

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

22 e 23 de outubro – das 11h30 às 20h – MAC

24 e 25 de outubro – das 11h às 13h – MAC

14 e 25 de outubro – 14h . Masterclass “Maquilha-te de Esperança” - MAC

- **Na Rota do ... Testemunho**

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

25 outubro – às 14h e às 17h – 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 árvores 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](#)