

Programa Ocupacional para a População Maior

Recriar a Vida é um programa para pessoas residentes no Município da Amadora com 50 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.

Para o ano letivo 2013/14 foram apresentadas 32 candidaturas, envolvendo 34 instituições, entre Juntas de Freguesia, instituições de apoio aos seniores e associações culturais, recreativas e desportivas.

Recriar a Vida inclui ateliês ocupacionais, cursos teóricos e atividades físicas. Paralelamente ao programa existem atividades complementares, tais como, visitas culturais, exposições locais e coletiva e almoço convívio de encerramento de ano lectivo.



Entidade Promotora:



Município da Amadora

Entidades Coordenadoras:

Juntas de Freguesia Alfovelos, Brandoa, Buraca, Damaia, Falagueira, Mina, Reboleira, S. Brás e Venda Nova, Celebrar a Sabedoria, Assoc. de Ref. da Brandoa, Fundação afid Diferença, Assoc. Recomeço, Assoc. Feixe Luminoso, Assoc. de Ref. da Damaia, Casal Popular da Damaia, Assoc. Co(op)ração, Assoc. Pressley Ridge, Assoc. Olhar com Saber, ASSORPIM, Ginásio Clube da Amadora, C. Cult. Roque Gameiro, Assoc. de Ref. da Falagueira, Assoc. dos Artesãos da Amadora, Assoc. Port. de Deficientes, Escola Interc., das Profissões e do Desporto da Amadora, União e Progresso da Venda Nova, União de Ref. da Amadora e Clube de Tênis da Amadora

Entidades Parceiras:

C. Social Paroquial N.º Sr.ª Mãe de Deus, Assoc. Sol. Social Alto Cova da Moura, Assoc. Ref. da Reboleira, Clube de Natação da Amadora, Assoc. Cavaleiros S. Brás, Soc. Filarmónica Rec. Artístico e Apoio Social da Amadora

Informações:

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



Ateliês Ocupacionais
Cursos Teóricos
Atividades Físicas

Programa
Ocupacional para
a População Maior

2013/14

Recriar a Vida

Atividades Físicas

FREGUESIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ÁGUAS LIVRES	Sede do Centro Cultural Damaia	Danças do Mundo	2ª e 4ª Feiras - 10h às 11h
	Espaço Cidadão - Buraca	Saúde, Bem-Estar e Yoga	6ª Feira - 10h às 12h
	Gimnodesportivo Buraca	Dança e Teatro Intergeracional	3ª e 5ª Feira - 15h às 16h
ALFRAGIDE	Sede da AURPIDamaia	Danças de Salão	a definir
	Sede da Colop)ração	Ginástica de Manutenção	3ª e 5ª Feira - 10h às 11h
	Piscina da Damaia	HidroSênior	a definir
ENCOSTA DO SOL	Instalações da AFID Geração	HidroSênior	a definir
	Instalações da AFID Geração	Movimento Dança	4ª e 6ª Feira - 15h às 16h
	Pavilhão Fórum Luís de Camões	Ginástica de Manutenção	2ª e 4ª Feira
FALAGUEIRA VENDA NOVA	Sede da AURPIBandoa	Dança	a definir
	Sede dos Unidos de Cabo Verde	Yoga	2ª e 4ª Feira - 18h às 19h
	Junta Freguesia Alfornelos	Yoga	3ª e 5ª Feira - 18h30 às 19h30
MINA D'ÁGUA	Piscina de Alfornelos	HidroSênior	a definir
	Piscina de Alfornelos	HidroSênior	a definir
	Sede da AURPIF	Smile Dance	3ª e 6ª Feira - 11h às 12h
VENTEIRA	Junta de Freguesia Venda Nova	Dança Terapêutica	3ª e 5ª Feira - 11h às 12h
	Sede do Centro Convívio Venda Nova	Ginástica de Manutenção	a definir
	Instalações da Escola Intercultural	Ginástica de Manutenção	4ª Feira - 14h às 16h
MINA D'ÁGUA	Inst. União e Progresso da Venda Nova	Dança Terapêutica	3ª e 5ª Feira - 18h às 19h
	Gimno Brás	Movimento e Dança	3ª e 5ª Feira - 10h30 às 11h30
	Instalações do SMAP - S. Brás	Reiki (Continuação)	4ª Feira - 14h às 16h
VENTEIRA	Complexo Monte da Galega	Ginástica de Manutenção	3ª e 6ª Feira - 11h15 às 12h15
	Complexo Monte da Galega	Pilates	2ª e 5ª Feira - 10h30 às 11h30
	Jardim Águas Livres	Ginástica de Manutenção	3ª F 10h30-11h30 5ª F 9h30-10h30
VENTEIRA	Jardim Águas Livres	Dança	2ª Feira - 15h às 17h
	Salão Multiusos - Reboleira	Dança	6ª Feira - 15h às 17h
	Sede da URPIA	Ginástica de Manutenção	4ª e 5ª Feira - 14h às 15h
VENTEIRA	Clube de Tênis Amadora	Tênis	3ª e 5ª Feira - 10h30 às 11h30
	Piscina da Venteira	HidroSênior	a definir
	Piscina da Venteira	HidroSênior	a definir

Ateliês Ocupacionais

FREGUESIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ÁGUAS LIVRES	Sede do Centro Cultural - Damaia	Pintura a Óleo	4ª Feira - 14h30 às 16h30
		Artes Mistas em Vidro	2ª Feira - 16h30 às 18h30
		Flores de Massa	4ª Feira - 10h às 12h
ALFRAGIDE	Sede da Associação Recomeço	Gospel	Sábado - 15h às 17h
		Costura	3ª Feira - 10h às 12h
		Azulejaria	4ª Feira - 10h às 12h
ENCOSTA DO SOL	Sede da AURPIBandoa	Música	2ª Feira - 9h30 às 11h30
		Artes Decorativas	4ª Feira - 14h às 16h
		Flores de Massa	2ª Feira - 15h às 17h
FALAGUEIRA VENDA NOVA	Sede do Centro Cultural da Mina	Flores de Massa	4ª Feira - 14h às 16h
		Bordados	3ª Feira - 15h às 17h
		Pintura	2ª Feira - 10h às 12h
MINA D'ÁGUA	Sede do Centro Cultural da Mina	Biscuit e Patchwork	a definir
		Vitral	a definir
		Malhas e Pontos	4ª Feira - 10h às 12h
VENTEIRA	Espaço Reboleira	Artes Decorativas I	5ª Feira - 14h às 16h
		Artes Decorativas II	3ª Feira - 10h às 12h
		Pintura a Óleo	5ª Feira - 16h às 18h
FALAGUEIRA VENDA NOVA	Espaço Sênior Falagueira	Costura	3ª Feira - 15h às 17h
		Música	2ª Feira - 10h às 12h
		Arraiolos	4ª Feira - 9h às 11h
ENCOSTA DO SOL	Espaço Sênior S. Brás	Costura	5ª Feira - 9h30 às 11h30
		Flores de Massa	5ª Feira - 14h30 às 16h30
		Vitral	4ª Feira - 14h30 às 16h30
FALAGUEIRA VENDA NOVA	Espaço Sênior S. Brás	Artes Decorativas	2ª Feira - 10h às 12h
		Arraiolos	6ª Feira - 14h às 16h
		Bordados	a definir
MINA D'ÁGUA	Espaço Sênior S. Brás	Artes Decorativas	3ª Feira - 10h às 12h
		Traços e Agulhas	5ª Feira - 10h às 12h
		Re-Kriando	4ª Feira - 17h30 às 19h30
VENTEIRA	Espaço Reboleira	Arraiolos	4ª Feira - 14h às 16h
		Música	6ª Feira - 10h às 12h
		Artes Criativas	6ª Feira - 14h às 16h
ENCOSTA DO SOL	Espaço Sênior S. Brás	Arraiolos	a definir
		Arraiolos	5ª Feira - 9h30 às 11h30
		Bainhas Abertas	6ª Feira - 10h às 12h
FALAGUEIRA VENDA NOVA	Espaço Sênior S. Brás	vitral	5ª Feira - 10h às 12h
		Bordados	6ª Feira - 10h às 12h
		Vitral	6ª Feira - 15h às 17h
ENCOSTA DO SOL	Espaço Sênior S. Brás	Cerâmica	2ª Feira - 14h30 às 16h30
		Pintura a Aguarela	4ª Feira - 10h às 12h
		Arraiolos	6ª Feira - 10h às 12h
FALAGUEIRA VENDA NOVA	Espaço Sênior S. Brás	Flores de Massa	5ª Feira - 10h às 12h
		Arraiolos	2ª Feira - 10h às 12h

Cursos Teóricos

FREGUESIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ÁGUAS LIVRES	Sede do Centro Cultural Damaia	Espressões e Teatro	3ª Feira - 16h às 18h
	Junta de Freguesia Damaia	Informática	3ª Feira - 14h30 às 16h30
	a definir	Inglês	2ª Feira - 10h às 12h
ENCOSTA DO SOL	Sede da AURPIDamaia	Iniciação à Informática	5ª Feira - 13h30 às 15h30
	Sede da Colop)ração	Informática	5ª Feira - 15h30 às 17h30
	a definir	Cultural Geral	6ª Feira - 14h30 às 16h30
FALAGUEIRA VENDA NOVA	Instalações da Feixe Luminoso	Informática	4ª Feira - 10h às 12h
	Fórum Luís de Camões - Feixe Luminoso	Ler e Escrever	2ª Feira - 14h às 16h
	Biblioteca Luís de Camões - Brandoa	A Net@ e os Avós	3ª Feira - 9h às 11h
MINA D'ÁGUA	Centro da Juventude - Brandoa	Informática para a Vida	2ª Feira - 10h às 12h
	Junta de Freguesia Alfornelos	Inglês	a definir
	Espaço Intergeracional - Alfornelos	Informática	6ª Feira - 10h às 12h
ENCOSTA DO SOL	Escola Fixa de Trânsito	Informática	6ª Feira - 9h às 11h
	Sede da AURPIF	Português Vivo	6ª Feira - 14h30 às 16h30
	Junta Freguesia Venda Nova	Inglês	6ª Feira - 9h às 11h
FALAGUEIRA VENDA NOVA	Junta Freguesia Venda Nova	Cultura Geral	a definir
	Centro Convívio Venda Nova	Iniciação à Informática	a definir
	Instalações da Escola Intercultural	Informática	a definir
ENCOSTA DO SOL	Instalações da Escola Intercultural	Internet	4ª Feira - 14h às 16h
	Sede da Assoc. Port. Deficientes	Iniciação à Informática	2ª Feira - 15h30 às 17h30
	Inst. União e Progresso da Venda Nova	Informática	3ª Feira - 15h30 às 17h30
FALAGUEIRA VENDA NOVA	Inst. União e Progresso da Venda Nova	Iniciação à Informática	3ª Feira - 10h às 12h
	Espaço Sênior S. Brás	Iniciação à Informática	2ª Feira - 9h às 11h
	Espaço Sênior S. Brás	Internet	2ª Feira - 11h às 13h
ENCOSTA DO SOL	Espaço Sênior S. Brás	Iniciação ao Inglês	5ª Feira - 14h às 16h
	Sede do Centro Cultural da Mina	Iniciação à Informática	4ª Feira - 14h às 16h
	a definir	Informática	4ª Feira - 16h às 18h
MINA D'ÁGUA	a definir	Inglês	2ª Feira - 14h30 às 16h30
	a definir	Auto-massagem e Reflexologia	4ª Feira - 10h às 12h
	Sede do Centro Cultural Roque Gameiro - S. Brás	Iniciação à Informática	5ª Feira - 14h30 às 16h
ENCOSTA DO SOL	Sede do Centro Cultural Roque Gameiro - S. Brás	Internet e Correio Eletrónico	4ª Feira - 10h às 12h
	Espaço Reboleira	Língua Gestual	6ª Feira - 10h às 12h
	Inst. da Escola Intercultural - Polo Reboleira	Cultura Geral	4ª Feira - 14h às 16h
VENTEIRA	Inst. da Escola Intercultural - Polo Reboleira	Iniciação à Informática	4ª Feira - 17h às 19h

Para o ano lectivo 2013/2014, 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	

CARTÃO AMADORA 65+

Os Titulares ficam isentos do pagamento da propina de inscrição.