

# DOMINGOS ALDEIA VIVA

VENHA ATÉ À NOSSA ALDEIA DESFRUTAR DE DIAS DIFERENTES EM PLENA NATUREZA

**Ponto de encontro:** Centro de BTT, das 09h00 às 09h30

**Atividades:** 09h00 às 13h00



## Programa Dia da Mãe - 4 de maio

### **Mães e mãos na massa**

Recriamos algumas receitas de broa e experimentamos outras mais modernas. Damos ainda a oportunidades de trazer a sua receita, os seus ingredientes, os seus conhecimentos e a partilhá-los também connosco. A cozedura é feita num forno tradicional a lenha.

### **Trail run familiar**

Um trail para toda a família, com diferentes distâncias e níveis de dificuldade para que toda a família se divirta.

### **IV campeonato de corta o mato**

Recriamos a tradição de roçar o mato numa prova divertida, ecológica e muito útil.

## Programa Caminhada - 1 de junho

### **Vamos à horta**

Observamos o crescimento das plantas. Cuidamos dos canteiros: sachamos, regamos, readubamos as plantas.

### **Caminhada Ferraria**

Um percurso pedestre que envolve a aldeia e que nos leva a conhecer as hortas e também os antigos caminhos das cabras numa subida à Fraga Amarela.

## Programa Centro de BTT - 6 de julho

### **Vamos à horta**

Colhemos alguns produtos e preparamos receitas deliciosas com os mesmos. Cuidamos dos canteiros.

### **BTT fun trail**

Uma prova de BTT para os mais novos e só para os mais destemidos. Atravem-se!

O almoço deste dia será o 3º pique nique anual de adotantes de sobreiros e amigos da Ferraria de São João. Estão todos convidados, partilhemos o almoço e a companhia dos nossos amigos sobreiros!

### **Outras Informações:**

**Preços:** 2€ para menores de 12 anos e 5€ para adultos.

As inscrições incluem seguro da actividade e reforço alimentar. As marcações deverão ser feitas até 24 horas antes da actividade.

**Serviços:** Para quem quiser almoçar na aldeia dispomos de um espaço com água, grelhador, mesas e casas de banho.

Disponibiliza-se também aluguer de bicicletas (adultos - 10€/dia; Criança - 5€/dia).

Ferraria  
de S. João,  
Penela



ALDEIAS DO  
XISTO

Um x no coração.

### **Contatos:**

Associação de Moradores de Ferraria de S. João  
TLM: 916 470 025 / associacaofsj@gmail.com

