



AMADORA
Câmara Municipal



AMASÉNIOR VIVA+

ANO LETIVO
2024 | 2025

PROGRAMA OCUPACIONAL

ATIVIDADES FÍSICAS

ATELIÊS OCUPACIONAIS

CURSOS TEÓRICOS



ATIVIDADES **FÍSICAS**

ATIVIDADES FÍSICAS

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ÁGUAS LIVRES		
JF Águas Livres	Pilates Sénior	Pólo das Associações (Buraca) 2ª feira e 4ª feira 11h15 às 12h15
		Damaia Ginásio Clube 2ª feira 10h10 às 11h10
		4ª feira 09h00 às 10h00
		Centro Cultural da Damaia 4ª feira 10h10 às 11h10
		6ª feira 10h15 às 11h15
	Ginástica Sénior I	Damaia Ginásio Clube 4ª feira e 6ª feira 10h10 às 11h10
	Ginástica Sénior II	Damaia Ginásio Clube 4ª feira e 6ª feira 11h15 às 12h15
	Ginástica Sénior III	Centro Cultural da Damaia 2ª feira e 4ª feira 15h15 às 16h15
	Ginástica Sénior IV	Centro Cultural da Damaia 2ª feira e 4ª feira 16h05 às 17h05
	Ginástica Sénior V	Pólo das Associações (Buraca) 3ª feira e 5ª feira 16h00 às 17h00
	loga e Bem-Estar	Pólo das Associações (Buraca) 2ª feira e 4ª feira 09h30 às 10h30
	Bóccia Sénior	Centro Cultural da Damaia 3ª feira e 5ª feira 15h00 às 16h00
	Yoga da Cadeira	ARPI Buraca 2ª feira 11h45 às 12h45
		ARPI Buraca 5ª feira 12h15 às 13h15

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ÁGUAS LIVRES		
ARPI Buraca	Biodança	ARPI Buraca 3ª feira 14h00 às 15h00
		5ª feira 14h00 às 15h00
	Chi-Kung	ARPI Buraca 3ª feira 11h00 às 12h00
		6ª feira 12h00 às 13h00
AURPI Damaia	Motricidade Sénior	AURPI Damaia 3ª feira e 5ª feira 11h30 às 12h30
ALFRAGIDE		
JF Alfragide	Pilates	Espaço Alfragide 3ª feira e 5ª feira 14h00 às 15h00
	Yoga	Espaço Alfragide 4ª feira e 5ª feira 11h00 às 12h00
	Chi-Kung	Espaço Alfragide 4ª feira 09h30 às 10h30
		6ª feira 10h00 às 11h00
Fundação AFID Diferença	Hidroginástica	Fundação AFID Diferença 3ª feira e sábado 13h00 às 14h00
		Sábado 12h15 às 13h15
Recomeço	Dança Performativa	Recomeço 2ª feira 10h30 às 12h30
	Teatro	Espaço Alfragide 3ª feira 09h30 às 11h30
ACARPS	Dança Interpretativa	Espaço Alfragide 2ª feira e 4ª feira 14h00 às 15h00

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ALFRAGIDE		
ACARPS	Dança Urbana Sênior	Espaço Alfragide 2ª feira e 4ª feira 15h00 às 16h00
Associação Moradores Alto do Moinho	Chi-Kung	Associação Moradores Alto do Moinho 2ª feira 10h30 às 11h30
		4ª feira 12h00 às 13h00
	Yoga	Associação Moradores Alto do Moinho 2ª feira e 5ª feira 16h00 às 17h00
	Pilates Clínico Sênior	Associação Moradores Alto do Moinho 3ª feira e 5ª feira 10h00 às 11h00
ENCOSTA DO SOL		
JF Encosta do Sol	Meditação e Nutrição	Espaço Alfornelos 2ª feira 10h00 às 12h00
AURPI Brandoa	Técnicas Corporais de Bem-Estar	AURPI Brandoa 3ª feira e 6ª feira 14h15 às 15h15
	Dança Terapêutica	AURPI Brandoa 5ª feira 10h00 às 12h00
Associação AmaVita Foot	Fibol	Estúdio AmaVita 6ª feira 16h30 às 17h30
		Sábado 10h00 às 11h00
	Postura e Alongamentos	Estúdio AmaVita 2ª feira e 4ª feira 11h15 às 12h15

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
FALAGUEIRA – VENDA NOVA		
JF Falagueira Venda Nova	Introdução ao Reiki	AJEM - Associação Juvenil Espírito de Mudança 3ª feira e 5ª feira 10h00 às 11h00
	Yoga	AJEM - Associação Juvenil Espírito de Mudança 2ª feira 11h15 às 12h15
		SFRAA 4ª feira 11h15 às 12h15
	Pilates	UPVN 2ª feira 09h15 às 10h15
		6ª feira 09h00 às 10h00
	Mindfulness	SFRAA 4ª feira e 6ª feira 09h15 às 10h15
	Dança Movimento e Terapia I	SFRAA 4ª feira e 6ª feira 10h30 às 11h30
	Dança Movimento e Terapia II	UPVN 3ª feira 11h30 às 12h30
		5ª feira 10h00 às 11h00
	Chi-Kung	UPVN 3ª feira 09h30 às 10h30
		5ª feira 09h00 às 10h00
APD – Delegação Amadora	Aulas de Psicomotricidade	Complexo Desportivo Monte da Galega 4ª feira 10h00 às 12h00

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
FALAGUEIRA – VENDA NOVA		
SFRAA	Ritmos da SFRAA	SFRAA 3ª feira e 5ª feira 10h30 às 11h30
AURPI Falagueira	Ginástica de Manutenção	Espaço Sênior da Falagueira 3ª feira e 5ª feira 14h00 às 15h00
	DMT - Dança, Movimento e Terapia	Espaço Sênior da Falagueira 3ª feira e 5ª feira 09h00 às 10h00
	Danças e Ritmos	Espaço Sênior da Falagueira 4ª feira e 6ª feira 11h45 às 12h45
MINA DE ÁGUA		
JF Mina de Água	Yoga	Espaço Multiusos dos Moinhos da Funcheira 2ª feira 11h15 às 12h15
		4ª feira 09h30 às 10h30
	Pilates	Espaço Multiusos dos Moinhos da Funcheira 3ª feira e 6ª feira 11h30 às 12h30
	Ginástica I	Espaço Multiusos dos Moinhos da Funcheira 3ª feira e 6ª feira 15h30 às 16h30
	Ginástica II	Espaço Sênior de São Brás 3ª feira e 6ª feira 10h15 às 11h15
Olhar com Saber	Pilates	Jardim das Águas Livres (Ginásio) 4ª feira e 6ª feira 10h30 às 11h30
	Ginástica	Jardim das Águas Livres (Ginásio) 4ª feira e 6ª feira 09h00 às 10h00

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
MINA DE ÁGUA		
Olhar com Saber	Zumba	Jardim das Águas Livres (Ginásio) 4ª feira 09h00 às 10h00
	Zumba	5ª feira 10h30 às 11h30
VENTEIRA		
JF Venteira	Yoga da Cadeira	Delegação JF Venteira 2ª feira e 5ª feira 09h30 às 10h30





ATELIÊS **OCUPACIONAIS**

ATELIÊS OCUPACIONAIS

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
JF Águas Livres	ÁGUAS LIVRES	
	Desenho	Centro Cultural da Damaia 3ª feira 14h00 às 16h00
	Bijutaria I	Oficina das Artes (Buraca) 2ª feira 15h00 às 17h00
	Bijutaria II	AURPI Reboleira 2ª feira 10h00 às 12h00
	Tecelagem	Centro Cultural da Damaia 2ª feira 15h40 às 17h40
	Arraiolos I	AURPI Reboleira 2ª feira 14h00 às 16h00
	Arraiolos II	Centro Cultural da Damaia 3ª feira 14h00 às 16h00
	Arraiolos III	Oficina das Artes (Buraca) 5ª feira 14h00 às 16h00
	Macramé	Centro Cultural da Damaia 4ª feira 10h00 às 12h00
	Pintura a óleo I	Oficina das Artes (Buraca) 2ª feira 10h00 às 12h00
	Pintura a óleo II	Centro Cultural da Damaia 2ª feira 13h30 às 15h30
	Pintura Aquarela I	Centro Cultural da Damaia 5ª feira 10h00 às 12h00
	Pintura Aquarela II	Oficina das Artes (Buraca) 3ª feira 10h00 às 12h00
	Porcelana e Artes Decorativas	Oficina das Artes (Buraca) 5ª feira 10h00 às 12h00

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ÁGUAS LIVRES		
JF Águas Livres	Azulejaria	Oficina das Artes (Buraca) 4ª feira 10h00 às 12h00
	Artes Decorativas	AURPI Reboleira 4ª feira 14h30 às 16h30
	Porcelana e Cerâmica Criativa	Centro Cultural da Damaia 3ª feira 10h00 às 12h00
	Gravação de Vidro	Oficina das Artes (Buraca) 4ª feira 15h00 às 17h00
AURPI Damaia	Grupo Coral	AURPI Damaia 2ª feira 10h00 às 12h00
	Ensino de Guitarras e Cavaquinhos	AURPI Damaia 2ª feira 14h00 às 16h00
ARPI Buraca	Arteterapia	ARPI Buraca 4ª feira 15h00 às 17h00
CSP Nossa Senhora Mãe de Deus	Grupo Coral	CSP Nossa Senhora Mãe de Deus 5ª feira 10h00 às 12h00
ALFRAGIDE		
JF Alfragide	Costura	Espaço Alfragide 2ª feira 11h00 às 13h00
	Pintura	Espaço Alfragide 6ª feira 11h15 às 13h15
Fundação AFID Diferença	Iniciação às novas tecnologias - Sénior TEC	Espaço Alfragide 3ª feira e 5ª feira 15h00 às 16h00
	Jogos de Tabuleiro	AFID Geração 2ª feira e 6ª feira 09h00 às 10h00

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ALFRAGIDE		
Recomeço	Artes Decorativas	Recomeço 5ª feira 14h00 às 16h00
	Pintura	Recomeço 2ª feira 14h00 às 16h00
Associação Moradores Alto do Moinho	Arte-Terapia	Associação Moradores Alto do Moinho 3ª feira 16h00 às 18h00
	Danças Sociais	Associação Moradores Alto do Moinho 3ª feira e 5ª feira 10h00 às 11h00
ENCOSTA DO SOL		
AURPI Brandoa	Tuna Sénior - Geração de Ouro	AURPI Brandoa 3ª feira 10h00 às 12h00
	Teatro - Palco da Vida	AURPI Brandoa 5ª feira 14h00 às 16h00
JF Encosta do Sol	Tudo com Arte I	Espaço de Alfarelos 3ª feira 14h00 às 16h00
	Tudo com Arte II	Espaço de Alfarelos 3ª feira 16h00 às 18h00
	Tudo com Arte III	Espaço de Alfarelos 5ª feira 14h00 às 16h00
FALAGUEIRA – VENDA NOVA		
JF Falagueira Venda Nova	Costura	Espaço Sénior da Falagueira 2ª feira 14h00 às 16h00
	Costura Criativa	Associação Venda Nova Viva 4ª feira 14h00 às 16h00

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
FALAGUEIRA – VENDA NOVA		
APD – Delegação Amadora	Atelier de Expressões Plásticas	Associação Venda Nova Viva 6ª feira 09h30 às 11h30
UPVN – União e Progresso da Venda Nova	Re-Kriando	UPVN 2ª feira 18h00 às 20h00
SFRAA	Artes do Palco	SFRAA 2ª feira 10h00 às 12h00
AURPI Falagueira	Arraiolos	Espaço Sénior da Falagueira 4ª feira 09h30 às 11h30
MINA DE ÁGUA		
JF Mina de Água	Macramé	Espaço Sénior de São Brás 4ª feira 14h00 às 16h00
	Arte-Terapia	Espaço Sénior de São Brás 5ª feira 10h00 às 12h00
	Pintura em tecido e decorativa	Espaço Sénior de São Brás 6ª feira 14h00 às 16h00
	Arraiolos	Espaço Sénior de São Brás 4ª feira 14h00 às 16h00
Olhar com Saber	Costura	Olhar com Saber 4ª feira 14h30 às 16h30
	Rendas	Olhar com Saber 5ª feira 14h30 às 16h30
ASSORPIM	Pintura	ASSORPIM 3ª feira 14h30 às 16h30
	Costura	ASSORPIM 6ª feira 09h30 às 11h30

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
MINA DE ÁGUA		
ASSORPIM	Arraiolos	ASSORPIM 5ª feira 09h30 às 11h30
	Bonecas de Pano	ASSORPIM 3ª feira 09h30 às 11h30
	Artes Decorativas	ASSORPIM 2ª feira 14h30 às 16h30
	Costura Criativa	ASSORPIM 4ª feira 14h30 às 16h30
VENTEIRA		
JF Venteira	Pintura a óleo Pintura em acrílico I	Delegação JF Venteira 4ª feira 10h00 às 12h00
	Pintura a óleo Pintura em acrílico II	Delegação JF Venteira 6ª feira 14h00 às 16h00
	Pintura em Tecido Técnicas Mistas I	Delegação JF Venteira 6ª feira 09h30 às 11h30
	Pintura em Tecido Técnicas Mistas II	Delegação JF Venteira 6ª feira 11h30 às 13h30
	Pintura em Aguarela	Delegação JF Venteira 5ª feira 14h00 às 16h00
	Costura Criativa	Delegação JF Venteira 3ª feira 14h00 às 16h00
	Patchwork	Delegação JF Venteira 3ª feira 09h30 às 11h30



CURSOS **TEÓRICOS**

CURSOS TEÓRICOS

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ÁGUAS LIVRES		
JF Águas Livres	Cultura Geral	Centro Cultural da Damaia 6ª feira 14h30 às 16h30
	Reiki Iniciação	Centro Cultural da Damaia 3ª feira 10h00 às 12h00
	Fotografia Digital	JF Águas Livres – Sede 5ª feira 10h00 às 12h00
	Tecnologias de A a Zoom	JF Águas Livres – Sede 6ª feira 10h00 às 12h00
AURPI Damaia	Informática	AURPI Damaia 5ª feira 14h00 às 16h00
ARPI Buraca	Iniciação ao Reiki	ARPI Buraca 2ª feira 14h00 às 16h00
ALFRAGIDE		
JF Alfragide	Inglês	Espaço Alfragide 6ª feira 14h30 às 16h30
Recomeço	Ritmos na Recomeço	Recomeço 3ª feira 14h30 às 16h30
ENCOSTA DO SOL		
JF Encosta do Sol	Conversas de Verdade	Espaço Alfovelos 2ª feira 12h00 às 14h00
	Mente Ativa	Espaço Alfovelos 3ª feira 17h30 às 19h30
	Aprender.Net I	Espaço Alfovelos 3ª feira e 5ª feira 09h30 às 10h30
	Aprender.Net II	Espaço Alfovelos 3ª feira e 5ª feira 10h45 às 11h45

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ENCOSTA DO SOL		
JF Encosta do Sol	Aprender.Net III	Espaço Alfarelos 4ª feira e 6ª feira 09h00 às 10h00
	Aprender.Net IV	Biblioteca Luís de Camões 4ª feira e 6ª feira 10h45 às 11h45
FALAGUEIRA – VENDA NOVA		
JF Falagueira Venda Nova	Cultura Geral	Associação Venda Nova Viva 3ª feira 14h00 às 16h00
	Informática I	Escola de Mobilidade do Município da Amadora 2ª feira 09h00 às 11h00
	Informática II	Escola de Mobilidade do Município da Amadora 6ª feira 09h00 às 11h00
	Informática III	Associação Venda Nova Viva 5ª feira 09h00 às 11h00
	Informática IV	Associação Venda Nova Viva 5ª feira 11h00 às 13h00
APD – Delegação Amadora	Informática Avançada	Associação Venda Nova Viva 2ª feira 09h30 às 11h30
	Dinâmica do Bem Estar Psicossocial	Associação Venda Nova Viva 2ª feira 14h30 às 16h30
MINA DE ÁGUA		
JF Mina de Água	Iniciação à Informática	Espaço Sénior de São Brás 2ª feira 14h00 às 16h00
	Música	Espaço Sénior de São Brás 4ª feira 10h00 às 12h00

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
MINA DE ÁGUA		
JF Mina de Água	Reiki nível II	Espaço Sênior de São Brás 3ª feira 16h00 às 18h00
	Reiki nível III	Espaço Sênior de São Brás 4ª feira 16h00 às 18h00
	Instrumentos de Cordas	Espaço Sênior de São Brás 2ª feira 10h00 às 12h00
	Internet / Redes Sociais	Espaço Sênior de São Brás 2ª feira 16h00 às 18h00
	Inglês - continuação	Espaço Sênior de São Brás 3ª feira 14h00 às 16h00
Olhar com Saber	APPS	Olhar com Saber 4ª feira 14h30 às 16h30
	Informática	Olhar com Saber 3ª feira 10h30 às 12h30
	Inglês	Olhar com Saber 2ª feira 10h30 às 12h30
ASSORPIM	Inglês	ASSORPIM 4ª feira 10h00 às 12h00
	Informática	ASSORPIM 5ª feira 14h30 às 16h30
VENTEIRA		
JF Venteira	Inglês	Delegação JF Venteira 2ª feira 14h00 às 16h00
	Informática I	Delegação JF Venteira 2ª feira 11h00 às 13h00
	Informática II	Delegação JF Venteira 4ª feira 14h00 às 16h00



ENTIDADES PARCEIRAS

- Junta de Freguesia de Águas Livres (JF Águas Livres)
- Junta de Freguesia de Alfragide (JF Alfragide)
- Junta de Freguesia de Encosta do Sol (JF Encosta do Sol)
- Junta de Freguesia Falagueira-Venda Nova (JF Falagueira-Venda Nova)
- Junta de Freguesia de Mina de Água (JF Mina de Água)
- Junta de Freguesia da Venteira (JF Venteira)
- AURPID - Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Damaia
- ARPIB - Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Buraca
- Fundação AFID Diferença
- Recomeço - Associação para a Reabilitação e Integração Social Amadora/Sintra
- Olhar com Saber - Associação Promoção e Desenvolvimento Sócio-Familiar
- ASSORPIM - Associação de Solidariedade Social Reformados Pensionistas e Idosos da Mina
- AURPIB - Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Brandoa
- APD - Associação Portuguesa de Deficientes - Delegação Amadora
- UPVN - União e Progresso da Venda Nova
- SFRAA - Sociedade Filarmónica de Apoio Social e Recreio Artístico da Amadora
- AURPIF - Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Falagueira
- Associação AmaVita Foot
- ACARPS - Associação Comunitária da Amadora para a Reabilitação Psicossocial
- Centro Social Paroquial de Nossa Senhora Mãe de Deus da Buraca
- Associação de Moradores Alto do Moinho - Zambujal
- Centro Social e Paroquial de São Brás
- CNA - Clube de Natação da Amadora

AMASÉNIOR VIVA+

ANO LETIVO
2024 | 2025

PROGRAMA OCUPACIONAL

O AmaSénior 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 AmaSénior 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 Amadora 65+)

MENSALIDADE

Comparticipação 1 aula	11,00 €
Comparticipação 2 aulas	10,00 € (por atividade)
Comparticipação 3 aulas	9,00 € (por atividade)
Comparticipação 4 aulas ou mais	8,00 € (por atividade)

www.cm-amadora.pt

INFORMAÇÕES

CMA/Divisão de Intervenção Social Tel. 214 369 053

Linha Apoio Social 800 207 632 (gratuito)

E-mail accso.social@cm-amadora.pt

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



AMADORA
Câmara Municipal