



AMASÉNIOR VIVA+

ANO LETIVO
2025 | 2026



PROGRAMA OCUPACIONAL
ATIVIDADES FÍSICAS
ATELIÊS OCUPACIONAIS
CURSOS TEÓRICOS



ATIVIDADES FÍSICAS

ÁGUAS LIVRES

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Biodança	ARPI Buraca 2ª e 5ª feira 12h00 – 13h00	ARPI Buraca
Chi Kung	ARPI Buraca 3ª feira - 11h00 – 12h00 6ª feira - 11h15 – 12h15	
Yoga da Cadeira	ARPI Buraca 2ª feira - 10h30 – 11h30 4ª feira - 12h00 – 13h00	
Yoga e Bem-Estar	Complexo Socio-Desportivo da Buraca 2ª e 4ª feira 09h30 - 10h30	Junta de Freguesia Águas Livres
Zumba Gold	Complexo Socio-Desportivo da Buraca 4ª feira – 16h00 – 17h00 6ª feira – 12h00 – 13h00	
Ginástica Sénior I	Centro Cultural da Damaia 2ª e 4ª feira 15h15 – 16h15	
Ginástica Sénior II	Centro Cultural da Damaia 2ª e 4ª feira 16h00 – 17h00	
Ginástica Sénior III	Complexo Socio-Desportivo da Buraca 2ª e 4ª feira 16h00 - 17h00	
Ginástica Sénior IV	Damaia Ginásio Clube 2ª e 4ª feira 14h30 – 15h30	
Ginástica Sénior V	Damaia Ginásio Clube 2ª e 4ª feira 15h30 – 16h30	
Pilates Sénior I	Complexo Socio-Desportivo da Buraca A definir	
Pilates Sénior II	Damaia Ginásio Clube A definir	
Pilates Sénior III	Centro Cultural da Damaia A definir	
Bóccia Sénior	Centro Cultural da Damaia 3ª e 5ª feira 15h00 – 17h00	

ATIVIDADES FÍSICAS

ALFRAGIDE		
Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Pilates	Espaço Alfragide 3ª e 5ª feira 14h00 – 15h00	Junta de Freguesia Alfragide
Yoga	Espaço Alfragide 4ª e 5ª feira 11h00 – 12h00	
Chi-Kung	Espaço Alfragide 4ª feira – 9h30 – 10h30 5ª feira – 10h00 – 11h00	
Hidrogenástica	Fund. Afid. Diferença 3ª feira – 13h00 – 13h45 Sábado – 12h00 – 12h45	Fundação Afid Diferença
Dança Interpretativa	Esp. Oportunidade – Bairro do Zambujal 2ª e 5ª feira 14h00 – 15h00	ACARPS
Defesa Pessoal Preventiva sénior	Esp. Oportunidade – Bairro do Zambujal 4ª e 6ª feira 11h00 – 12h00	
Teatro	Espaço Alfragide 3ª feira 9h30 – 11h30	Recomeço

ENCOSTA DO SOL		
Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Reiki	Espaço de Alfovelos 5ª feira 10h00 – 12h00	Junta de Freguesia Encosta do Sol
Ginástica e Movimento	Fórum da Brandoa – Pavilhão desportivo 3ª e 5ª feira 14h45 – 15h45	
Meditação e Nutrição	Espaço de Alfovelos 2ª e 5ª feira 9h15 – 10h15	
Ginástica Musical Terapêutica	AURPI Brandoa 4ª feira 10h00 – 11h00	AURPI Brandoa
Postura e Alongamentos	Estúdio AmaVita 2ª feira – 11h15 – 12h15 4ª feira – 10h15 – 11h15	AmaVita Foot
Fibol	Estúdio AmaVita 3ª e 5ª feira 16h30 – 17h30	
Danças (Pilates Dance e Dança Performativa)	Estúdio AmaVita 2ª feira – 10h15 – 11h15 3ª feira – 11h30 – 12h30	

FALAGUEIRA - VENDA NOVA

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Ritmos da SFRAA	SFRAA 3ª e 5ª feira 10h30 – 11h30	SFRAA
Chi-Kung	UPVN 3ª e 5ª feira 9h15 – 10h15	Junta de Freguesia Falagueira – Venda Nova
Dança Movimento e Terapia	UPVN A definir	
Dança Movimento e Terapia	SFRAA 4ª e 6ª feira 10h15 – 11h15	
Ginástica	UPVN 3ª feira – 10h30 – 11h30 6ª feira – 10h45 – 11h45	
Mindfulness	SFRAA 4ª e 6ª feira 09h15 – 10h15	
Pilates	UPVN 4ª feira – 9h30 – 10h30 6ª feira – 11h45 – 12h45	
Pilates	SFRAA 3ª e 5ª feira 09h15 – 10h15	AURPI Falagueira
Yoga	AJEM – Ass. Juvenil Espírito de Mudança 2ª e 4ª feira 11h15 – 12h15	
Dança. Movimentos e Terapia	Espaço Sénior da Falagueira 3ª e 5ª feira 09h00 – 10h00	
Ginástica de Manutenção	Espaço Sénior da Falagueira 3ª feira – 10h00 – 11h00 5ª feira – 11h00 – 12h00	APD – Delegação da Amadora
ZUMBA	Espaço Sénior da Falagueira A definir	
Psicomotricidade	Complexo Desportivo Monte da Galega 2ª feira 10h30 – 12h30	

ATIVIDADES FÍSICAS

MINA DE ÁGUA		
Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Ginástica	Espaço Sénior 3ª e 6ª feira 10h15 – 11h15	Junta de Freguesia Mina de Água
Ginástica	Esp. Multiusos dos Moinhos da Funcheira 3ª e 5ª feira – 14h30 – 15h30	
Pilates	Esp. Multiusos dos Moinhos da Funcheira 3ª e 6ª feira 11h30 – 12h30	
Yoga	Esp. Multiusos dos Moinhos da Funcheira 2ª feira – 10h30 – 11h30 4ª feira – 9h30 – 10h30	
Ginástica	Jardim das Águas Livres 3ª e 6ª feira 9h00 – 10h00	Olhar com Saber
Yoga	Jardim das Águas Livres 3ª e 5ª feira 15h00 – 16h00	
Pilates 1	Jardim das Águas Livres 4ª e 6ª feira 10h30 – 11h15	
Pilates 2	Jardim das Águas Livres 4ª e 6ª feira 11h20 – 12h05	
Pilates 3	Jardim das Águas Livres 3ª e 5ª feira 14h00 – 14h45	





VENTEIRA

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Yoga da Cadeira – Reiki I	Del. Junta de Freguesia Venteira 2ª feira - 10h00 – 11h00 4ª feira - 14h00 – 15h00	Junta de Freguesia Venteira
Yoga da Cadeira – Reiki II	Del. Junta de Freguesia Venteira 2ª feira - 11h00 – 12h00 5ª feira - 11h00 – 12h00	
Yoga da Cadeira – Reiki III	Del. Junta de Freguesia Venteira 2ª feira - 12h00 – 13h00 5ª feira - 12h00 – 13h00	
Biodanza – Reiki I	Del. Junta de Freguesia Venteira 3ª feira - 10h00 – 11h00 5ª feira - 12h00 – 13h00	
Biodanza – Reiki II	Del. Junta de Freguesia Venteira 3ª feira - 11h00 – 12h00 4ª feira - 15h00 – 16h00	
Yoga	URPIA 3ª feira - 11h00 – 12h00 Sábado - 15h00 – 16h00	URPIA
Postura e Alongamento	URPIA 2ª e 4ª feira 15h00 – 16h00	

ATELIÊS OCUPACIONAIS

ÁGUAS LIVRES

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Arte Terapia	ARPI Buraca 5.ª feira 15h00 – 17h00	ARPI Buraca
Macramé	Centro Cultural da Damaia 4.ª feira 10h00 – 12h00	Junta de Freguesia Águas Livres
Artes Decorativas	ARPI Reboleira 4.ª feira 10h00 – 12h00	
Azulejaria	Oficina das Artes 4.ª feira 10h00 – 12h00	
Gravação em Vidro	Oficina das Artes 4.ª feira 15h00-17h00	
Pintura em Aguarela	Centro Cultural da Damaia 5.ª feira 09h30-11h30	
Porcelana e Artes Decorativas	Oficina das Artes 5.ª feira 10h00-12h00	
Desenho	Centro Cultural da Damaia 5.ª feira 14h00-16h00	
Arraiolos	Oficina das Artes 5.ª feira 14h00-16h00	
Bijuteria	ARPI Reboleira 6.ª feira 10h00-12h00	

ALFRAGIDE

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Costura	Espaço Alfragide 2.ª feira 11h00 -13h00	Junta de Freguesia Alfragide
Pintura	Espaço Alfragide 6.ª feira 11h15-13h15	
Pintura	Recomeço 2.ª feira 14h00 – 16h00	Recomeço
Artes Decorativas	Recomeço 5.ª feira 14h00 – 16h00	

ENCOSTA DO SOL

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Tudo com Arte	Espaço de Alfarelos 3ª feira 14h00 – 16h00	Junta de Freguesia Encosta do Sol
Tudo com Arte	Espaço de Alfarelos 3ª feira 16h00 – 18h00	
Tudo com Arte	Espaço de Alfarelos 5ª feira 14h00 – 16h00	
Tuna Sénior – Geração de Ouro	AURPI Brandoa 3ª feira 10h00 - 12h00	AURPI Brandoa
Aulas de Teatro	AURPI Brandoa 2ª feira 10h00 - 12h00	
Atividades Terapêuticas + 55 anos	AmaVita Foot 3ª e 5ª feira 10h15 – 11h15	AmaVita Foot

FALAGUEIRA - VENDA NOVA

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Re-Kriando	U.P.V.N. – União e Progresso da Venda Nova 2ª feira 18h00 - 20h00	U.P.V.N
Costura	Espaço Sénior da Falagueira 2ª feira 14h00 – 16h00	JF Falagueira - Venda nova
Arraiolos	Espaço Sénior da Falagueira 4ª feira 9h30 - 11h30	AURPI Falagueira
Atelier de Expressões Plásticas	APD – Delegação da Amadora 3ª. Feira 14h30 – 16h30	APD – Delegação da Amadora

MINA DE ÁGUA

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Arraiolos	Espaço Sénior de São Brás 4ª feira 14h00 – 16h00	Junta de Freguesia Mina de Água
Arte-Terapia	Espaço Sénior de São Brás 5ª feira 10h00 – 12h00	
Macramé	Espaço Sénior de São Brás 4ª feira 14h00 – 16h00	

ATELIÊS OCUPACIONAIS

MINA DE ÁGUA

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Mãos na Massa	Espaço Sênior de São Brás 5ª feira 14h00 – 16h00	Junta de Freguesia Mina de Água
Pintura em Tecido e Decorativa	Espaço Sênior de São Brás 6ª feira 14h00 – 16h00	
Pintura	Biblioteca Artur Martinho Simões 3ª feira 14h30 – 16h30	ASSORPIM
Arraiolos	ASSORPIM 5ª feira 9h30 – 11h30	
Costura	ASSORPIM 6ª feira 9h30 – 11h30	
Rendas	Olhar com Saber 5ª feira 14h30 - 16h30	Olhar com Saber
Costura	Olhar com Saber 4ª feira 14h30 - 16h30	

VENTEIRA

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Pintura em Tecido / Técnicas Mistas	Del. Junta de Freguesia Venteira 6ª feira 09h30 - 11h30	Junta de Freguesia Venteira
Pintura a Óleo / Acrílico	Del. Junta de Freguesia Venteira 4ª feira 09h30 - 11h30	
Pintura em Aquarela	Del. Junta de Freguesia Venteira 4ª feira 11h30 - 13h30	
Costura Criativa	Del. Junta de Freguesia Venteira 3ª feira 14h00 - 16h00	
Encontro com os Livros	URPIA A definir	URPIA
Aulas de Viola	URPIA 3ª e 6ª feira 15h00 – 16h00	

CURSOS TEÓRICOS

ÁGUAS LIVRES

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Informática	JF Águas Livres – Sede 3ª feira 14h00 – 16h00	Junta de Freguesia Águas Livres
Escrita Criativa e Biográfica	Centro Cultural da Damaia 4.ª feira 14h00 - 16h00	
Grupo Coral	Centro Cultural da Damaia 5.ª feira 09h30 - 11h30	
Guitarras e Cavaquinhos	Centro Cultural da Damaia 5.ª feira 13h30 - 15h30	
Tecnologias de A a Zoom	Junta de Freguesia Águas Livres – Sede 6.ª feira 10h00 - 12h00	
Cultura Geral	Centro Cultural da Damaia 6.ª feira 14h00 - 16h00	

ALFRAGIDE

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Inglês	Espaço Alfragide 6.ª feira 14h30 – 16h30	Junta de Freguesia Alfragide
Iniciação às novas tecnologias Sénior TEC	Espaço Alfragide 3ª e 5ª feira 14h00 - 15h00	Fundação afid Diferença
Ritmos	Recomeço 3ª feira 14h00 – 16h00	Recomeço



CURSOS TEÓRICOS

ENCOSTA DO SOL

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Inglês Inicial	Espaço de Alfornelos 5ª feira 15h00 – 17h00	Junta de Freguesia Encosta do Sol
Inglês II	Espaço de Alfornelos 3ª feira 14h30 – 16h30	
Aprender.net	Espaço de Alfornelos 3ª e 5ª feira 9h30 – 10h30	
Aprender.net II	Espaço de Alfornelos 4ª e 6ª feira 10h15 – 11h45	
Aprender.net III	Espaço de Alfornelos 4ª e 6ª feira 9h00 – 10h00	
Conversas de verdade	Espaço de Alfornelos 2ª feira 14h00 – 16h00	

FALAGUEIRA - VENDA NOVA

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Artes do Palco	SFRAA 2ª feira 10h00 - 12h00	SFRAA
Introdução ao Reiki	Associação Venda Nova Viva 3ª e 5ª feira 11h15 – 12h15	Junta de Freguesia Falagueira – Venda Nova
Reiki I	Esc. de Mobilidade do Mun. da Amadora 3ª e 5ª feira 10h00 – 11h00	
Cultura Geral	Associação Venda Nova Viva 3ª feira 14h00 – 16h00	
Informática	Esc. de Mobilidade do Mun. da Amadora 2ª feira 14h00 – 16h00	
Informática	Associação Venda Nova Viva 6ª feira 11h30 – 13h30	
Música	Associação Venda Nova Viva 2ª feira 14h30 – 16h30	APD – Delegação da Amadora
Informática	APD – Delegação da Amadora 4ª. Feira 10h00 – 12h00	

MINA DE ÁGUA

Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Grupo Coral e Musical	Espaço Sênior de São Brás 4ª feira 10h00 – 12h00	Junta de Freguesia Mina de Água
Inglês - Continuação	Espaço Sênior de São Brás 3ª feira 14h00 – 16h00	
Iniciação à Informática	Espaço Sênior de São Brás 2ª feira 14h00 – 16h00	
Instrumentos de Cordas	Espaço Sênior de São Brás 2ª feira 10h00 – 12h00	
Redes Sociais	Espaço Sênior de São Brás 2ª feira 16h00 – 18h00	
Reiki Avançado	Espaço Sênior de São Brás 4ª feira 16h00 – 18h00	ASSORPIM
Inglês	Biblioteca Artur Martinho Simões 4ª feira 9h30 – 11h30	
Informática	Biblioteca Artur Martinho Simões 5ª feira 14h30 – 16h30	Olhar com Saber
APPS 1	Olhar com Saber 2ª feira 14h30 - 16h30	
APPS 2	Olhar com Saber 5ª feira 10h30 - 12h30	
Informática	Olhar com Saber 3ª feira 10h30 - 12h30	
Inglês	Olhar com Saber 2ª feira 10h30 - 12h30	
Cidadania	Olhar com Saber 4ª feira 14h30 - 16h30	

CURSOS **TEÓRICOS**

VENTEIRA		
Atividade	Local / Horário	Entidade promotora
Inglês	Del. Junta de Freguesia Venteira 2ª feira 14h00 - 16h00	Junta de Freguesia Venteira
Informática I	Del. Junta de Freguesia Venteira 5ª feira 14h00 - 16h00	
Informática II	Del. Junta de Freguesia Venteira A definir A definir	
Informática	URPIA 2ª e 4ª feira 16h00 - 17h00	URPIA



> ENTIDADES PARCEIRAS:

- Junta de Freguesia de Águas Livres (Junta de Freguesia Águas Livres)
- Junta de Freguesia de Alfragide (Junta de Freguesia Alfragide)
- Junta de Freguesia de Encosta do Sol (Junta de Freguesia Encosta do Sol)
- Junta de Freguesia Falagueira – Venda Nova (Junta de Freguesia Falagueira-Venda Nova)
- Junta de Freguesia de Mina de Água (Junta de Freguesia Mina de Água)
- Junta de Freguesia da Venteira (Junta de Freguesia Venteira)
- ARPI Buraca – 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
- AURPI Brandoa – 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
- AURPI Falagueira – Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Falagueira
- Associação AmaVita Foot
- ACARPS – Associação Comunitária da Amadora para a Reabilitação Psicossocial
- Associação Desportiva da Amadora
- URPIA - União de Reformados e Pensionistas da Amadora
- Centro Social e Paroquial de São Brás
- CNA – Clube de Natação da Amadora

AMASÉNIOR VIVA+

ANO LETIVO
2025 | 2026

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 ateliers 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	12,00 €
Comparticipação 2 aulas	11,00 € (por atividade)
Comparticipação 3 aulas	10,00 € (por atividade)
Comparticipação 4 aulas ou mais	9,00 € (por atividade)

INFORMAÇÕES



AMADORA
Câmara Municipal

CMA/Divisão de Intervenção Social Tel. 214 369 053

Linha Apoio Social 800 207 632 (gratuito)

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

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

www.cm-amadora.pt