

# Viva +

## Programa Ocupacional para Seniores

Viva + é um programa destinado a munícipes da Amadora com 55 ou mais anos. É promovido pela Câmara Municipal da Amadora em parceria com instituições locais.

Tem como objetivos fomentar o convívio, ocupar os tempos livres de forma útil e saudável, valorizar a auto-estima dos participantes e possibilitar novos conhecimentos e aprendizagens ao longo da vida.

**Viva + inclui ateliês ocupacionais, cursos teóricos e atividades físicas.**

Paralelamente ao programa existem atividades complementares, nomeadamente, visitas culturais, exposições e almoço convívio de encerramento de ano letivo.

Para o ano letivo 2018/19,  
a mensalidade dos participantes é a seguinte:

**INSCRIÇÃO: €2,50\***

**MENSALIDADE: €8,50**

PACOTES	MENSALIDADE	BENEFÍCIOS
2 Atividades	€ 11,50	€ 5,75/ mês
3 Atividades	€ 16,50	€ 5,50/ mês
4 ou + Atividades	€ 5 /Atividade	

\*isenção para os titulares do CA 65+

### Entidades Envolvidas:

- Junta de Freguesia das Águas Livres
- Junta de Freguesia da Encosta do Sol
- Junta de Freguesia da Falagueira Venda Nova
- Junta de Freguesia da Mina de Água
- Junta de Freguesia da Venteira
- Assoc. Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Damaia
- Assoc. de Reformados Pensionistas e Idosos da Buraca
- C. S. Paroquial N.ª Sr.ª Mãe de Deus
- Assoc. Feixe Luminoso
- Fundação AFID Diferença
- Assoc. Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Brandoa
- Assoc. Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Falagueira
- Assoc. Portuguesa de Deficientes
- União e Progresso da Venda Nova
- Centro Social e Paroquial de S. Brás
- Assoc. Olhar com Saber
- Co(op)ração
- Sociedade Filarmónica de Apoio Social e Recreio Artístico da Amadora
- Assoc. de Solidariedade Social Reformados Pensionistas e Idosos da Mina
- União de Reformados Pensionistas e Idosos da Amadora
- Clube de Natação da Amadora
- Assoc. para a Reabilitação e Integração Social - Recomeço

### INFORMAÇÕES:

CMA/Divisão de Intervenção Social  
Telf.: 21 436 90 53  
Linha Apoio Social: 800 207 632 – gratuito  
E-mail: [accso.social@cm-amadora.pt](mailto:accso.social@cm-amadora.pt)  
Website: [www.cm-amadora.pt](http://www.cm-amadora.pt)



**AMADORA**  
Cidade



**AMADORA**  
Cidade

# VIVA+

## Programa Ocupacional para Seniores 2018/19

Ateliês Ocupacionais  
Cursos Teóricos  
Atividades Físicas

# Atividades Físicas

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
<b>ÁGUAS LIVRES</b>		
J.F. - Centro Cultural da Damaia	Dança Performativa - Viver + Yoga da cadeira	4º e 5º feira - 10h30 às 11h30 3º e 6º feira - 9h30 às 10h30
J.F. - Gimnodesportivo da Buraca	Yoga	2º e 4º feira - 15h00 às 16h00
Feixe Luminoso - Sede	Toca a Mexer Yoga da cadeira	2º e 5º feira - 16h30 às 18h30 3º e 5º feira - 10h00 às 11h00
ArpiBuraca	Gerontomotricidade Caminhadas Aulas de movimento	4º e 6º feira - 10h00 às 11h00 2º e 5º feira - 9h00 às 10h00
AURPIDamaia	Zumba Gold	4º e 6º feira - 11h30 às 12h30
Co(op)ração	Reiki	6º feira - 14h00 às 16h00
<b>ALFRAGIDE</b>		
Fundação AFID Diferença	Ginástica de manutenção	3º feira - 11h00 às 12h00 5º feira - 16h00 às 17h00
Associação Recomeço	RE.dance	3º feira - 14h00 às 16h00
<b>ENCOSTA DO SOL</b>		
J.F. - Salão Paroquial	Ginástica Pilates	3º e 6º feira - 10h30 às 11h30 3º e 6º feira - 9h15 às 10h15
J.F. - Salão sede	Postura e Flexibilidade	3º e 5º feira - 10h30 às 11h30
AURPIB - Forum Luís de Camões - Espaço 1	Danças de Salão Dança Terapêutica	3º feira - 14h00 às 16h00 3º e 4º feira - 16h30 às 17h30
<b>FALAGUEIRA   VENDA NOVA</b>		
J.F. - Geração Ativa	Dança Terapêutica	3º e 5º feira - 11h00 às 12h00
SFRAA - Quinta de S. Miguel	Ritmos da SFRAA	2º e 5º feira - 10h00 às 11h00
APD - Delegação da Amadora	Psicomotricidade	A definir
AURPIF - Espaço Sénior da Falagueira	Yoga na 3ª Idade	3º e 5º feira - 15h00 às 16h00
<b>MINA DE ÁGUA</b>		
Junta de Freguesia Espaço Sénior de S. Brás	Dança e Expressão Corporal Ginástica Reiki - Nível II	3º e 6º feira - 11h30 às 12h30 3º e 6º feira - 10h15 às 11h15 2º feira - 10h30 às 12h30
Olhar com Saber Jardim das Águas Livres	Zumba Ginástica Pilates	4º e 6º feira - 9h00 às 10h00 3º e 5º feira - 9h00 às 10h00 3º e 5º feira - 16h00 às 17h00
<b>VENTEIRA</b>		
J.F. - Ginásio da Pontinha	Ginástica I Ginástica II	4º e 6º feira - 9h00 às 10h00 4º e 6º feira - 10h45 às 11h45
URPIA	Ginástica de manutenção	4º e 5º feira - 14h00 às 15h00

# Ateliês Ocupacionais

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
<b>ÁGUAS LIVRES</b>		
J.F. - Centro Cultural da Damaia	Pintura a óleo (2) Artes decorativas Artes Mistas de Massa Pintura a óleo	4º feira - 14h30 às 16h30 3º feira - 10h00 às 12h00 4º feira - 10h00 às 12h00 2º feira - 10h00 às 12h00
J.F. - Espaço Artur Bual/José Ruy	Pintura de Aguarela Pintura de Porcelana Arraiolos (2)	3º e 5º feira - 10h00 às 12h00 5º feira - 10h00 às 12h00 3º - 10h às 12h; 14h às 16h
J.F. - Oficina de Artes	Bordados Azulejaria Bijuteria	4º feira - 14h30 às 16h30 4º feira - 10h00 às 12h00 2º feira - 14h30 às 16h30
Feixe Luminoso - Sede	Tertúlias Fadistas Ofícios e tradições	4º feira - 18h00 às 20h00 2º feira - 15h00 às 17h00
C. S. Paroquial da Buraca Arpi Buraca	Artes decorativas Estampagem, artes tradicionais e costura Grupo Coral	Das 10h00 às 12h00 4º feira - 14h00 às 16h00 2º feira - 10h00 às 12h00
AURPID	Ensino de Guitarra e Cavaquinho Vozes do Fado Hora do Jogo	2º feira - 14h00 às 16h00 5º feira - 18h00 às 20h00 4º feira - 15h00 às 17h00
Co(op)ração	Era uma vez Computas solidárias	5º feira - 14h00 às 16h00 3º feira - 14h00 às 16h00
<b>ALFRAGIDE</b>		
Fundação AFID Diferença	Curso de objetos e flores de porcelana fria	2º feira - 15h00 às 17h00
Associação Recomeço	Favos de Mel - artes decorativas	5º feira - 14h00 às 16h00
<b>ENCOSTA DO SOL</b>		
J.F. - Espaço Alfovelos	Artes Decorativas Pintura a Óleo Bordados Costura	3º - 9h às 13h; 5º - 16h às 18h 5º feira - 14h00 às 16h00 3º feira - 14h30 às 16h30 4º feira - 10h00 às 12h00
AURPIB - Forum Luís de Camões - Espaço 1	Pintura em tecido	2º feira - 10h00 às 12h00
<b>FALAGUEIRA   VENDA NOVA</b>		
J.F. - Esp. Senior Falagueira e Esp. Geração Ativa	Costura criativa Arraiolos	2º e 6º feira - 14h às 16h 4º feira - 9h00 às 11h00
J.F. - Delegação da Venda Nova	Artes Decorativas	2º feira - 10h00 às 12h00
SFRAA	Saúde à mesa	3º feira - 10h00 às 12h00
APD - Delegação da Amadora	Flores de Massa	6º feira - 15h00 às 17h00
AURPIF - Espaço Sénior da Falagueira	Flores de Massa	5º feira - 14h00 às 16h00
União e Progresso da Venda Nova	Re-Kriando	4º feira - 18h00 às 20h00
<b>MINA DE ÁGUA</b>		
J.F. - Espaço Sénior de S. Brás	Bordado livre e crochet Música	5º feira - 10h30 às 12h30 4º feira - 10h00 às 12h00
Olhar com Saber - Instalações da ASSORPIM	Artes Criativas Tecidos e Feltros	6º feira - 14h00 às 16h00 6º feira - 9h30 às 11h30
ASSORPIM - Centro Cultural da Mina	Teatro Aglulhas e Linhas Costura	4º feira - 10h00 às 12h00 5º feira - 9h30 às 11h30 6º feira - 10h00 às 12h00
<b>VENTEIRA</b>		
J.F. - Delegação	Pintura em tecido I e II Trabalhos em massa Pintura em óleo Pintura em acrílico Pintura técnicas mistas Artes decorativas	6º feira - 13h15 às 15h15 5º feira - 10h00 às 12h00 3º feira - 10h00 às 12h00 6º feira - 10h00 às 12h00 3º feira - 14h00 às 16h00 5º feira - 15h00 às 17h00

# Cursos Teóricos

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
<b>ÁGUAS LIVRES</b>		
J.F. - Espaço Net (Damaia)	Informática (2)	3º - 10h às 12h; 14h às 16h; 16h às 18h 3º - 10h às 12h; 13h30 às 15h30
J.F. - Espaço Net (Buraca)	Informática (3)	6º feira - 15h30 às 17h30
J.F. - Centro Cultural da Damaia	Cultura Geral Inglês	6º feira - 14h30 às 16h30 5º feira - 10h00 às 12h00
J.F. - Oficina de Artes	Inglês	2º feira - 10h30 às 12h30
Feixe Luminoso - Sede	Recriações Teatrais	3º feira - 14h30 às 16h30
C. S. Paroquial da Buraca	Teatro	Das 10h00 às 12h00
Arpi Buraca	Tertúlias e viagens Informática I Informática II Informática III	2º e 4º feira (horário a definir) 5º feira - 13h30 às 15h30 5º feira - 10h00 às 12h00 5º feira - 15h30 às 17h30
<b>ALFRAGIDE</b>		
Fundação AFID Diferença	Oficina da Memória Vamos fazer teatro	4º e 6º feira - 16h30 às 17h30 6º feira - 14h00 às 16h00
Associação Recomeço	Ritmos na Recomeço O som das palavras	3º feira - 10h00 às 12h00 6º feira - 10h00 às 12h00
<b>ENCOSTA DO SOL</b>		
J.F. - Espaço Alfovelos	Inglês I e II Informática I e II Francês	2º e 4º feira - 10h00 às 12h00 4º feira - 14h00 às 16h00 3º feira - 10h00 às 12h00
AURPIB - Forum Luís de Camões - Espaço 1	Tuna	4º feira - 14h00 às 16h00
<b>FALAGUEIRA   VENDA NOVA</b>		
J.F. - Esc. Fixa de Trânsito e Esp. Geração Ativa	Informática	A definir
SFRAA	Artes do palco	6º feira - 14h00 às 16h00
APD - Delegação da Amadora	Informática Adaptativa Informática Explorativa	A definir A definir
AURPIF - Espaço Sénior da Falagueira	Inglês	6º feira - 9h00 às 11h00
<b>MINA DE ÁGUA</b>		
J.F. - Espaço Sénior de S. Brás	Iniciação à Informática Internet Inglês/Continuação	2º feira - 14h00 às 16h00 2º feira - 16h00 às 18h00 3º feira - 14h00 às 16h00
Olhar com Saber - Cent. Cultural da Mina	Internet	4º feira - 14h30 às 16h30
ASSORPIM - Centro Cultural da Mina	Inglês I Internet	3º feira - 14h30 às 16h30 5º feira - 14h30 às 16h30
<b>VENTEIRA</b>		
J.F. - Delegação	Inglês	4º feira - 14h00 às 16h00
J.F. - Escola Secundária da Amadora	Cultura Geral Informática I, II, III	2º feira - 14h00 às 16h00 4º e 5º feira - 16h00 às 18h00

(\* ) Durante o ano letivo poderão ser disponibilizados mais horários