

VIVA+

PROGRAMA OCUPACIONAL PARA SENIORES

2021

2022

Ateliês Ocupacionais
Cursos Teóricos
Atividades Físicas

INFORMAÇÕES:

CMA/Divisão de Intervenção Social

Telf.: 21 436 90 53

Linha Apoio Social: 800 207 632 – gratuito

E-mail: acciao.social@cm-amadora.pt



AMADORA
Cidade

Atividades Físicas

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ÁGUAS LIVRES

Ginástica 3ª e 5ª feira das 16h00 às 17h00

loga e bem estar 2ª e 4ª feira das 15h00 às 16h00

Complexo socio-desportivo da Buraca

JF Águas Livres

Chi Kung 4ª e 6ª feira das 10h00 às 11h00

Ginástica 2ª e 4ª feira das 16h30 às 17h30

Centro Cultural da Damaia

Associação Feixe Luminoso - Sede

Chi Kung terapêutico 2ª e 4ª feira das 19h15 às 20h15

Movimento funcional 3ª e 5ª feira das 15h00 às 16h00

loga 3ª e 6ª feira das 15h00 às 16h00

ARPIB

Yoga da cadeira 2ª e 4ª feira das 16h30 às 17h30

Agitar Sénior - Gerontomotricidade 3ª e 5ª feira das 15h00 às 16h00

Caminhadas e movimento 2ª e 4ª feira das 9h30 às 10h30

AURPID

Zumba Gold 2ª e 5ª feira das 16h15 às 17h15

Motricidade sénior 4ª feira das 11h15 às 12h15 e 6ª feira das 16h15 às 17h15



LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
-------	-----------	---------

ALFRAGIDE

Associação Recomeço	Dança performativa	2ª feira das 9h30 às 11h30
---------------------	--------------------	----------------------------

Fundação AFID Diferença	Mais ativo - ginástica	4ª e 6ª feira das 16h00 às 17h00
-------------------------	------------------------	----------------------------------

ENCOSTA DO SOL

JF Encosta do Sol - Forum Luís Camões	Padel	6ª feira das 9h30 às 12h00
--	-------	----------------------------

JF Encosta do Sol - Forum Luís Camões	Pilates	3ª e 5ª feira das 9h15 às 10h15
--	---------	---------------------------------

JF Encosta do Sol - Forum Luís Camões	Aeróbica	3ª e 5ª feira das 9h00 às 10h00
--	----------	---------------------------------

AURPIB - Forum Luís de Camões	Dança	2ª e 6ª feira das 15h00 às 16h00
----------------------------------	-------	----------------------------------

FALAGUEIRA VENDA NOVA

JF Falagueira Venda Nova - Santos FC	Pilates	2ª e 4ª feira das 11h30 às 12h30
---	---------	----------------------------------

JF Falagueira Venda Nova - Santos FC	Chi Kung	3ª e 5ª feira das 9h00 às 10h00
---	----------	---------------------------------

JF Falagueira Venda Nova - Santos FC	Mindfulness	4ª e 6ª feira das 10h30 às 11h30
---	-------------	----------------------------------

JF Falagueira Venda Nova - SFRAA	Pilates	2ª e 4ª feira das 10h15 às 11h15
-------------------------------------	---------	----------------------------------

JF Falagueira Venda Nova - SFRAA	Mindfulness	4ª e 6ª feira das 9h15 às 10h15
-------------------------------------	-------------	---------------------------------

SFRAA	Ritmos da SFRAA	3ª e 5ª feira das 10h00 às 11h00
-------	-----------------	----------------------------------

APD - Complexo Despor- tivo Monte da Galega	Psicomotricidade	3ª feira das 14h30 às 16h30
--	------------------	-----------------------------

AURPIF - Espaço Sénior da Falagueira	Chi Kung	3ª e 6ª feira das 9h00 às 10h00
---	----------	---------------------------------

AURPIF - Espaço Sénior da Falagueira	Ginástica de manutenção	3ª e 5ª feira das 10h00 às 11h00
---	----------------------------	----------------------------------



Atividades Físicas

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

MINA DE ÁGUA

Zumba gold 3ª e 6ª feira das 11h20 às 12h20

Ginástica 3ª e 6ª feira das 10h15 às 11h15

JF Mina de Água

Espaço Sênior de S. Brás

Ginástica 2ª e 5ª feira das 15h00 às 16h00

Multissos dos Moinhos da Funcheira

Pilates inicial 2ª e 4ª das 10h00 às 11h00

Pilates avançado 3ª e 5ª feira das 14h00 às 15h00

Olhar com Saber - Ginásio das Águas Livres

Ginástica 3ª e 6ª feira das 9h00 às 10h00

Zumba gold 4ª feira das 15h00 às 16h00 e 5ª feira das 10h15 às 11h15

VENTEIRA

JF Venteira

Ginástica ao ar livre/
caminhadas 4ª e 6ª feira das 14h00 às 16h00

Zumba A definir

URPIA

Tai Chi A definir



Ateliês Ocupacionais

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ÁGUAS LIVRES

Oficina dos restauros 5ª feira das 14h30 às 16h30

Arraiolos 3ª feira das 14h00 às 16h00

Pintura a óleo 4ª feira das 14h00 às 16h00

Pintura a aguarela 5ª feira das 10h00 às 12h00

Porcelana e cerâmica criativa 2ª feira das 14h30 às 16h30

Gravação em vidro 2ª feira das 10h30 às 12h30

Centro Cultural da Damaia

Gravação em vidro 4ª feira das 15h00 às 17h00

Arraiolos 5ª feira das 14h30 às 16h30

Macramé 6ª feira das 10h00 às 12h00

Pintura a óleo 2ª feira das 10h00 às 12h00

Pintura a aguarela 3ª feira das 10h00 às 12h00

Porcelana 3ª feira das 10h00 às 12h00

Artes decorativas 3ª feira das 10h00 às 12h00

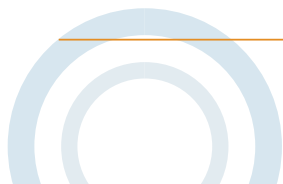
Bordados 3ª feira das 14h30 às 16h30

Bijuteria 2ª feira das 15h00 às 17h00

Azulejaria 2ª feira das 10h00 às 12h00

Oficina das Artes

JF Águas Livres



Ateliês Ocupacionais

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ÁGUAS LIVRES

Pintura a óleo 5ª feira das 14h30 às 16h30

Arraiolos 2ª feira das 14h00 às 16h00

JF Águas Livres

Macramé 4ª feira das 10h00 às 12h00

Pintura a aguarela 5ª feira das 14h00 às 16h00

Polo da Reboleira

Feixe Luminoso - Sede Grupo de jogos 5ª feira das 16h00 às 18h00

ARPIB Tudo com arte 3ª feira das 16h00 às 18h00

Grupo coral 2ª feira das 10h00 às 12h00

AURPID

Ensino de guitarra e cavaquinho 2ª feira das 14h00 às 16h00

ALFRAGIDE

Relacione-se com os outros 2ª feira das 10h00 às 12h00

JF Alfragide - Espaço Alfragide

Sinta-se seguro 3ª feira das 10h00 às 12h00

Mente sã, corpo sã 5ª feira das 10h00 às 12h00

Associação Recomeço

Favos de Mel - artes decorativas 5ª feira das 14h00 às 16h00





LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ENCOSTA DO SOL

JF Encosta do Sol - Espaço Alfornelos	Ponto na agulha	3ª feira das 14h00 às 16h00
	Oficina dos monos	4ª feira das 15h00 às 17h00
	Tudo com arte	5ª feira das 14h30 às 16h30

AURPIB - Forum Luís de Camões	Tuna	3ª feira das 9h00 às 11h00
----------------------------------	------	----------------------------

FALAGUEIRA VENDA NOVA

JF Falagueira Venda Nova - Venda Nova Viva	Costura criativa	3ª feira das 9h00 às 11h00
---	------------------	----------------------------

JF Falagueira Venda Nova - Espaço Senior Falagueira	Costura criativa	3ª feira das 14h00 às 16h00
---	------------------	-----------------------------

APD - Delegação da Amadora	Técnicas de desenho e expressão plástica	4ª feira das 14h00 às 16h00
-------------------------------	---	-----------------------------

AURPIF - Espaço Sénior da Falagueira	Arraiolos	4ª feira das 9h00 às 11h00
---	-----------	----------------------------

MINA DE ÁGUA

JF Mina de Água - Espaço Sénior de S. Brás	Artes Criativas	6ª feira das 14h00 às 16h00
	Arraiolos	4ª feira das 14h00 às 16h00

Olhar com Saber	Macramé	6ª feira das 10h30 às 12h30
	O universo das rendas	5ª feira das 14h30 às 16h30
	Costura criativa	4ª feira das 14h00 às 16h00

ASSORPIM	Pintura	2ª feira das 14h30 às 16h30
	Agulhas e Linhas	5ª feira das 9h30 às 11h30

Biblioteca Artur Martinho Simões

Costura	6ª feira das 10h00 às 12h00
---------	-----------------------------

Sede





Ateliês Ocupacionais

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
VENTEIRA		
JF Venteira - Delegação	Pintura em tecido	6ª feira das 14h00 às 16h00
	Pintura em acrílico	6ª feira das 10h00 às 12h00
	Pintura técnicas mistas	3ª feira das 14h00 às 16h00
	Pintura a óleo	4ª feira das 10h00 às 12h00
URPIA	Atelier de culinária	A definir
	Atelier musical	A definir
	Atelier de teatro	A definir

Cursos Teóricos

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ÁGUAS LIVRES		
JF Águas Livres	Inglês	5ª feira das 10h00 às 12h00
	Cultura Geral	6ª feira das 14h30 às 16h30
	Centro Cultural da Damaia	
	Tecnologias de A a Zoom	2ª feira das 10h00 às 12h00
Biblioteca Alves Redol		
Feixe Luminoso - Sede	Alfabetização digital	6ª feira das 16h00 às 18h00
ARPIB	Emoções com psicologia positiva	4ª feira das 14h00 às 16h00
	Iniciação ao Inglês	5ª feira das 16h00 às 18h00
AURPID	Informática II	5ª feira das 14h00 às 16h00
	Informática III	6ª feira das 14h00 às 16h00



LOCAL**ATIVIDADE****HORÁRIO****ALFRAGIDE**

JF Alfragide - Espaço Alfragide	Envelhecer ativo	2ª feira das 14h00 às 16h00
	Mentores intergeracionais	6ª feira das 14h00 às 16h00

Associação Recomeço	Ritmos na Recomeço	6ª feira das 14h00 às 16h00
----------------------------	--------------------	-----------------------------

Fundação AFID Diferença	Oficina da Memória	3ª e 5ª feira das 16h00 às 17h00
--------------------------------	--------------------	----------------------------------

ENCOSTA DO SOL

	Aprender.net	2ª e 4ª feira das 9h30 às 10h30
--	--------------	---------------------------------

JF Encosta do Sol - Espaço Alfornelos	Inglês intermédio	4ª feira das 10h00 às 12h00
	Meditação e nutrição	A definir

FALAGUEIRA VENDA NOVA

	Informática I	5ª feira das 9h00 às 11h00
--	---------------	----------------------------

	Informática II	4ª feira das 9h00 às 11h00
--	----------------	----------------------------

Venda Nova Viva

JF Falagueira Venda Nova	Informática I	5ª feira das 11h15 às 13h15
	Informática II	2ª feira das 14h00 às 16h00

Escola de mobilidade

SFRAA	Artes do palco	2ª feira das 14h00 às 16h00
--------------	----------------	-----------------------------

APD - Delegação da Amadora	Informática Explorativa	5ª feira das 14h00 às 16h00
	Psicologia do bem estar emocional	2ª feira das 14h30 às 16h30

Cursos Teóricos

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
MINA DE ÁGUA		
JF Mina de Água - Espaço Sênior de S. Brás	Instrumentos de cordas	2ª feira das 10h00 às 12h00
	Internet/redes sociais	2ª feira das 16h00 às 18h00
	Inglês/Continuação	3ª feira das 14h00 às 16h00
Olhar com Saber	APPS	3ª feira das 10h30 às 12h30
	Arranjos florais	2ª feira das 14h00 às 16h00
	Produtos naturais	6ª feira das 14h00 às 16h00
	Desenvolvimento humano e sociedade	4ª feira das 16h00 às 18h00
	Artes de dramática	5ª feira das 11h00 às 12h00
ASSORPIM - Biblioteca Artur Martinho Simões	Inglês	4ª feira das 10h00 às 12h00
	Internet	5ª feira das 14h30 às 16h30
	Novas tecnologias	5ª feira das 10h00 às 12h00
VENTEIRA		
JF Venteira - Delegação	Inglês I e II	4ª feira das 14h00 às 16h00
	Cultura Geral	2ª feira das 14h00 às 16h00
URPIA	Curso de Espanhol	A definir
	Curso de informática	3ª e 5ª feira das 10h00 às 12h00
	Curso de italiano	A definir



Entidades Envolvidas:

- Junta de Freguesia de Águas Livres (JF Águas Livres)
- Junta de Freguesia de Alfragide (JF Alfragide)
- Junta de Freguesia da Encosta do Sol (JF Encosta do Sol)
- Junta de Freguesia da Falagueira Venda Nova (JF Falagueira Venda Nova)
- Junta de Freguesia da Mina de Água (JF Mina de Água)
- Junta de Freguesia da Venteira (JF Venteira)
- Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Damaia (AURPID)
- Associação de Reformados Pensionistas e Idosos da Buraca (ARPIB)
- Associação Feixe Luminoso
- Fundação AFID Diferença
- Associação Recomeço
- Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Brandoa (AURPIB)
- Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Falagueira (AURPIF)
- Associação Portuguesa de Deficientes (APD)
- Centro Social e Paroquial de S. Brás
- Associação Olhar com Saber
- Sociedade Filarmónica de Apoio Social e Recreio Artístico da Amadora (SFRAA)
- Associação de Solidariedade Social Reformados Pensionistas e Idosos da Mina (ASSORPIM)
- Aproximar - Coop. de Solidariedade Social
- União dos Reformados Pensionistas e Idosos da Amadora (URPIA)
- 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

Website: <https://www.cm-amadora.pt/intervencao-social/seniores/342-amasenior-viva.html>



Viva +

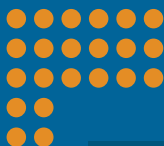
Programa Ocupacional para Seniores

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 2021/22,
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+

