



21 a 25 de outubro - Atividades a decorrer

- **Na Rota do ... Coração**
 - Espaço interativo onde os mais pequenos expressam apoio e esperança através da arte
- **Na Rota do ... Conhecimento**
 - Espaço interativo para desconstruir mitos e partilhar verdades sobre o cancro da mama
- **Na Rota da ... Memória**
 - Espaço para registar momentos de apoio, coragem e solidariedade
- **Na Rota da ... Sorte**
 - Uma experiência solidária que convida a fazer parte da diferença
- **Na Rota da ... Beleza**

21 a 25 de Outubro – das 12h às 18h – Maquilhador Fábio Ribau
- **Na Rota do ... Testemunho**

24 outubro – das 14h às 16h30 – Cuidadores Informais - experiência de acompanhamento dos cuidadores informais de familiares com dependência

25 outubro – das 14h às 16h30 – Apresentação do Guia Oncológico “A Minha Mama” de Sandra Matinhos

Uma obra única totalmente dedicada às mulheres diagnosticadas com cancro de mama. Criada para ser um recurso à informação clara e orientadora, prática e emocionalmente acolhedora.
- **Na Rota da ... Energia**
 - Uma corrida noturna que ilumina o caminho da solidariedade. Um momento coletivo de movimento, força e esperança, que reforça o apoio à Liga Portuguesa Contra o Cancro
- **Na Rota da ... Sustentabilidade**
 - Workshops “Um Mar de Experiências”: construir uma árvore sustentável e contribuir com donativo para Liga Portuguesa Contra o Cancro
 - 23 outubro – das 19h às 23h
 - 24 outubro – das 16h às 23h
 - 25 outubro – das 10h às 12h e das 19h às 23h
- **Na Rota dos ... Passos**
 - Corrida Noturna – 25 de outubro – 23h30 – inscrição em [LINK](#)