

Viva +

Programa Ocupacional para Seniores

Junho/Julho 2021

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 autoestima dos participantes e possibilitar novos conhecimentos e aprendizagens ao longo da vida.

O custo de cada workshop é de € 5,00

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
- Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Damaia
- Associação de Reformados Pensionistas e Idosos da Buraca
- Associação Feixe Luminoso
- Fundação AFID Diferença
- Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Brandoa
- Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Falagueira
- Associação Portuguesa de Deficientes
- Centro Social e Paroquial de S. Brás
- Associação Olhar com Saber
- Sociedade Filarmónica de Apoio Social e Recreio Artístico da Amadora
- Associação de Solidariedade Social Reformados Pensionistas e Idosos da Mina
- 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

Programa de Workshops

Atividades

ÁGUAS LIVRES

JF Águas Livres	Yoga em Casa: métodos e técnicas	10 e 17 de maio das 15h00 às 17h00	Centro Cultural da Damaia
	Papel maché, Desenho, pintura e escultura	14 e 21 de junho das 15h00 às 17h00	Centro Cultural da Damaia
Associação Feixe Luminoso	Informática: iniciação ao mundo virtual e videoconferência	11 e 12 de maio das 15h00 às 17h00	Associação Feixe Luminoso
	Chi-kung e alimentação saudável	14 e 21 de junho das 10h00 às 12h00	Complexo socio-desportivo JFAL Buraca
ARPIB - Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Buraca	Salpicos e Pinceladas	15 e 17 de junho das 15h00 às 17h00	Oficina de Artes da Buraca
	loga da cadeira	19 e 16 de maio das 15h00 às 17h00	Complexo socio-desportivo JFAL Buraca
AURPID - Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Damaia	Danças e movimento	2, 9, 16 e 23 de junho das 15h30 às 16h30	Jardim 25 de Abril
	Bijuteria	24 e 25 de maio das 15h00 às 17h00	Centro Cultural da Damaia

ALFRAGIDE

JF Alfragide	Envelhecer Saudável: eu decido	17 de junho das 9h00 às 13h00	Parque Urbano do Zambujal
	Envelhecer Saudável: realizar-me pessoalmente	24 de junho das 9h00 às 13h00	Parque Urbano do Zambujal
Fundação AFID Diferença	Papel marmoreado	16 e 23 de junho das 16h00 às 18h00	JF de Alfragide
	Origami - criação de flores origami	7 e 14 de julho das 16h00 às 18h00	JF de Alfragide

ENCOSTA DO SOL

JF Encosta do Sol	Iniciação ao Padel	7, 9, 14 e 16 de junho das 10h00 às 11h00	Campos de padel Encosta do Sol
	Ritmo e Movimento	15, 17, 22 e 24 de junho das 9h15 às 10h15	Jardim Luís de Camões
AURPIB - Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Brandoa	O Canto e a Música	7 e 8 de junho das 09h30 às 11h30	AURPIB
	Mobilidade na Melhor Idade	7 e 8 de junho das 14h30 às 16h30	AURPIB

FALAGUEIRA VENDA NOVA

JF Falagueira Venda Nova	As Novas Comunicações pela Internet	6 e 13 de julho das 14h00 às 16h00	Escola Fixa de Trânsito
	Elaboração de sabonetes de glicerina	7 e 14 de julho das 10h00 às 12h00	Escola Fixa de Trânsito
SFRAA - Sociedade Filarmónica de Apoio Social e Recreio Artístico da Amadora	Teatro na relação com a dança - Dança e expressão corporal I	21 e 23 de junho das 14h00 às 16h00	Salão Nobre Jorge Soares
	Teatro na relação com a dança - Dança e expressão corporal II	22 e 24 de junho das 14h00 às 16h00	Salão Nobre Jorge Soares

APD - Associação Portuguesa de Deficientes - Delegação da Amadora	Comunicação utilizando as redes sociais e internet	17 e 24 de junho das 14h00 às 16h00	Sede da APD
AURPIF - Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Falagueira	Chi Kung - Corpo e Energia em Movimento	18 e 25 de junho das 10h00 às 11h00 e 2 e 9 de julho das 10h00 às 11h00	Espaço Sénior da Falagueira
	Pintura decorativa, colagem e stencil	22 e 29 de junho das 10h00 às 12h00	Espaço Sénior da Falagueira

MINA DE ÁGUA

JF Mina de Água	Desporto ao ar livre - utilização de equipamentos desportivos	15, 17, 22 e 24 de junho das 10h30 às 11h30	Parques das Artes e do Desporto
	Pintura decorativa	18 e 25 de junho das 15h00 às 17h00	Espaço Sénior
Associação para a Promoção e Desenvolvimento Socio-Familiar - Olhar com Saber	Arranjos Florais Naturais	23 e 30 de junho das 14h30 às 16h30	Sede da OCS
	Produtos de Higiene e Uso Pessoal Vegan	21 e 28 de junho das 14h30 às 16h30	Sede da OCS
ASSORPIM - Associação de Solidariedade Social para Reformados, Pensionistas e Idosos da Mina	Pilates	16, 18, 23 e 25 de junho das 10h00 às 11h00	Sede da ASSORPIM
	Comida Saudável	24 de junho e 1 de julho das 10h00 às 12h00	Sede da ASSORPIM

RELEMBRAMOS AS ORIENTAÇÕES DA DGS:

- > Em caso de aparecimento de sintomas (febre; dificuldade respiratória ou falta de ar; fadiga intensa e anormal) não saia de casa e contacte as autoridades de saúde;
- > O uso de máscara é obrigatório;
- > Cumpra as medidas de higiene pessoal - lavagem das mãos e uso de gel desinfetante;
- > Mantenha o distanciamento físico;
- > Cumpra as regras de etiqueta respiratória.