

# 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.

### CARTÃO AMADORA 65+

**Os Titulares ficam isentos do pagamento do valor da inscrição.**

Para o ano letivo 2016/17, a mensalidade dos participantes é a seguinte:

**INSCRIÇÃO: €2,50**

**MENSALIDADE: €7,50**

PACOTES	MENSALIDADE	BENEFÍCIOS
2 Atividades	€ 10	€ 5/ mês
3 Atividades	€ 15	€ 7,50/ mês
4 ou + Atividades	€ 5 /Atividade	

### 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. U. Ref. Pensionistas e Idosos da Damaia  
Assoc. Ref. Pensionistas e Idosos da Buraca  
C. Social Paroquial N.º Sr.ª Mãe de Deus  
Feixe Luminoso – Associação  
Assoc. Recomeço  
Fundação AFID Diferença  
Assoc. U. Ref. Pensionistas e Idosos da Brandoa  
Assoc. U. Ref. Pensionistas e Idosos da Falagueira  
Assoc. dos Artesãos da Amadora  
Assoc. Port. de Deficientes  
União e Progresso da Venda Nova  
C. S. Paroquial S. Brás  
Assoc. Olhar com Saber  
Assoc. Sol. Social Ref. Pensionistas e Idosos da Mina  
C. Cult. Roque Gameiro  
União de Ref. Pens. E Idosos da Amadora  
Clube de Natação da Amadora

### INFORMAÇÕES:

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



**AMADORA**  
Cidade

# VIVA+

## Programa Ocupacional para Seniores 2016/17

**Ateliês Ocupacionais  
Cursos Teóricos  
Atividades Físicas**



**AMADORA**  
Cidade

**Liga. Ao bem estar.**

# Atividades Físicas

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
<b>ÁGUAS LIVRES</b>		
J. F. - Centro Cultural da Damaia	Dança Performativa Viver +	4º e 5º Feira - 10h30 às 11h30
J. F. - Gimnodesportivo Buraca	Yoga	2º e 6º Feira - 15h às 16h
		3º Feira - 11h30 às 12h30
AURPIDamaia	Zumba Gold	6º Feira - 15h às 17h
		3º e 5º Feira - 10h às 11h
ARPIBuraca	Yoga da Cadeira	4º e 6º Feira - 10h às 11h
Associação Feixe Luminoso	Ginástica Corretiva/Postural	3º e 5º Feira - 9h às 9h40
		3º e 5º Feira - 11h15 às 11h55
Piscina da Damaia (*)	HidroSénior (*)	3º e 5º Feira - 12h às 12h40

<b>ALFRAGIDE</b>		
Associação Recomeço	Dança	3º Feira - 14h às 16h
Fundação AFID Diferença	Ginástica de Manutenção	3º - 11h às 12h   5º - 16h às 17h
<b>ENCOSTA DO SOL</b>		

		2º e 4º Feira - 9h30 às 10h30
Junta de Freguesia	Ginástica	2º e 4º Feira - 10h45 às 11h45
AURPIBrandoa	Danças de Salão	15h às 17h
		3º e 5º Feira - 10h30 às 11h10
Piscina de Alfornelos (*)	HidroSénior (*)	3º e 5º Feira - 11h15 às 11h55

<b>FALAGUEIRA   VENDA NOVA</b>		
Junta de Freguesia	Danças	3º e 5º Feira - 14h30 às 15h30
Espaço Geração Ativa	Dança Terapêutica	3º e 5º Feira - 11h às 12h
AURPIFalagueira	Movimento e Dança	3º e 5º Feira - 10h às 11h
Espaço Sénior da Falagueira		
Assoc. Portug. Deficientes - Deleg. Amadora   CDM Monte da Galega	Psicomotricidade	2º Feira - 15h às 17h

<b>MINA DE ÁGUA</b>		
Junta de Freguesia - GimnoBrás	Ginástica	3º e 5º Feira - 10h15 às 11h15
Junta de Freguesia	Reiki - Continuação	4º Feira - 10h30 às 12h30
Espaço Sénior de S. Brás	Reiki - Iniciação	2º Feira - 10h30 às 12h30
Centro Cultural Roque Gameiro CDM Monte da Galega	Dança/Zumba	3º e 5º Feira - 9h30 às 10h30
		2º e 4º Feira - 10h50 às 11h40
Associação Olhar com Saber Jardim Águas Livres	Pilates	5º Feira - 16h00 às 16h45
	Ginástica de Manutenção	3º e 5º Feira - 9h às 10h
	Zumba	4º e 6º Feira - 9h às 10h

<b>VENTEIRA</b>		
Junta de Freguesia	Dança	2º e 4º Feira - 15h às 16h
Delegação da Reboleira	Ginástica	3º e 5º Feira - 16h às 17h
URPIA	Ginástica de Manutenção	3º e 4º Feira - 14h às 15h
		3º e 6º Feiras - 10h30 às 11h10
		3º e 5º Feira - 9h às 9h40
Piscina da Venteira (*)	HidroSénior (*)	2º e 4º Feira - 14h45 às 15h25
		3º e 5º Feiras - 15h25 às 16h05

# Ateliês Ocupacionais

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
<b>ÁGUAS LIVRES</b>		
	Flores de Massa	4º Feira - 10h às 12h
Junta de Freguesia Centro Cultural da Damaia	Pintura a Óleo	4º Feira - 14h30 às 16h30
	Artes Decorativas	3º Feira - 10h às 12h
J. F. - Espaço Artur Bual/José Ruy	Pintura de Aquarela	3º Feira - 10h às 12h
J. F. - Oficina de Artes	Gravação no Vidro	2º Feira - 14h30 às 16h30
	Canto Coral	2º feira - 10h às 12h
AURPIDamaia	Guitarra e Cavaquinho	2º feira - 14h às 16h
ARPIBuraca	Artes e Rendas	3º Feira - 14h às 16h
C. Soc. Paroquial N.º Sr.ª Mãe de Deus	Artes Decorativas	4º Feira - 10h às 12h
	Tertúlias Fadistas	4º Feira - 17h30 às 19h30
Associação Feixe Luminoso	Costura	2º Feira - 10h às 12h

<b>ALFRAGIDE</b>		
Associação Recomeço	Artes Decorativas	5º Feira - 14h às 16h
Fundação AFID Diferença	Flores de Massa	2º Feira - 15h às 17h
<b>ENCOSTA DO SOL</b>		

		5º Feira - 16h às 18h
Junta de Freguesia Espaço Intergeracional	Pintura a Óleo	5º Feira - 14h às 16h
	Bordados I	3º Feira - 14h45 às 16h45
	Flores de Massa	4º Feira - 14h às 16h
	Bordados II	5º Feira - 14h45 às 16h45
J. F. - Fórum Luís de Camões	Bilros	10h às 12h
	Costura Criativa	10h às 12h

<b>FALAGUEIRA   VENDA NOVA</b>		
J. F. - Delegação Venda Nova	Artes Decorativas	2º Feira - 10h às 12h
Junta de Freguesia Espaço Sénior da Falagueira	Arraiolos	4º Feira - 9h às 11h
	Costura Criativa	6º Feira - 9h30 às 11h30
AURPIFalagueira Espaço Sénior da Falagueira	Flores de Massa	5º Feira - 14h às 16h
	Arraiolos	6º Feira - 14h às 16h
	Artes Decorativas	3º Feira - 10h às 12h
	Malhas e Bordados	5º Feira - 14h às 16h
União e Progresso da Venda Nova	Re-Kriando	2º Feira - 17h30 às 19h30
Ass. Portuguesa Deficientes - Deleg. Amadora	Flores de Massa	6º Feira - 15h às 17h

<b>MINA DE ÁGUA</b>		
	Arraiolos	4º Feira - 14h às 16h
Junta de Freguesia Espaço Sénior S. Brás	Costura Criativa	6º Feira - 16h às 18h
	Artes Criativas	6º Feira - 14h30 às 16h30
	Música	5º Feira - 10h30 às 12h30
	Agulhas e Linhas	5º Feira - 10h às 12h
ASSORPIM Centro Cultural da Mina de Água	Decoração em Areia	6º Feira - 10h às 12h
	Pintura em Tecido	2º Feira - 14h às 16h
ASSORPIM	Arraiolos	5º Feira - 10h às 12h
	Técnicas Mistas	4º Feira - 14h30 às 16h30
Centro Cultural Roque Gameiro	Pintura em Cerâmica	4º Feira - 10h às 12h
	Gravação no Vidro	2º Feira - 10h às 12h
	Auto maquilhagem	4º Feira - 10h às 12h
Associação Olhar com Saber Centro Cultural da Mina	Bijutaria	4º Feira - 10h às 12h

<b>VENTEIRA</b>		
	Trabalhos em Massa	5º Feira - 10h às 12h
Junta de Freguesia Delegação da Reboleira	Arraiolos	2º Feira - 10h às 12h
	Pintura	6º Feira - 10h às 12h

# Cursos Teóricos

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
<b>ÁGUAS LIVRES</b>		
Junta de Freguesia	Informática I	3º Feira - 10h às 12h
J. F. - Centro Cultural da Damaia	Cultura Geral	6º Feira - 14h30 às 16h30
Junta de Freguesia - Espaço Net	Informática I	3º Feira - 14h às 16h
J. F. - Oficina de Artes	Inglês	2º Feira - 10h às 12h
	Informática I	5º Feira - 13h30 às 15h30
	Informática II	5º Feira - 10h às 12h
	Informática III	5º Feira - 15h30 às 17h30
	Espanhol	3º Feira - 15h às 17h
ARPIBuraca	Informática I	5º Feira - 14h às 16h
C. Soc. Paroquial N.º Sr.ª Mãe de Deus	Teatro	6º Feira - 10h às 12h
Ass. Feixe Luminoso - Loja Social da Damaia	Ler e Escrever	2º Feira - 10h às 12h
Associação Feixe Luminoso	Recriações Teatrais	3º Feira - 15h30 às 17h30

<b>ALFRAGIDE</b>		
Associação Recomeço	Teatro	4º Feira - 10h às 12h
Fundação AFID Diferença	Cultura Geral	4º e 6º Feira - 16h às 17h
<b>ENCOSTA DO SOL</b>		

J. F. - Delegação de Alfornelos	Inglês II	2º Feira - 10h às 12h
J. F. - Espaço Intergeracional	Informática II	2º Feira - 10h às 12h
<b>FALAGUEIRA   VENDA NOVA</b>		

	Informática I	4º Feira - 10h30 às 12h30
Junta de Freguesia - Esc. Fixa de Trânsito	Informática II	3º Feira - 10h30 às 12h30
	Informática III	3º Feira - 16h15 às 18h15
Junta de Freguesia - Espaço Geração Ativa	Informática I	3º Feira - 10h30 às 12h30
	Informática III	3º Feira - 16h15 às 18h15

Junta de Freguesia Delegação Venda Nova	Inglês	6º Feira - 9h às 11h
	Cultura Geral	A Definir

AURPIFalagueira Espaço Sénior da Falagueira	Português Vivo	4º Feira - 14h às 16h
	Informática I	5º Feira - 11h às 13h
Associação Portuguesa de Deficientes	Informática II	5º Feira - 14h às 16h

<b>MINA DE ÁGUA</b>		
	Informática I	2º Feira - 14h às 16h
Junta de Freguesia Espaço Sénior S. Brás	Internet	2º Feira - 16h às 18h
	Inglês	5º Feira - 14h às 16h
	Cultura Geral	5º Feira - 16h às 18h
	Inglês I	2º Feira - 14h às 16h

ASSORPIM - Centro Cultural da Mina de Água	Inglês II	3º Feira - 14h30 às 16h30
	Informática II	3º Feira - 14h às 16h
	Informática I	3º Feira - 10h às 12h

Centro Cultural Roque Gameiro	Fotografia Digital	2º Feira - 10h às 12h
	Internet	5º Feira - 14h30 às 16h30
		4º Feira - 14h30 às 16h30

Associação Olhar com Saber Centro Cultural da Mina	Informática I	4º Feira - 10h às 12h
	Inglês	A Definir

<b>VENTEIRA</b>		
Junta de Freguesia Delegação da Reboleira	Inglês I	4º Feira - 14h às 16h
	Informática I	4º Feira - 14h às 16h


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