



AMADORA
Cidade

VIVA +

PROGRAMA OCUPACIONAL
PARA SENIORES

2019

2020

Ateliês Ocupacionais
Cursos Teóricos
Atividades Físicas

Atividades Físicas

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	
ÁGUAS LIVRES	Ginástica II	2ª e 4ª - 14h30 às 15h30	
	Ginástica III	2ª e 4ª - 15h30 às 16h30	
	Ginástica IV	2ª e 4ª - 16h30 às 17h30	
	Boccia Sénior	3ª - 14h00 às 16h00	
		5ª - 14h30 às 16h30	
	J.F. - Centro Cultural da Damaia	Chi Kung	3ª - 17h00 às 18h00
			6ª - 10h00 às 11h00
		loga da cadeira	3ª e 5ª - 09h30 às 10h30
		Dança e movimento	3ª - 16h00 às 17h00
			5ª - 10h30 às 11h30
J.F. - Sócio-Desportivo da Buraca	Ginástica I	3ª e 5ª - 16h00 às 17h00	
	Chi Kung	3ª - 15h00 às 16h00	
		6ª - 11h30 às 12h30	
Feixe Luminoso - Sede	loga e bem estar	2ª e 4ª - 15h00 às 16h00	
	loga do riso	2ª e 5ª - 15h00 às 16h00	
	Ritmos latinos	4ª e 6ª - 15h00 às 16h00	
Arpi Buraca	loga da cadeira	4ª e 6ª - 10h00 às 11h00	
	Gerontomotricidade	3ª e 5ª - 15h00 às 16h00	
AURPID	Caminhadas/aulas de movimento	2ª e 5ª - 09h00 às 10h00	
	Zumba Gold	4ª e 6ª - 11h30 às 12h30	
	Motricidade Sénior	4ª e 6ª - 15h00 às 16h00	

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ALFRAGIDE		
Junta Freguesia	Ginástica Sénior	2ª e 4ª - 10h00 às 11h00
	loga Sénior	2ª e 4ª - 11h00 às 12h00
AFID Diferença	Ginástica de manutenção	3ª e 5ª - 15h30 às 16h30
Ass. FEH - Espaço Horus	Ginástica corporal	3ª e 5ª - 16h30 às 17h30
Associação Recomeço	RE.dance	3ª - 14h00 às 16h00
ENCOSTA DO SOL		
J.F. - Salão do C. Social e Paroquial de Alfofnelos	Zumba	3ª e 6ª - 10h30 às 11h30
	Pilates	3ª e 6ª - 9h15 às 10h15
J.F. - Salão JF	Ginástica	3ª e 5ª - 10h30 às 11h30
	Danças terapêuticas	3ª e 5ª - 14h30 às 15h30
AURPIB - Fórum Luís de Camões - Espaço 1	Ginástica cognitiva	2ª e 4ª - 10h00 às 11h00
	Danças de salão	4ª e 6ª - 14h30 às 15h30
FALAGUEIRA		
J.F. - Associação Venda Nova Viva	Chi Kung	3ª e 5ª - 11h15 às 12h15
	Pilates	2ª - 11h20 às 12h20 6ª - 10h30 às 11h30
J.F. - Espaço Sénior	Pilates	2ª e 4ª - 10h15 às 11h15
SFRAA	Ritmos da SFRAA	3ª e 5ª - 10h00 às 11h00
APD	Psicomotricidade	6ª - 10h00 às 12h00
AURPIF - Espaço Sénior	Chi-kung	3ª e 5ª - 10h00 às 11h00
	Zumba gold	2ª e 4ª - 16h00 às 17h00

Atividades Físicas

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
MINA DE ÁGUA		
J.F. - Espaço Sénior de S. Brás	Dança e Exp. Corporal	3ª e 6ª - 11h30 às 12h30
	Ginástica	3ª e 6ª - 10h15 às 11h15
J.F. - Espaço Multiusos	Ginástica	4ª e 6ª - 15h15 às 16h15
Olhar com Saber	Zumba	4ª e 6ª - 09h00 às 10h00*
	Pilates	2ª e 4ª - 16h30 às 17h30 *
	Ginástica	3ª e 5ª - 9h00 às 10h00 *
VENTEIRA		
J.F. - Ginásio da Pontinha	Ginástica I	4ª e 6ª - 08h30 às 09h30
	Ginástica II	4ª e 6ª - 09h30 às 10h30
	Ginástica III	4ª e 6ª - 10h30 às 11h30
URPIA	Ginástica de manutenção	4ª e 5ª - 14h00 às 15h00

(*) A confirmar

Ateliês Ocupacionais

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ÁGUAS LIVRES		
J.F. - Espaço Artur Bual/José Ruy	Pintura a óleo	2ª - 10h00 às 12h00
	Pintura a aguarela	3ª - 10h00 às 12h00
	Macramé	6ª - 10h00 às 12h00
	Arraiolos	3ª - 09h30 às 11h30
J.F. - Oficina de Artes	Bordados	3ª - 14h30 às 16h30
	Gravação em vidro	4ª - 15h00 às 17h00
	Bijuteria	2ª - 14h30 às 16h30
	Azulejaria	4ª - 10h00 às 12h00
	Porcelana	5ª - 10h00 às 12h00
	Pintura a óleo	4ª - 14h30 às 16h30
	Pintura a aguarela	5ª - 10h00 às 12h00
J.F. - Centro Cultural da Damaia	Arraiolos	3ª - 14h00 às 16h00
	Porcelana	2ª - 10h00 às 12h00
	Cerâmica criativa	2ª - 14h30 às 16h30
	Flores de massa	4ª - 10h00 às 12h00
	Artes decorativas	3ª - 10h00 às 12h00
	Pintura livre	2ª - 15h00 às 17h00
J. F. Águas Livres	Arraiolos	6ª - 10h00 às 12h00
	Macramé	3ª - 10h30 às 12h30
	Tertúlias fadistas	4ª - 17h00 às 19h00
Feixe Luminoso - Sede	Recriações teatrais	3ª - 17h00 às 19h00
	Linhas e ofícios	2ª - 14h00 às 16h00

Ateliês Ocupacionais

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
Arpi Buraca	Laços e nós	5ª - 14h30 às 16h30
	Pirolitos e papagaios	3ª - 15h00 às 17h00
	Sacos, Saquinhos e Costura	4ª - 15h00 às 17h00
AURPID	Grupo Coral	2ª - 10h00 às 12h00
	Guitarra e Cavaquinho	2ª - 14h00 às 16h00
	Vozes do Fado	5ª - 17h30 às 19h30
ALFRAGIDE		
AFID Diferença	Curso - objetos e flores de porcelana fria	2ª - 15h00 às 17h00
Ass. FEH - Espaço Horus	Meditação	3ª e 6ª - 14h às 15h
Associação Recomeço	Favos de Mel - Artes Decorativas	5ª - 14h00 às 16h00
ENCOSTA DO SOL		
J.F. - Espaço Alforneiros	Artes Decorativas	5ª - 16h00 às 18h00
	Mono.Artes	4ª - 15h00 às 17h00
	Bordados	4ª - 14h30 às 16h30
AURPIB - Fórum Luís de Camões - Espaço 1	Costura	5ª - 10h00 às 12h00
	Tuna	6ª - 09h00 às 11h00
FALAGUEIRA		
Ass. Venda Nova Viva	Costura criativa	3ª - 14h00 às 16h00
J.F. - Espaço Sénior Falagueira	Arraiolos	4ª - 09h30 às 11h30
	Costura criativa	3ª - 09h30 às 11h30
AURPIF - Espaço Sénior	Flores de Massa	5ª - 14h00 às 16h00
União e Progresso	Re-Kriando	5ª - 18h00 às 20h00

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
MINA DE ÁGUA		
J.F. - Espaço Sénior de S. Brás	Bordado, crochet e tricôt	5ª - 10h30 às 12h30
	Arraiolos	4ª - 14h00 às 16h00
	Artes Criativas	6ª - 14h00 às 16h00
Olhar com Saber - C. Cultural Mina de Água	Bordados	6ª - 10h00 às 12h00
	Bonecos de trapo	5ª - 14h00 às 16h00
ASSORPIM - C. Cultural Mina de Água	Pintura	2ª - 14h30 às 16h30
	Agulhas e linhas	5ª - 9h30 às 11h30
ASSORPIM - Sede	Costura	6ª - 10h00 às 12h00
VENTEIRA		
Junta Freguesia - Delegação	Pintura em Tecido	6ª - 14h00 às 16h00
	Pintura em Acrílico	6ª - 10h00 às 12h00
	Pintura téc. mistas	3ª - 14h00 às 16h00
	Pintura a óleo	4ª - 10h00 às 12h00
	Trabalhos em massa	5ª - 10h00 às 12h00

Cursos Teóricos

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ÁGUAS LIVRES		
J. F. - Buraca	Informática iniciação	2ª - 10h00 às 12h00
	Informática avançada	5ª - 10h00 às 12h00
J.F. - Damaia	Informática iniciação	2ª - 10h00 às 12h00
	Informática avançada	4ª - 10h00 às 12h00
J. F. Centro Cultural da Damaia	Inglês	5ª - 10h00 às 12h00
	Cultura geral	6ª - 14h30 às 16h30
Feixe Luminoso - Sede	Díspora em Portugal	A definir
	Tertúlias e viagens	2ª e 4ª - 16h00 às 17h00
Arpi Buraca	Emoções c/ psicologia positiva	Sáb. - 15h00 às 17h00
	Cuidar-te saúde e nutrição	5ª - 15h00 às 17h00
AURPID	Informática I	5ª - 13h30 às 15h30
	Informática II	3ª - 10h00 às 12h00
	Informática III	5ª - 15h30 às 17h30
ALFRAGIDE		
AFID Diferença	Oficina da Memória	4ª e 6ª - 15h30 às 16h30
Ass. FEH - Espaço Horus	Iniciação à informática	Sáb. - 10h00 às 12h00
Associação Recomeço	Recomeço Ritmos	2ª - 10h45 às 12h45
ENCOSTA DO SOL		
J.F. - Espaço Alfarelos	Inglês	2ª - 10h00 às 12h00
	Francês	3ª - 10h00 às 12h00
	Brincar com a informática	4ª - 14h00 às 16h00

LOCAL**ATIVIDADE****HORÁRIO****FALAGUEIRA**

J.F. - Escola Fixa de Trânsito

Informática

2ª - 10h00 às 12h00

6ª - 14h00 às 16h00

J.F. - Ass. Venda Nova Viva

Informática

2ª - 09h00 às 11h00

2ª - 11h00 às 13h00

SFRAA

Artes do palco

2ª - 14h00 às 16h00

Informática Adaptativa

3ª - 09h15 às 11h15

Informática Explorativa

3ª - 14h00 às 16h00

APD

Psicologia do bem estar emocional

2ª - 15h00 às 17h00

AURPIF - Espaço Sênior

Inglês

6ª - 14h30 às 16h30

MINA DE ÁGUA

J.F. - Espaço Sênior de S. Brás

Instrumento de cordas

2ª - 10h00 às 12h00

Internet

2ª - 16h00 às 18h00

Inglês/Continuação

3ª - 14h00 às 16h00

Olhar com Saber - C. Cultural Mina de Água

Internet

4ª - 14h30 às 16h30

ASSORPIM - Centro Cultural Mina de Água

Inglês

4ª - 10h00 às 12h00

Internet

5ª - 14h30 às 16h30

ASSORPIM

Novas tecnologias

5ª - 10h00 às 12h00

VENTEIRA

J.F. - Ginásio da Pontinha

Inglês

4ª - 12h00 às 16h00

Cultura Geral

2ª - 14h00 às 16h00

Informática I

3ª - 16h00 às 18h00

Informática II

4ª - 16h00 às 18h00

URPIA

Informática III

5ª - 14h00 às 16h00

Entidades Envolvidas:

- Junta de Freguesia de Águas Livres
- Junta de Freguesia de Alfragide
- 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
- 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
- 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
- Assoc. FEH - Espaço Horus
- Aproximar - Coop. de Solidariedade Social

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

Website: www.cm-amadora.pt

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 2019/20,
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+