

VIVA+

PROGRAMA OCUPACIONAL PARA SENIORES

2023

2024

Ateliês Ocupacionais
Cursos Teóricos
Atividades Físicas

INFORMAÇÕES:

CMA/Divisão de Intervenção Social

Tel.: 21 436 90 53

Linha Apoio Social: 800 207 632 – gratuito

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



AMADORA
Cidade

www.cm-amadora.pt

Atividades Físicas

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ÁGUAS LIVRES

2ª feira das 09h40 às 10h40

4ª feira das 10h10 às 11h10

Damaia Ginásio Clube

2ª feira das 08h30 às 09h30

4ª feira das 09h00 às 10h00

Pilates Sénior

Centro Cultural da Damaia,

2ª feira das 10h50 às 11h50

4ª feira das 11h20 às 12h20

Pólo das Associações

JF Águas Livres

3ª e 5ª feira das 16h00 às 17h00

Ginástica I

Pólo das Associações

2ª e 4ª feira das 15h30 às 16h30

Ginástica II

Damaia Ginásio Clube

2ª e 4ª feira das 16h45 às 17h45

Ginástica III

Centro Cultural da Damaia

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ÁGUAS LIVRES

A definir

loga e bem-estar

Damaia Ginásio Clube

2ª e 4ª feira das 09h30 às 10h30

Pólo das Associações

JF Águas Livres

loga e bem-estar

A definir

Centro Cultural da Damaia

2ª e 5ª feira das 14h30 às 15h30

Boccia Sénior

Centro Cultural da Damaia

Chi-Kung

3ª feira das 11h00 às 12h00
6ª feira das 10h30 às 11h30

ARPI Buraca

Yoga da Cadeira

2ª e 5ª feira das 10h00 às 11h00

Dança Criativa

4ª feira das 10h00 às 11h00
6ª feira das 14h00 às 15h00

ARPI Buraca

Atividades Físicas

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
	Zumba Gold	2ª e 6ª feira das 16h00 às 17h00
AURPI Damaia	Motricidade Sénior	4ª e 5ª feira das 11h20 às 12h20
AURPI Damaia		
ALFRAGIDE		
	Pilates	5ª feira das 14h00 às 15h00 e das 15h00 às 16h00
JF Alfragide	Chi-Kung	4ª feira das 09h30 às 10h30 6ª feira das 10h30 às 11h30
	Yoga	4ª e 5ª feira das 11h00 às 12h00
JF Alfragide		
Fundação AFID Diferença	Mais Ativo–Ginástica para séniores	3ª feira das 11h00 às 13h00
Fundação AFID Diferença		
	Dança Performativa	2ª feira das 10h30 às 12h30
Recomeço		
Recomeço	Teatro	3ª feira das 09h30 às 11h30
Espaço Alfragide		

LOCAL**ATIVIDADE****HORÁRIO**

**Associação de
Moradores do
Alto do Moinho -
Zambujal**

Dança Salão Sénior

3ª e 5ª feira das 10h00 às 11h00

Chi-Kung

2ª feira das 10h30 às 11h30
4ª feira das 12h00 às 13h00

Pilates Clínico Sénior

3ª e 5ª feira das 11h00 às 12h00

Associação de Moradores Alto do Moinho

ENCOSTA DO SOL

Ginástica Sénior I

2ª e 5ª feira das 9h10 às 10h10

Fórum Luís de Camões

Ginástica Sénior II

4ª feira das 10h15 às 11h15
6ª feira das 15h30 às 16h30

Espaço Alfoanelos

JF Encosta do Sol

Zumba Sénior

2ª feira das 16h15 às 17h15

Espaço Alfoanelos

5ª feira das 08h10 às 9h10

Fórum Luís de Camões

Mente Ativa

3ª e 5ª feira das 09h00 às 10h00

Atividades Físicas

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ENCOSTA DO SOL

Pilates

a definir

JF Encosta do Sol

Yoga Sênior

3ª e 6ª feira das 09h00 às 10h00

Espaço Alfornelos

Dança Terapêutica

2ª feira das 09h45 às 11h45

Técnicas Corporais
de Bem-Estar

5ª feira das 17h30 às 18h30
6ª feira das 14h15 às 15h15

AURPI Brandoa

Yoga Regenerativa

3ª feira das 14h10 às 16h10

Associação Unitária de Reformados,
Pensionistas e Idosos da Brandoa

FALAGUEIRA – VENDA NOVA

Yoga

2ª e 4ª feira das 11h15 às 12h15

Espaço Sênior da Falagueira

Mindfulness

4ª e 6ª feira das 09h15 às 10h15

JF Falagueira – Venda
Nova

Dança Movimento
e Terapia

4ª e 6ª feira das 10h15 às 11h15

Pilates

3ª e 5ª feira das 09h15 às 10h15

SFRAA

LOCAL**ATIVIDADE****HORÁRIO****FALAGUEIRA – VENDA NOVA**

Pilates
4ª feira das 11h45 às 12h45
6ª feira das 09h00 às 10h00

Mindfulness
3ª e 5ª feira das 14h00 às 15h00

JF Falagueira – Venda Nova

Chi-Kung
3ª e 5ª feira das 09h30 às 10h30

Ginástica
3ª e 6ª feira das 10h30 às 11h30

UPVN**Ass. Portuguesa de Deficientes – Delegação Amadora**

Psicomotricidade
2ª feira das 14h30 às 16h30

Complexo Desportivo Monte da Galega

Ginástica de Manutenção
3ª e 5ª feira das 10h00 às 11h00

Dança, Movimento e Terapia
3ª e 5ª feira das 09h00 às 10h00

AURPI Falagueira

Danças e Ritmos
4ª e 6ª feira das 11h30 às 12h30

Espaço Sénior da Falagueira**SFRAA**

Ritmos da SFRAA
3ª e 5ª feira das 10h30 às 12h30

SFRAA

Atividades Físicas

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

MINA DE ÁGUA

Yoga
2ª feira das 11h15 às 12h15
4ª feira das 09h30 às 10h30

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

Pilates
3ª e 6ª feira das 11h20 às 12h20

JF Mina de Água

Multiusos dos Moinhos da Funcheira

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

Aeróbica e Step
3ª e 6ª feira das 11h20 às 12h20

Espaço Sénior de São Brás

Ginástica
3ª feira das 10h00 às 12h00

ASSORPIM

Jardim das Águas Livres (Ginásio)

MINA DE ÁGUA

Ginástica
3ª e 6ª feira das 09h00 às 10h00

Olhar com Saber

Zumba
4ª feira das 09h00 às 10h00
5ª feira das 10h30 às 11h30

Pilates 1
2ª feira das 10h00 às 11h00
4ª feira das 09h30 às 10h30

MINA DE ÁGUA

	Pilates 2	3ª feira das 14h00 às 15h00 5ª feira das 15h00 às 16h00
Olhar com Saber	Pilates 3	3ª feira das 14h00 às 15h00 5ª feira das 15h00 às 16h00

Jardim das Águas Livres (Ginásio)

VENTEIRA

JF Venteira	Yoga da Cadeira	4ª feira das 12h00 às 13h00 5ª feira das 09h30 às 10h30
-------------	-----------------	--

JF Venteira – Delegação

Ateliês Ocupacionais

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ÁGUAS LIVRES

Desenho e Técnicas
de Pintura

3ª feira das 14h00 às 16h00

**Associação de Reformados,
Pensionistas e Idosos da Reboleira**

Pintura em acrílico

5ª feira das 14h00 às 16h00

Centro Cultural da Damaia

Pintura em tecido

2ª feira das 16h00 às 18h00

Oficina das Artes

JF Águas Livres

2ª feira das 14h00 às 16h00

**Associação de Reformados,
Pensionistas e Idosos
da Reboleira**

Arraiolos

3ª feira das 14h00 às 16h00

Centro Cultural da Damaia

5ª feira das 14h30 às 16h30

Oficina das Artes

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ÁGUAS LIVRES

6ª feira das 10h00 às 12h00

Oficina das Artes

Macramé

4ª feira das 10h00 às 12h00

Associação de Reformados,
Pensionistas e Idosos
da Reboleira

2ª feira das 10h00 às 12h00

Oficina das Artes

JF Águas Livres

Pintura a Óleo

2ª feira das 13h30 às 15h30

Centro Cultural da Damaia

Pintura Aquarela

5ª feira das 10h00 às 12h00

Centro Cultural da Damaia

Gravação em Vidro

4ª feira das 15h00 às 17h00

Azulejaria

4ª feira das 10h00 às 12h00

Oficina das Artes

Ateliês Ocupacionais

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ÁGUAS LIVRES

Porcelana e Cerâmica Criativa 3ª feira das 10h00 às 12h00

Centro Cultural da Damaia

JF Águas Livres Porcelana e Artes Decorativas 5ª feira das 10h00 às 12h00

Pintura Aguarela 3ª feira das 10h00 às 12h00

Oficina das Artes

Grupo Coral 2ª feira das 10h00 às 12h00

AURPI Damaia Guitarras e Cavaquinhos 2ª feira das 14h00 às 16h00

AURPI Damaia

Atelier de Artes Decorativas 5ª feira das 14h00 às 16h00

Recomeço Pintura 3ª feira das 14h00 às 16h00

Recomeço

Centro Social e Paroquial Nossa Senhora Mãe de Deus da Buraca Grupo Coral Comunitário 6ª feira das 10h00 às 12h00

Centro Social e Paroquial Nossa Senhora Mãe de Deus

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ALFRAGIDE

Expressão Plástica 3ª feira das 10h00 às 12h00

SCM Amadora – Centro de Dia Rainha Santa Isabel

JF Alfragide

Atelier de Costura 4ª feira das 14h30 às 16h30

Atelier de Pintura 3ª feira das 14h00 às 16h00

Espaço Alfragide

ALFRAGIDE

Associação de Moradores do Alto do Moinho - Zambujal

Descomplicar a nutrição 2ª e 6ª feira das 11h30 às 12h30

Associação de Moradores Alto do Moinho

ENCOSTA DO SOL

Tudo com Arte I 3ª feira das 14h00 às 16h00

Tudo com Arte II 3ª feira das 16h00 às 18h00

JF Encosta do Sol

Tudo com Arte III 5ª feira das 14h00 às 16h00

Espaço Alfoanelos

Ateliês Ocupacionais

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ENCOSTA DO SOL

AURPI Brandoa	Tuna Sénior- Geração de Ouro	2ª e 4ª feira das 09h10 às 10h10
Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Brandoa		

FALAGUEIRA – VENDA NOVA

JF Falagueira – Venda Nova	Costura Criativa	2ª feira das 14h00 às 16h00
Espaço Sénior Falagueira		

Ass. Portuguesa Deficientes – Delegação Amadora	Atelier de Expressões Plásticas	5ª feira das 09h30 às 11h30
APD – Delegação Amadora		

AURPIF - Associação Unitária de Reformado, Pensionista e Idosos da Falagueira	Arraiolos	4ª feira das 09h30 às 11h30
Espaço Sénior da Falagueira		

SFRAA	Artes do Palco	2ª feira das 10h00 às 12h00
SFRAA		

UPVN – União e Progresso da Venda Nova	Re-Kriando	3ª e 4ª feira das 18h00 às 20h00
UPVN		

LOCAL**ATIVIDADE****HORÁRIO****MINA DE ÁGUA**

Arraiolos 4ª feira das 14h00 às 16h00

JF Mina de Água

Arte-Terapia 5ª feira das 10h00 às 12h00

Pintura em Tecido e Decorativa 6ª feira das 14h00 às 16h00

Espaço Sénior de São Brás

Pintura 2ª feira das 14h30 às 16h30

Agulhas e Linhas 3ª feira das 14h30 às 16h30

5ª feira das 09h30 às 11h30

ASSORPIM

Arraiolos 5ª feira das 09h30 às 11h30

Costura 6ª feira das 10h00 às 12h00

ASSORPIM

Costura 3ª feira das 14h30 às 16h30

Universo das Rendas 5ª feira das 14h30 às 16h30

Olhar com Saber

Oficina do criar 2ª feira das 15h00 às 17h00

Olhar com Saber

Cursos Teóricos

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ÁGUAS LIVRES

Cultura Geral

6ª feira das 14h30 às 16h30

Centro Cultural da Damaia

Reiki Iniciação

5ª feira das 14h00 às 16h00

Damaia Ginásio Clube

JF Águas Livres

Grupo de Cantares

6ª feira das 14h30 às 16h30

Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Reboleira

Tecnologias
de A a Zoom

6ª feira das 10h00 às 12h00

Sede da JF Águas Livres Damaia

Reiki Nível 2

2ª feira das 14h00 às 16h00

ARPI Buraca

ARPI Buraca

Informática

2ª feira das 14h00 às 16h00

AURPI Damaia

AURPI Damaia

Cursos Teóricos

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

ALFRAGIDE

Fundação
AFID Diferença

Oficina da Memória

4ª feira das 16h00 às 18h00

Fundação AFID Diferença

Recomeço

Ritmos

2ª feira das 14h00 às 16h00

Recomeço

ENCOSTA DO SOL

JF Encosta do Sol

Inglês (inicial)

4ª feira das 16h00 às 18h00

Inglês (intermédio)

6ª feira das 10h00 às 12h00

Meditação e Nutrição

2ª feira das 10h00 às 12h00

Aprender. Net I

3ª e 6ª feira das 09h30 às 10h30

Espaço Alfornelos

Aprender. Net II

4ª e 6ª feira das 10h45 às 11h45

Biblioteca Luís de Camões

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

FALAGUEIRA – VENDA NOVA

Informática I	2ª feira das 14h00 às 16h00
---------------	-----------------------------

Informática II	5ª feira das 09h00 às 11h00
----------------	-----------------------------

Escola de Mobilidade do Município da Amadora

JF Falagueira
–Venda Nova

Informática I	4ª feira das 09h00 às 11h00
---------------	-----------------------------

Informática II	4ª feira das 11h00 às 13h00
----------------	-----------------------------

Cultura Geral	3ª feira das 14h00 às 16h00
---------------	-----------------------------

Associação Venda Nova Viva

Informática Explorativa	3ª feira das 10h00 às 12h00
----------------------------	-----------------------------

Ass. Portuguesa
Deficientes –
Delegação Amadora

Dinâmica do Bem Estar Psicossocial	4ª feira das 14h00 às 16h00
---------------------------------------	-----------------------------

APD – Delegação Amadora

MINA DE ÁGUA

Teatro	A definir
--------	-----------

JF Mina de Água

Instrumentos de Corda	2ª feira das 10h00 às 12h00
--------------------------	-----------------------------

Cursos Teóricos

LOCAL

ATIVIDADE

HORÁRIO

MINA DE ÁGUA

Iniciação
à Informática 2ª feira das 14h00 às 16h00

Internet/Redes sociais 2ª feira das 16h00 às 18h00

Inglês - continuação 3ª feira das 14h00 às 16h00

Reiki - iniciação 3ª feira das 16h00 às 18h00

JF Mina de Água

Música 4ª feira das 10h00h às 12h00

Reiki – nível II 4ª feira das 16h00 às 18h00

Cultura Geral 5ª feira das 16h00 às 18h00

Espaço Sênior de São Brás

Inglês 4ª feira das 10h00 às 12h00

Internet 2ª feira das 10h00 às 12h00

ASSORPIM

Novas Tecnologias 4ª feira das 14h30 às 16h30

ASSORPIM

MINA DE ÁGUA

APP1 3ª feira das 10h30 às 12h30

Olhar com Saber

APP2 4ª feira das 14h30 às 16h30

Desenvolvimento e Cidadania 5ª feira das 10h30 às 12h30

Olhar com Saber

VENTEIRA

Informática I 2ª feira das 10h00 às 12h00

Informática II 4ª feira das 14h00 às 16h00

JF Venteira

Política e Atualidade 2ª feira das 14h00 às 16h00

Inglês 3ª feira das 11h00 às 13h00

JF Venteira – Delegação

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)
- 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)
- Clube de Natação da Amadora
- Centro Social Paroquial de Nossa Senhora Mãe de Deus da Buraca
- UPVN – União e Progresso da Venda Nova
- Associação de Moradores do Alto do Moinho – Zambujal
- Santa Casa da Misericórdia da Amadora

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

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 dinamizadas pelos parceiros da cidade ao longo do ano letivo.

Inscrição: 2,50€ (Isenção para titulares do Cartão 65 +)	
MENSALIDADE	
1 Atividade	10,00€
2 Atividades	18,00€ (9,00€ por atividade)
3 Atividades	24,00€ (8,00€ por atividade)
4 Atividades ou mais	7,00€ por atividade