

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.

CARTÃO AMADORA 65+
Os Titulares ficam isentos
do pagamento do valor da inscrição.

Para o ano letivo 2017/18,
a mensalidade dos participantes é a seguinte:

INSCRIÇÃO: €2,50

MENSALIDADE: €7,50

PACOTES	MENSALIDADE	BENEFÍCIOS
2 Atividades	€ 10	€ 5/ mês
3 Atividades	€ 15	€ 7,50/ mês
4 ou + Atividades	€ 5 /Atividade	

Entidades Envolvidas:

- Junta de Freguesia das Águas Livres
- Junta de Freguesia da Encosta do Sol
- Junta de Freguesia da Falagueira Venda Nova
- Junta de Freguesia da Mina de Água
- Junta de Freguesia da Venteira
- Assoc. Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Damaia
- Assoc. de Reformados Pensionistas e Idosos da Buraca
- C. S. Paroquial N.º Sr.ª Mãe de Deus
- Assoc. Feixe Luminoso
- Fundação AFID Diferença
- Assoc. Unitária de Reformados, Pensionistas e Idoso da Brandoa
- Assoc. Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Falagueira
- Assoc. Portuguesa de Deficientes
- União e Progresso da Venda Nova
- Centro Social e Paroquial de S. Brás
- Assoc. Olhar com Saber
- Co(op)ração
- Sociedade Filarmónica de Apoio Social e Recreio Artístico da Amadora
- Assoc. de Solidariedade Social Reformados Pensionistas e Idosos da Mina
- União de Reformados Pensionistas e Idosos da Amadora
- 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: accso.social@cm-amadora.pt
Website: www.cm-amadora.pt



AMADORA
Cidade

VIVA+

Programa Ocupacional para Seniores 2016/17

Ateliês Ocupacionais
Cursos Teóricos
Atividades Físicas

Liga. Ao bem estar.

Atividades Físicas

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ÁGUAS LIVRES		
J.F. - Centro Cultural da Damaia	Dança Performativa - Viver + Danças tradicionais do Mundo	4º e 5º feira - 10h30 às 11h30 3º e 6º feira - 10h30 às 11h30
J.F. - Gimnodesportivo da Buraca	Yoga	2º e 4º feira - 15h00 às 16h00
Feixe Luminoso - Sede	Chi Kung Terapêutico	2º e 4º feira - 11h00 às 12h00
	Movimento + 50	3º e 5º feira - 17h00 às 18h00
	Yoga da cadeira	3º e 6º feira - 10h00 às 11h00
ArpiBuraca	Gerontomotricidade	3º e 5º feira - 10h00 às 11h00
	Caminhadas	2º e 5º feira - 9h00 às 10h00
	Aulas de movimento	
AURPIDamaia	Zumba Gold	4º e 6º feira - 11h30 às 12h30
Co(op)ração	CO(op)RAÇÃO	das 16h30 - 18h30
	Reiki	das 14h30 - 16h30
ALFRAGIDE		
Fundação AFID Diferença	Ginástica de manutenção	3º e 5º feira - 14h00 às 15h00
ENCOSTA DO SOL		
J.F. - C. S. e Paroquial de Alfovelos	Ginástica I	3º e 5º feira - 9h30 às 10h30
	Ginástica II	2º e 4.º feira - 9h30 às 10h30
J.F. - Pav. do Fórum Luís de Camões	Ginástica III	2º e 4º feira - 10h45 às 11h45
Junta de Freguesia	Postura e Flexibilidade	3º e 5º feira - 10h30 às 11h30
J.F. - C. S. e Paroquial de Alfovelos	Pilates	A definir
	Danças de Salão	3º feira - 15h00 às 16h00
AURPIBrandoa	Dança Terapêutica	3º e 6º feira - 16h30 às 17h30
Forum Luís de Camões - Espaço 1	Reiki	2º e 5º feira - 16h30 às 17h30
FALAGUEIRA VENDA NOVA		
J.F. - Espaço Geração Ativa	Dança Terapêutica	3º e 5º - 11h00 às 12h00
SFRAA - Quinta de S. Miguel	Ritmos da SFRAA	3º e 6º feira - 10h00 às 11h00
Ass. Portuguesa de Deficientes CDM Monte da Galega	Psicomotricidade	5º feira - 14h30 às 16h30
AURPIFalagueira - Espaço Sénior	Movimento e Dança	3º e 5º feira - 10h00 às 11h00
MINA DE ÁGUA		
	Dança e Expressão Corporal	3º feira - 11h30 às 12h30 6º feira - 15h00 às 16h00
Junta de Freguesia Espaço Sénior de S. Brás	Ginástica	3º e 6º feira - 10h15 às 11h15
	Reiki - Nível II	2º feira - 10h30 às 12h30
	Reiki - Nível III	5º feira - 10h30 às 12h30
	Zumba	4º - 10h às 11h 6º - 9h às 10h
Olhar com Saber Jardim das Águas Livres	Ginástica	3º e 5º - 9h00 às 10h00
	Pilates I	2º - 11h às 12h 5º - 10h às 11h
	Pilates II	3º e 5º feira - 15h00 às 16h00
VENTEIRA		
J.F. - Esc. Sec. da Amadora	Ginástica	3º e 5º feira - 17h00 às 18h00
URPIA	Ginástica de manutenção	3º e 4º feira - 14h00 às 15h00

(* Durante o ano letivo poderão ser disponibilizados mais horários

Ateliês Ocupacionais

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ÁGUAS LIVRES		
J.F. - Centro Cultural da Damaia	Ateliês Pintura óleo	4º feira - 14h30 às 16h30
	Flores de Massa	4º feira - 10h00 às 12h00
J.F. - Espaço Artur Bual/José Ruy	Ateliês Pintura óleo	2º feira - 10h00 às 12h00
	Pintura Aguarela	3º feira - 10h00 às 12h00
	Arraiolos I	3º feira - 10h00 às 12h00
J.F. - Oficina de Artes	Arraiolos II	3º feira - 14h00 às 16h00
	Bordados	4º feira - 14h30 às 16h30
	Azulejaria	4º feira - 10h00 às 12h00
Feixe Luminoso - Sede	Tertúlias Fadistas	4º feira - 18h00 às 20h00
C. S. P. da Buraca Nº Srª Mãe de Deus	Artes decorativas	4º feira - 10h00 às 12h00
Arpi Buraca	Estampagem, artes tradicionais e costura	4º feira - 14h00 às 16h00
	Grupo Coral	2º feira - 10h00 às 12h00
AURPIDamaia	Aula de Guitarra e Cavaquinho	2º feira - 14h00 às 16h00
	Vozes do Fado	5º feira - 18h00 às 20h00
ALFRAGIDE		
Fundação AFID Diferença	Curso de objetos e flores de porcelana fria	2º feira - 15h00 às 17h00
ENCOSTA DO SOL		
	Artes Decorativas	5º feira - 16h00 às 18h00
J.F. - Espaço Intergeracional	Artes - Turma Mista I	3º feira - 9h00 às 11h00
	Artes - Turma Mista II	3º feiras - 11h00 às 13h00
	Pintura a Óleo I	5º feira - 14h00 às 16h00
J.F. - Fórum Luís de Camões - Espaço 3	Pintura a Óleo II	3º feira - 10h00 às 12h00
J.F. - Delegação de Alfovelos	Bordados I	3º feira - 14h45 às 16h45
J.F. - Fórum Luís de Camões - Espaço 3	Bordados II	5º feira - 14h45 às 16h45
AURPIBrandoa - Fórum Luís de Camões	Costura	4º feira - 10h00 às 12h00
FALAGUEIRA VENDA NOVA		
Esp. Sénior Falagueira e Esp. Geração Ativa	Costura criativa	2º feira - 14h00 às 16h00
J.F. - Espaço Geração Ativa	Costura criativa	6º feira - 14h00 às 16h00
J.F. - Espaço Sénior Falagueira	Arraiolos	4º feira - 9h00 às 11h00
J.F. - Delegação da Venda Nova	Artes Decorativas	2º feira - 10h00 às 12h00
SFRAA - Quinta de S. Miguel	Saúde à mesa	4º feira - 10h00 às 12h00
Ass. Portuguesa de Deficientes	Flores de Massa	6º feira - 15h00 às 17h00
AURPIFalagueira - Esp. Sénior	Flores de Massa	5º feira - 14h00 às 16h00
União e Progresso da Venda Nova	Re-Kriando	5º feira - 18h00 às 20h00
MINA DE ÁGUA		
	Arraiolos	4º feira - 14h00 às 16h00
J.F. - Espaço Sénior de S. Brás	Música	4º feira - 10h00 às 12h00
	Artes Criativas	6º feira - 16h00 às 18h00
Olhar com Saber - ASSORPIM	Tecidos e Feltros	6º feira - 9h30 às 11h30
	Pintura em tela e aquarela	5º feira - 14h30 às 16h30
ASSORPIM - Centro Cultural da Mina	Costura	6º feira - 10h00 às 12h00
	Agulhas e Linhas	5º feira - 9h30 às 11h30
VENTEIRA		
	Pintura em tecido	6º feira - 14h00 às 16h00
J.F. Venteira - Delegação	Trabalhos em massa	5º feira - 10h00 às 12h00
	Pintura em óleo/acrílico	6º feira - 10h00 às 12h00
	Pintura técnicas mistas	3º feira - 14h00 às 16h00

Cursos Teóricos

LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
ÁGUAS LIVRES		
J.F. - Vários locais	Informática	Vários horários
	Cultura Geral	6º feira - 14h30 às 16h30
J.F. - Centro Cultural da Damaia	Inglês	5º feira - 10h00 às 12h00
J.F. - Oficina de Artes	Inglês	2º feira - 10h30 às 12h00
Feixe Luminoso - Sede	Recriações Teatrais	5º Feira - 15h00 às 17h00
	Cidadania e Cultura	4º feira - 15h00 às 17h00
C. S. P. da Buraca Nº Srª Mãe de Deus	Teatro	6º feira - 10h00 às 12h00
ArpiBuraca	Tertúlias temáticas	3º feira - 14h00 às 16h00
	Informática I	5º feira - 13h30 às 15h30
	Informática II	5º feira - 10h00 às 12h00
	Informática III	5º feira - 15h30 às 17h30
	Espanhol	3º feira - 10h30 às 12h30
	Inglês	4º feira - 14h30 às 16h30
AURPIDamaia		
Co(op)ração	Oficina da Memória	4º e 6º feira - 16h30 às 17h30
ALFRAGIDE		
Fundação AFID Diferença	Oficina da Memória	4º e 6º feira - 16h30 às 17h30
ENCOSTA DO SOL		
J.F. - Espaço Intergeracional	Informática II	6º feira - 10h00 às 12h00
J.F. - Delegação de Alfovelos	Inglês II	2º feira - 10h00 às 12h00
	Inglês I	2º feira - 14h00 às 16h00
	Informática - A net@ e os Avós I	3º e 5º feira - 9h30 às 10h30
J.F. - Espaço Internet Brandoa	Informática - A net@ e os Avós II	3º e 5º feira - 10h45 às 11h45
	Informática - A net@ e os Avós III	4º e 6º feira - 9h30 às 10h30
	Informática - A net@ e os Avós IV	4º e 6º feira - 10h30 às 11h45
FALAGUEIRA VENDA NOVA		
J.F. - Espaço Geração Ativa	Informática I	4º feira - 9h00 às 11h00
	Informática II	6º feira - 10h00 às 12h00
	Informática I	3º feira - 16h15 às 18h15
J.F. - Escola Fixa de Trânsito	Informática II	6º feira - 14h00 às 16h00
J.F. - Delegação da Venda Nova	Inglês	6º feira - 9h00 às 11h00
	Cultura Geral	4º feira - 10h00 às 12h00
	Informática Adaptativa	3º feira - 14h00 às 16h00
Ass. Portuguesa de Deficientes	Informática Explorativa	2º feira - 14h00 às 16h00
AURPIFalagueira - Espaço Sénior	Português Vivo	4º feira - 14h00 às 16h00
MINA DE ÁGUA		
	Iniciação à Informática	2º feira - 14h00 às 16h00
J.F. - Espaço Sénior de S. Brás	Internet	2º feira - 16h00 às 18h00
	Inglês/Continuação	5º feira - 14h00 às 16h00
	Cultura Geral	5º feira - 16h00 às 18h00
	Informática Inicial	4º feira - 14h30 às 16h30
Olhar com Saber - C. Cultural da Mina	Internet	5º feira - 10h00 às 12h00
	Internet	5º feira - 14h30 às 16h30
ASSORPIM - Centro Cultural da Mina	Inglês	3º feira - 14h30 às 16h30
	Informática II	3º feira - 14h30 às 16h30
VENTEIRA		
J.F. - Delegação	Inglês I	4º feira - 10h00 às 12h00
	Inglês II	4º feira - 14h00 às 16h00
	Informática I	2º feira - 16h00 às 18h00
J.F. - Escola Secundária da Amadora	Informática II	3º feira - 16h00 às 18h00
	Informática III	4º feira - 16h00 às 18h00
	Cultura Geral	5º feira - 14h00 às 16h00