

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 como forma de combater o isolamento social, 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 locais e coletiva e almoço convívio de encerramento de ano letivo.

Entidades Envolvidas:

- Assoc. Un. Reformados Pens. e Idosos da Damaia
- Assoc. Sol. Social Vencer – Casal Popular da Damaia
- Assoc. Sol. Social do Alto Cova da Moura
- Centro Social Paroquial N^a Sr^a Mãe de Deus
- Co(op)ração – Coop. Sol. Social
- Assoc. Recomeço
- Fundação AFID Diferença
- Assoc. Un. Reformados Pens. e Idosos da Brandoa
- Assoc. Un. Reformados Pens. e Idosos da Falagueira
- SFRAA – Qt^a S. Miguel
- Assoc. dos Artesãos da Amadora
- Escola Interc. das Profissões e do Desporto da Amadora
- Assoc. Portuguesa de Deficientes – Deleg. Amadora
- União e Progresso da Venda Nova
- Centro Social e Paroquial de S. Brás
- Assoc. Sol. Solid. Social para Ref. Pens. e Idosos da Mina
- Centro Cultural Roque Gameiro
- Assoc. Olhar com Saber
- Ginásio Clube da Amadora
- Assoc. Feixe Luminoso
- União de Reformados Pens. e Idosos da Amadora
- Clube de Natação da Amadora
- Clube de Ténis da Amadora
- Junta de Freguesia Águas Livres
- Junta de Freguesia Encosta do Sol
- Junta de Freguesia Falagueira/Venda Nova
- Junta de Freguesia Mina de Água
- Junta de Freguesia Venteira



AMADORA
Cidade

VIVA+

Programa Ocupacional para Seniores 2015/16

Liga. Ao bem estar.

INFORMAÇÕES / INSCRIÇÕES:

CMA/Divisão de Intervenção Social
Telf.: 21 436 90 53/Fax: 21 492 05 77
E-mail: accasocial@cm-amadora.pt
Website: www.cm-amadora.pt

Ateliês Ocupacionais
Cursos Teóricos
Atividades Físicas



AMADORA
Cidade



AMADORA
Cidade

VIVA+

Atividades Físicas

| FREGUESIA | LOCAL | ATIVIDADE | HORÁRIO |
|-----------------------|--|--------------------------------------|---|
| ÁGUAS LIVRE | J.F. Águas Livres - Centro Cultural Damaia | Dança Viver + | |
| | Gimnodesportivo Buraca | Yoga e Bem-Estar | 2º e 6º Feira - 15h às 16h |
| | AURPIDamaia | Zumba Gold | 3º e 5º Feira - 10h às 11h |
| | Junta de Freguesia - Pavilhão José Torres | Danças Latinas/Zumba Gold | 6º Feira- 15h30 às 17h30 |
| | Junta de Freguesia - Delegação Reboleira | Defesa Pessoal e Prevenção de Quedas | 2º e 4º Feira -11h às 12h |
| ALFRAGIDE | Junta de Freguesia - Delegação Reboleira | Zumba | 2º e 4º Feira - 16h às 17h |
| | Piscina da Damaia | HidroSénior | 4º e 6º Feira - 9h às 9h45 4º e 6º Feiras - 11h15 às 12h |
| | Associação Recomeço | Dança | 3º Feira - 10h30 às 12h30 |
| ENCOSTA DO SOL | Fundação AFID Diferença | Ginástica de Manutenção | 3º e 5º Feira - 11h às 12h |
| | Pavilhão Fórum Luis de Camões | Ginástica e Boccia Sénior | 2º e 4º Feira - 9h30 às 10h30 |
| | AURPIBrandoa | Ginástica e Boccia Sénior | 2º e 4º Feira - 10h45 às 11h45 |
| | Piscina de Alfovelos | Dança de Salão | 5º Feira - 15h às 17h |
| FALAGUEIRA VENDA NOVA | Junta de Freguesia - Delegação Venda Nova | Defesa Pessoal e Prevenção de Quedas | 2º e 4º Feira -11h às 12h |
| | Junta de Freguesia - Delegação Venda Nova | Zumba | 2º e 4º Feira - 16h às 17h |
| | Associação Portuguesa de Deficientes - CDM Monte da Galega | Danças Latinas/Zumba Gold | 6º Feira- 15h30 às 17h30 |
| MINA DE ÁGUA | Associação Portuguesa de Deficientes - CDM Monte da Galega | Danças Latinas/Zumba Gold | 6º Feira- 15h30 às 17h30 |
| | Junta de Freguesia - Delegação Venda Nova | Defesa Pessoal e Prevenção de Quedas | 2º e 4º Feira -11h às 12h |
| | Junta de Freguesia - Delegação Venda Nova | Zumba | 2º e 4º Feira - 16h às 17h |
| | Associação Portuguesa de Deficientes - CDM Monte da Galega | Danças Latinas/Zumba Gold | 6º Feira- 15h30 às 17h30 |
| VENTEIRA | Associação Portuguesa de Deficientes - CDM Monte da Galega | Danças Latinas/Zumba Gold | 6º Feira- 15h30 às 17h30 |
| | Junta de Freguesia - Delegação Venda Nova | Defesa Pessoal e Prevenção de Quedas | 2º e 4º Feira -11h às 12h |
| | Junta de Freguesia - Delegação Venda Nova | Zumba | 2º e 4º Feira - 16h às 17h |

Ateliês Ocupacionais

| FREGUESIA | LOCAL | ATIVIDADE | HORÁRIO |
|-----------------------|--|----------------------------|----------------------------|
| ÁGUAS LIVRES | Junta de Freguesia Centro Cultural da Damaia | Flores de Massa | 4º Feira - 10h às 12h |
| | Assoc. Feixe Luminoso Damaia Ginásio Clube | Pintura a Óleo | 4º Feira - 14h15 às 16h15 |
| | J. F. Espaço Cidadão - Buraca | Tertúlias Fadistas | 4º Feira - 17h30 às 19h30 |
| | Centro Social e Paroquial N.º Sr.ª Mãe de Deus | Vitral | 4º Feira - 10h às 12h |
| | Associação Co(op)ração | Artes Decorativas | 3º Feira - 14h30 às 16h30 |
| | AURPIDamaia | Artes Manuais | 2º e 4º Feira - 15h às 16h |
| | | Costura | 3º Feira - 15h às 17h |
| | | Canto Coral | 2º feira - 10h às 12h |
| | | Guitarra e Cavaquinho | 2º feira - 14h às 16h |
| | | Artes Decorativas | 4º Feira - 14h às 16h |
| ALFRAGIDE | Fundação AFID Diferença | Flores de Massa | 2º Feira - 15h às 17h |
| | Junta de Freguesia Encosta do Sol Espaço Intergeneracional - Alfovelos | Artes Decorativas | 5º Feira - 16h às 18h |
| | | Pintura a Óleo | 5º Feira - 14h às 16h |
| ENCOSTA DO SOL | Junta de Freguesia Encosta do Sol Delegação de Alfovelos | Bordados | 3º Feira - 15h às 17h |
| | AURPI Brandoa | Bilros | 2º Feira - 15h às 17h |
| FALAGUEIRA VENDA NOVA | AURPI Brandoa | Costura | 3º Feira - 10h às 12h |
| | J. F. - Delegação Venda Nova | Artes Decorativas | 2º Feira - 10h às 12h |
| | Centro Ocupacional: Espaço Sénior da Falagueira | Arraiolos | 4º Feira - 9h às 11h |
| | | Costura | 6º Feira - 9h30 às 11h30 |
| | | Flores de Massa | 5º Feira - 14h às 16h |
| | EIPDA - Assoc. dos Artesãos da Amadora | Arraiolos | 6º Feira - 14h às 16h |
| | | Malhas e Bordados | 5º Feira - 14h às 16h |
| | União e Progresso da Venda Nova | Re-Kriando | 4º Feira - 17h30 às 19h30 |
| | J. F. Mina de Água - Espaço Sénior S. Brás | Arraiolos | 4º Feira - 14h às 16h |
| | | Música | 6º Feira - 10h às 12h |
| MINA DE ÁGUA | Centro Cultural da Mina | Artes Criativas | 6º Feira - 14h30 às 16h30 |
| | | Agulhas, Linhas e Madeiras | 5º Feira - 10h às 12h |
| | | Flores de Meia | 6º Feira - 10h às 12h |
| | | Artes Criativas | 2º Feira - 14h30 às 16h30 |
| VENTEIRA | ASSORPIM | Arraiolos | 5º Feira - 10h às 12h |
| | Centro Cultural Roque Gameiro | Técnicas Mistas | 4º Feira - 14h30 às 16h30 |
| | | Pintura em Seda/Tecido | 4º Feira - 10h às 12h |
| | | Costura | 5º Feira - 14h30 às 16h30 |
| | Assoc. Feixe Luminoso - C. Cultural S. Brás | Tertúlias Fadistas | 6º Feira - 17h30 às 19h30 |

CARTÃO AMADORA 65+
Os Titulares ficam isentos do pagamento da propina de inscrição.

Cursos Teóricos

| FREGUESIA | LOCAL | ATIVIDADE | HORÁRIO |
|-----------------------|---|---------------------|-----------------------------|
| ÁGUAS LIVRES | Junta de Freguesia Águas Livres Centro Cultural da Damaia | Cultura Geral | 6º Feira - 14h30 às 16h30 |
| | J. F. Águas Livres - Espaço Net | Informática | 3º Feira - 14h às 16h |
| | Espaço Cidadão | Cultura de Viagens | 4º Feira - 10h às 12h |
| | J. F. - Delegação da Buraca | Informática II | 5º Feira - 14h às 16h |
| | Centro Social e Paroquial N.º Sr.ª Mãe de Deus | Teatro | 6º Feira - 14h30 às 16h30 |
| | | Informática I | 5º Feira - 13h30 às 15h30 |
| | | Informática II | 5º Feira - 10h às 12h |
| | | Informática III | 5º Feira - 15h30 às 17h30 |
| | | Espanhol | 3º Feira - 10h às 12h |
| | | Ler e Escrever | 2º Feira - 10h às 12h |
| ENCOSTA DO SOL | Co(op)ração | Informática I | 2º e 4º Feiras - 10h às 11h |
| | J. F. - Delegação Alfovelos | Inglês II | 2º Feira - 10h às 12h |
| FALAGUEIRA VENDA NOVA | J. F. - Espaço Intergeneracional | Informática II | 6º Feira - 10h às 12h |
| | J.F. Falag/V.Nova - Espaço Geração Ativa | Informática | 2º Feira - 10h às 12h |
| | AURPIF - Espaço Sénior da Falagueira | Português Vivo | 4º Feira - 14h às 16h |
| | Junta Freguesia - Delegação Venda Nova | Inglês | 6º Feira - 9h às 11h |
| | | Cultura Geral | |
| | Associação Portuguesa de Deficientes | Informática I | 5º Feira - 9h às 11h |
| | | Informática II | 5º Feira - 11h às 13h |
| | EIPDA - Venda Nova | Informática I | 3º Feira - 14h às 16h |
| | | Informática II | 3º Feira - 10h às 12h |
| | | Informática I | 2º Feira - 14h às 16h |
| MINA DE ÁGUA | J. F. - Espaço Sénior S. Brás | Internet | 2º Feira - 16h às 18h |
| | | Inglês | 5º Feira - 14h às 16h |
| | | Inglês II | 3º Feira - 14h30 às 16h30 |
| | Centro Cultural da Mina | Informática I | 3º Feira - 14h30 às 16h30 |
| | | Informática | 5º Feira - 10h às 12h |
| VENTEIRA | Feixe Luminoso - Centro Cultural S. Brás | Internet | 5º Feira - 14h30 às 16h30 |
| | Centro Cultural Roque Gameiro | Recriações Teatrais | 2º Feira - 14h30 às 16h30 |
| | | Fotografia Digital | 2º Feira - 10h às 12h |

Para o ano letivo 2015/2016, as participações dos participantes são as seguintes:

INSCRIÇÃO E MENSALIDADE: 2,50€ inscrição + **7,50€** 1 mensalidade

| PACOTES | COMPARTICIPAÇÃO MENSAL | BENEFÍCIOS |
|-------------------|------------------------|-------------|
| 2 Atividades | € 10 | € 5/ mês |
| 3 Atividades | € 15 | € 7,50/ mês |
| 4 ou + Atividades | € 5 /Atividade | |