES NO ÂMBITO DA MERCEARIA SOCIAL

Esta atividade é desenvolvida todos os anos civis, sendo entregues cabazes alimentares constituídos por bens perecíveis e não perecíveis bem como prendas para as crianças dos agregados familiares.

No ano de 2024, foram apoiadas 600 famílias, num total de 1260 pessoas, das quais 200 eram crianças.

CENTRO LOGÍSTICO DE APOIO AOS DESLOCADOS DE GUERRA DA UCRÂNIA

A ideia partiu da União de Freguesias de Coimbra (UFC), à qual se juntou a comunidade ucraniana local e se associou a Câmara Municipal de Coimbra (CMC).

Localizado no mercado do Calhabé e inaugurado a 14 de Março de 2022, no 19.º dia da guerra, o nome do Centro em ucraniano é mais sugestivo: Centro de Apoio e Ajuda aos Refugiados. Refugiar é dar abrigo, providenciar ajuda de que os refugiados mais precisam.



CENTRO LOGÍSTICO DE APOIO AOS DESLOCADOS DE GUERRA DA UCRÂNIA

O espaço contou com bazar solidário, mercearia solidária, gabinete de apoio social e afinam-se os detalhes para outros serviços, complementares àqueles. Esteve sempre presente um elemento da comunidade ucraniana residente para fazer a ponte linguística e para emprestar algum sabor a casa, como Artem Semenko ou Viktoriya Golub.

Artem disse que os refugiados que têm chegado «são a primeira onda, pessoas já com contactos cá. A próxima onda serão pessoas que chegado, não têm ninguém. Também é preciso salvaguardar que estas pessoas não caiam nas mãos de pessoas mais manhosas, É preciso muito cuidado, qualquer pequena coisa que se desconfie, mais vale investigar do que deixar de lado». Viktoriya passou a mensagem da existência deste Centro nas redes, referindo «a segurança da cidade, que tem hospital, que é uma cidade universitária, que é um local seguro para eles. Temos aqui todas as condições para os receber. Coimbra está com eles».



SERVIÇO DE **APOIO AOS IDOSOS** ISOLADOS: PARCERIA COM PSP

Após o estado pandémico foram identificadas várias situações de séniores isolados e outras pessoas socialmente desfavorecidas sem rede familiar de apoio.

Para minimizar esta situação e de forma a garantir a segurança destas pessoas, a PSP – Polícia de Segurança Pública – comando de Coimbra, desenvolveu um projeto do qual o gabinete social da União das Freguesias faz parte integrante.

Este projeto visa a identificação de pessoas / agregados familiares com estas características, visitas ao domicílio em conjunto com 2 agentes da PSP e diligências de acordo com o diagnóstico de ambas as partes.

Nas reuniões de Comissão Social de Freguesias as situações são apresentadas e, em rede, é definida a entidade gestora do caso e o seu encaminhamento para o Ministério Público, acompanhamento ao nível da saúde e ao nível das condições habitacionais entre outras.



SERVIÇO DE TRANSPORTES PARA PESSOAS COM INCAPACIDADE FÍSICA E/OU DEPENDENTES

Foi estabelecido um protocolo entre a UFC e Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Coimbra, que garante o transporte de residentes dependentes e/ou com limitações motoras para consultas médicas e transportes hospitalares, até 60 transportes anuais. Quando não é possível esta resposta por parte da AHBVC, o Gabinete Social assegura este transporte, de forma gratuita.





A IMPORTÂNCIA DE ALIAR A PSICOLOGIA À AÇÃO SOCIAL – O NOSSO EXEMPLO

A trajetória do Gabinete de Psicologia da União das Freguesias de Coimbra demonstra que a integração de serviços psicológicos no âmbito comunitário é necessária para promover um impacto positivo na saúde mental e no bem-estar social. A capacidade de responder de forma adaptativa às necessidades de uma população diversa reflete um modelo de intervenção que alia inovação, evidência científica e empatia. O compromisso em oferecer apoio acessível, combinado com a sensibilidade cultural, destaca-se como um exemplo de boas práticas em saúde mental.

Este projeto reafirma o papel fundamental de serviços psicológicos integrados na construção de comunidades mais resilientes, autónomas e preparadas para enfrentar os desafios contemporâneos, oferecendo um modelo inspirador para outras iniciativas a nível local.

Os resultados: Mais respostas de saúde mental para as famílias e indivíduos residentes na área geográfica da UFC , com uma resposta mais rápida e acessível, permitindo a frequência de sessões recomendada pelas diretrizes psicológicas (semanal ou quinzenal) bem como a possibilidade de implementar intervenções grupais formativas e comunitárias a todas as faixas etárias por um especialista.

CONSULTAS DE PSICOLOGIA

Projeto a funcionar desde junho de 2024, que objetiva dar uma resposta mais acessível e rápida a residentes da Freguesia em questões de saúde mental, bem como colaborar de forma multidisciplinar na área da ação social. Este projeto alia saúde mental e apoio social numa abordagem integrada, concebida para responder às necessidades diversificadas dos residentes.

Neste serviço, realiza-se avaliação e intervenção psicológica baseada na evidência (Modelo Cognitivo-Comportamental e Integrativo) com crianças, adolescentes, jovem adulto, adulto e seniores, prestação de aconselhamento parental e intervenção psicológica em situação de crise, apoio e orientação psicossocial e quando necessário, avaliação psicológica no âmbito da referenciação e encaminhamento para outros serviços especializados.

Para além das consultas individuais, têm sido promovidas sessões em grupo com diferentes grupos vulneráveis (destacamos o Projeto Ativamente, de atividades ocupacionais, de estimulação cognitiva e diminuição de isolamento em idosos da freguesia e a Construção do Presépio Comunitário no Largo do Romal com adultos em risco de exclusão social, onde se realizaram oficinas criativas, se desenvolveram competências psicossociais e se potenciaram relações de cooperação e respeito bem como uma aproximação aos serviços sociais da freguesia).



CONSULTA
de
psicologia

Marcações

psicologia.ufcoimbra@gmail.com
911 710 073

UNIÃO das FREGUESIAS de COIMBRA

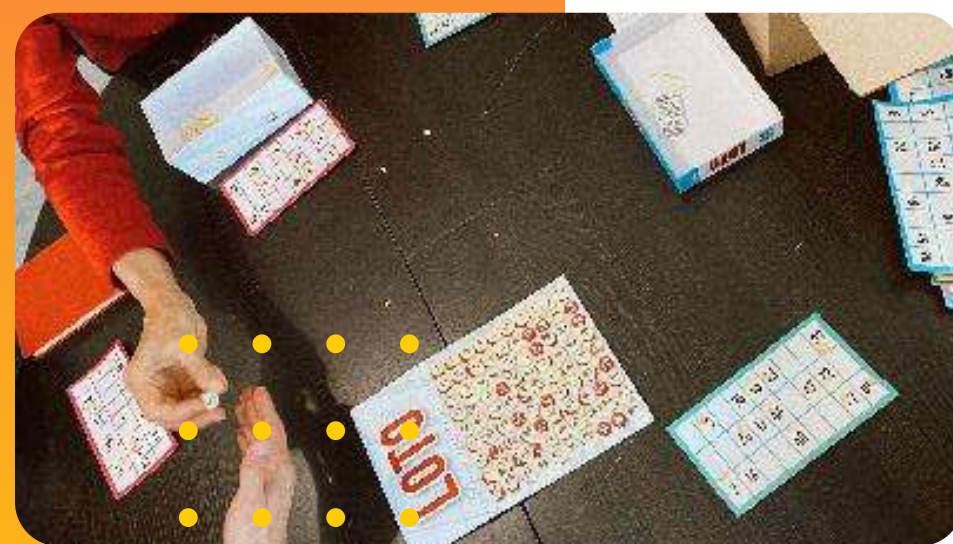


Nº CONSULTAS DADAS/MÊS

Entre Junho de 2024 e Janeiro de 2025, o Gabinete de Psicologia UFC registou um total de 304 consultas. A análise mensal revelou tendências marcantes: um crescimento contínuo até Setembro, mês em que se alcançou o máximo de 57 atendimentos. A partir de Outubro, observou-se uma estabilização, seguida de uma redução em Dezembro, atribuída ao período de férias. Em Janeiro de 2025, os números recuperaram, demonstrando a continuidade da procura. As idades dos beneficiários das consultas situam-se entre os 6 e os 65 anos.

	2024							2025
Mês:	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Jan
Consultas:	15	36	38	57	43	52	26	37

(Fonte: GesAutarquia)



ATIVA(MENTE) – COMBATE AO ISOLAMENTO E PROMOÇÃO DE ENVELHECIMENTO ATIVO

UNIÃO
FREGUESIAS
LE COIMBRA



ATIVA(MENTE)

Atividades ocupacionais, estimulação cognitiva e promoção de um envelhecimento ativo e saudável



INSCRIÇÕES: FORMULÁRIO NA DESCRIÇÃO OU VIA E-MAIL
(PSICOLOGIA.UFCOIMBRA@GMAIL.COM) OU 911710073

Início a 23 de setembro



CONSTRUÇÃO DO PRESÉPIO COMUNITÁRIO NO LARGO DO ROMAL

O TRABALHO MULTIDISCIPLINAR E A RELAÇÃO DE PROXIMIDADE ENQUANTO FERRAMENTAS DE INTERVENÇÃO DE SUCESSO

A equipa do Gabinete de Ação Social desenvolve e dinamiza as atividades previamente apresentadas, desde as mais gerais e específicas a cada área de atuação, até a apoios prestados de forma multidisciplinar (assistente social e psicóloga), como atendimento psicossocial em situação de crise, orientação e apoio na procura de emprego ativa, elaboração de currículos e candidaturas a emprego e visitas domiciliárias para check-up de saúde mental e diagnóstico social a residentes idosos, em situação de isolamento e com mobilidade reduzida ou incapacidade.





CENTRO DE APOIO INFANTE JUVENIL (CAIJ)

Num universo de 7022 Alunos (ano letivo de 2020/2021, ano de criação deste projeto), a União de Freguesias de Coimbra constatou que há muitas crianças e jovens desta zona da cidade, que depois das aulas, ficam a deambular pela rua, porque a família não tem capacidade financeira para as integrar num espaço de Atividades Tempos Livres (ATL) ou em atividade extracurricular. Além disso, estas famílias denotam muitas fragilidades ao nível das competências parentais o que compromete muitas vezes o saudável desenvolvimento, segurança e proteção destas crianças.

Desta necessidade, surgiu a criação desta resposta o CAIJ, de apoio à família e à criança/jovem, com a parceria do Instituto de Apoio à Criança.

A ideia-chave do projeto é a de transformar um espaço da freguesia num local, onde as crianças e jovens possam usufruir de um conjunto de atividades lúdicas, socioculturais, desportivas, bem como de apoio ao nível escolar.

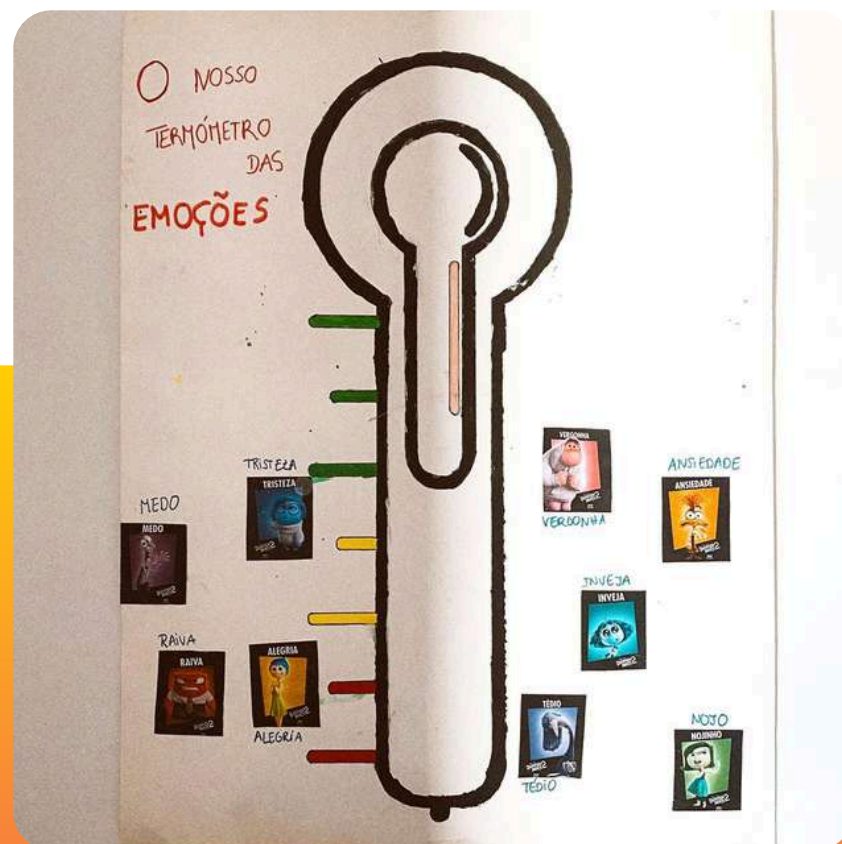
Atualmente, esta resposta foi premiada através de candidatura ao Programa BPI La Caixa.



ATIVIDADES DE VERÃO - FÉRIAS LETIVAS

Deste espaço são também organizadas, desde 2020, atividades de verão gratuitas após o término do ano escolar, durante os meses de julho e agosto. Desde o ano da criação deste projeto, passaram cerca de 320 crianças/jovens nas nossas atividades, contando com atividades culturais, lúdicas e desportivas através de parcerias com entidades locais (como o Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, a Associação Académica de Coimbra, o Jardim Botânico, Casa do Cinema de Coimbra, APPACDM), proporcionando experiências inesquecíveis a estas crianças.

Em 2025, as atividades de férias letivas serão alargadas também para o período da Páscoa e Natal.



ATIVIDADES DE VERÃO 2024

No ano de 2024, participaram 80 crianças/jovens da freguesias, atingindo o maior número de participantes desde o início do projeto. Este número de participantes também se deveu ao aumento de famílias migrantes recém-chegadas à cidade sem qualquer resposta institucional para as crianças.

A presença da psicóloga nestas atividades revelou-se benéfica através da observação e interação com estas crianças, sendo possível sinalização situação de risco e/ou em carência de apoio psicológico, incutir uma componente psicoeducativa junto do grupo e apoiar os monitores na gestão de crises, e dotá-los de estratégias para incluir e acompanhar crianças com necessidades educativas especiais e problemas neurodesenvolvimentais nas nossas atividades.





PROJETO **JUNTAR+**

O projeto JUNTAR da União das Freguesias de Coimbra todas as semanas recolhe donativos de empresas e particulares e volta a distribuir por instituições e famílias da freguesia, promovendo a economia circular e sustentabilidade.

Neste sentido, fomentamos o aproveitamento dos materiais com potencial de reutilização para uma maximização da vida útil dos equipamentos, aliando a sustentabilidade ambiental à ação social.

Todo o material recolhido que não se encontra em condições de ser atribuído às famílias reverte para projetos de economia circular.

APOIO NO REGRESSO ÀS AULAS



Esta atividade é desenvolvida todos os anos civis, recolhendo as necessidades de material escolar das crianças pertencentes a famílias carentes e elaborando kits que colmatem essas necessidades.

No ano de 2024, distribuimos cerca de 120 kits de material escolar, contribuindo para um regresso às aulas mais digno e com melhores condições que potenciem o aproveitamento escolar.

TRABALHO ALÉM-FRONTEIRAS: MISSÃO "ABRAÇAMOS A UCRÂNIA" (ABRIL 2021)

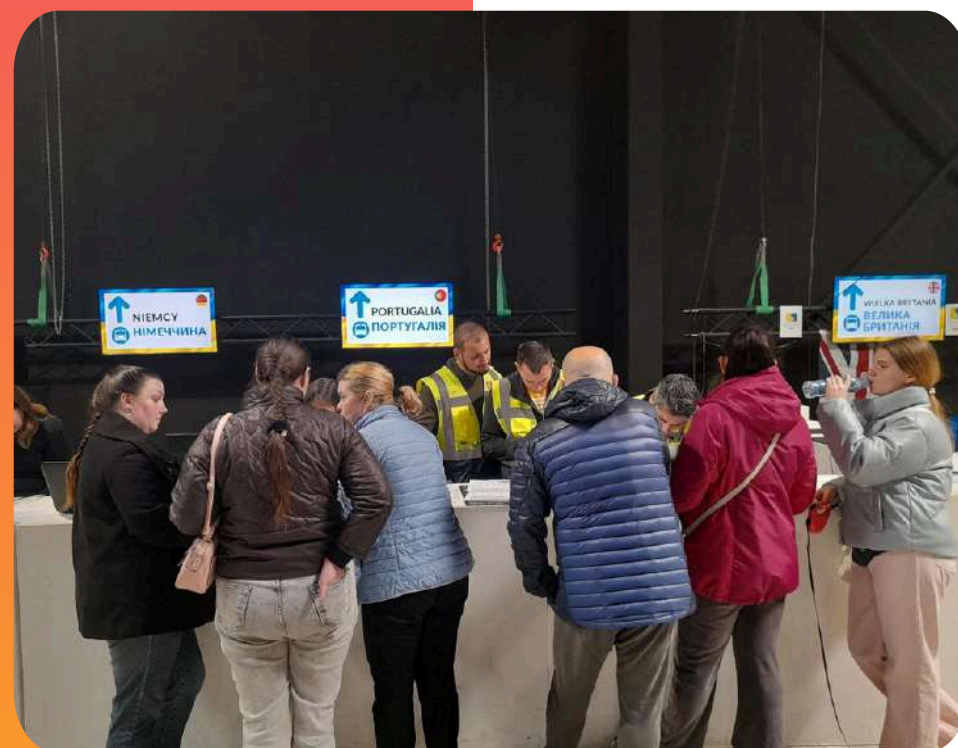
“No âmbito da missão Abraçar a Ucrânia, chegaram, esta sexta-feira, a Coimbra, 60 refugiados, numa ação liderada pela União das Freguesias de Coimbra e pela Associação Union Fraternelle Portugal.

Depois de uma viagem que iniciou em Varsóvia, na Polónia, este grupo chegou ao Colégio Rainha Santa Isabel, 32 horas depois, com esperança em dias melhores. O cansaço e a tristeza eram visíveis no rosto de grande parte da comitiva que aproveitava as camas para esticar as pernas, contrastando com as brincadeiras das crianças, que aproveitavam para jogar basquetebol ou ténis de mesa no pavilhão da escola, que até segunda-feira será o seu novo abrigo.

Daqui sairão nos próximos dias para casas de famílias cedidas por famílias em Coimbra. A equipa de apoio humanitário, composta por 11 elementos, preparou a receção a estes refugiados ucranianos, que chegam a Portugal já com a burocracia resolvida, alojamento definido e apoio médico.”

Fonte: Notícias de Coimbra





TRABALHO ALÉM- FRONTEIRAS: MISSÃO "ABRAÇAMOS A UCRÂNIA" (ABRIL 2021)

REFLEXÃO FINAL

Ao longo dos anos, de 2018 a 2025, o Gabinete Social e as Entidades parceiras da Comissão Social de Freguesias têm vindo a alicerçar o seu trabalho em rede, de forma multidisciplinar aproveitando todos os recursos existentes na cidade de Coimbra e nas freguesias, como meio de intervenção direta com a população mais fragilizada ao nível social, bem como com as Entidades que têm vindo a necessitar de apoio logístico aos vários níveis durante a sua intervenção social.

Desta forma, papel do Gabinete Social da União das Freguesias de Coimbra é vocacionado e comprometido pela contínua construção de uma sociedade equitativa no acesso a informação, direitos e deveres direcionado aos seus fregueses onde a promoção da inserção social das pessoas carenciadas e/ou excluídas socialmente, é uma prioridade.

Em 2024, o Executivo da União das Freguesias de Coimbra investiu numa resposta alargada com a criação de uma equipa multidisciplinar para intervenção direta e mais especializada de acordo com as necessidades diagnosticadas na população.



ctt

Espaço CTT

Travessa dos Combatentes da Grande Guerra 8 Loja 13, 3030-182 Coimbra

Horário

Seg. a Sex.: 10:30H às 12:30H e das 14H00 às 15H30

Espaço Cidadão Mercado do Calhabé

Travessa dos Combatentes da Grande Guerra 8 Loja 13, 3030-182 Coimbra

Horário

Seg. a Sex.: 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h20



ESPAÇO CIDADÃO



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE COIMBRA

Delegação da Pedrulha

Rua do Cardal 3025-007, Coimbra

Horário:

Primeiras Seg. de cada mês.: 14h00 às 17h20

Delegação de Almedina

Rua Fernandes Tomás nº 82, 3000-167, Coimbra

Horário:

Ter. e Qui.: 14h às 17h20

Reporte as incidências da freguesia através do código QR



Sede da União das Freguesias de Coimbra

Bairro Sousa Pinto, nº 37, 3000-393, Coimbra

Horário:

Seg. a Sex.: 9h30 às 17h20

Delegação de Santa Cruz

Rua Padre Estevão Cabral nº 79, 1º andar Sala 101 3000-317, Coimbra

Horário:

Seg. a Sex.: 9h30 às 17h20

Delegação de São Bartolomeu

Av. Fernão de Magalhães nº 63 3000-175, Coimbra

Horário:

Qua. e Sex.: 14h às 17h20



A nossa missão é Coimbra e o nosso compromisso é melhorar a qualidade de vida de quem aqui vive e trabalha. Temos reforçado a limpeza e manutenção dos espaços públicos, garantindo um ambiente agradável e seguro. Investimos no apoio aos jovens, reconhecendo o mérito académico e promovendo o sucesso escolar.

Também cuidamos dos mais idosos, oferecendo consultas de psicologia para combater a solidão e promovendo a atividade física para um envelhecimento mais saudável. Os serviços de ação social têm sido essenciais para apoiar quem mais precisa, garantindo acesso a suporte contínuo.

Além disso, asseguramos o funcionamento do Espaço do Cidadão e do Espaço CTT, facilitando o acesso a serviços administrativos e postais.

Tudo isto só é possível com o apoio das instituições locais e da Câmara Municipal de Coimbra. Vamos continuar a trabalhar por uma freguesia mais forte, inclusiva e dinâmica, contando com o vosso apoio e participação.

Presidente da União das Freguesias de Coimbra

João Francisco Campos



SERVIÇO Social

APOIO EM TRANSPORTE

Apoio de doentes não urgentes a consultas e/ou tratamentos médicos a pessoas residentes na Freguesia. Contactos: Tlf. 911710073 ou social.ufcoimbra@gmail.com ou juntar.ufc@gmail.com

PROJETO JUNTAR

Recolha de donativos de equipamento doméstico a nível de eletrodomésticos, material eletrónico e informático para a população mais vulnerável. Contactos: Tlf. 911710073 ou juntar.ufc@gmail.com

CAIJ – CENTRO DE ATIVIDADES INFANTO JUVENIS

Apoiar e enriquecer as crianças e jovens residentes na Freguesia. Local: Delegação de S. Bartolomeu, Av. Fernão de Magalhães nº 63, de 2ª a 6ª feira das 14h às 17h30. Contactos: Tlf. 911710073 ou social.ufcoimbra@gmail.com

REGRESSO ÀS AULAS

Apoio na aquisição de material escolar para alunos do 1º CEB ao Secundário. Local: Sede da UFC, Bairro Sousa Pinto, nº 37. Contactos: Tlf. 911710073 ou social.ufcoimbra@gmail.com

MERCEARIA SOCIAL

Apoio mensal em cabaz alimentar de bens não perecíveis, de bens higiene pessoal e doméstica. Local: Sede da UFC, Bairro Sousa Pinto, nº37 Contactos: Tlf. 911710073 ou social.ufcoimbra@gmail.com

LOJA SOCIAL

Colmata carências mais urgentes: Roupas, calçado, bens de 1ª necessidade a nível habitacional. Local: Loja nº 5 no Mercado do Calhabé, Tv. dos Combatentes da Grande Guerra 8, às 4ªfeiras das 14h30 às 17h30. Contactos: 911710073 ou social.ufcoimbra@gmail.com

ATIVIDADES DE FÉRIAS LETIVAS

Atividades de caráter cultural, social, desportivas durante os períodos de interrupção letiva: Natal, Páscoa e Verão; Contactos: Tlf. 911710073 ou social.ufcoimbra@gmail.com

PROJETO "ATIVA(MENTE)"

Promoção de actividades para a população Sénior residente na Freguesia. Local: Sede da UFC, Bairro Sousa Pinto nº 37 às 2ª, 4ª e 6ª. Contactos: Tlf. 911710073 ou psicologia.ufcoimbra@gmail.com ou social.ufcoimbra@gmail.com



GINÁSTICA SÉNIOR

TERÇA e SEXTA

10:00 Aquartelamento de Santana Jardim Botânico

SEGUNDAS e QUARTAS

16:15 Centro Paroquial da Pedrulha



HIDROGINÁSTICA

QUARTAS e SEXTAS

08:30 Centro Olímpico de Piscinas Municipais

TERÇAS e QUARTAS

12:15 Centro Olímpico de Piscinas Municipais



PILATES

SEGUNDAS

10:00 Sede da UFC

SEGUNDAS e TERÇAS

17:30 Sede da UFC