



AMASÉNIOR VIVA+

ANO LETIVO
2026 | 2027



PROGRAMA OCUPACIONAL
ATIVIDADES FÍSICAS
ATELIÊS OCUPACIONAIS
CURSOS TEÓRICOS

ATIVIDADES FÍSICAS

ÁGUAS LIVRES

Ginástica I	Centro Cultural da Damaia 2ª e 4ª feira - 15h15 às 16h15	Junta de Freguesia de Águas Livres
Ginástica II	Centro Cultural da Damaia 2ª e 4ª feira - 16h00 às 17h00	
Ginástica Buraca	Complexo Socio-desportivo Buraca 3ª e 5ª feira - 16h00 às 17h00	
Ginástica I	Damaia Ginásio Clube 4ª e 6ª feira - 14h45 às 15h30	
Ginástica II	Damaia Ginásio Clube 4ª e 6ª feira - 15h45 às 16h30	
Pilates Buraca	Complexo Socio-desportivo Buraca 2ª e 4ª feira - 14h30 às 15h30	
Pilates Damaia	Damaia Ginásio Clube 3ª e 5ª feira - 14h30 às 15h30	
Pilates Sénior I	Centro Cultural da Damaia 2ª e 4ª feira - 10h30 às 11h30	
Pilates Sénior II	Centro Cultural da Damaia 2ª e 4ª feira - 11h30 às 12h30	
Yoga e Bem-Estar	Complexo Socio-desportivo Buraca 2ª e 4ª feira - 09h15 às 10h15	
Boccia Sénior	Centro Cultural da Damaia 3ª e 5ª feira - 15h00 às 16h00	AURPI Damaia
Boxe a passo	AURPI Damaia 4ª e 6ª feira - 11h00 às 12h00	
Zumba	AURPI Damaia 4ª e 6ª feira - 16h00 às 17h00	
Psicomotricidade	AURPI Damaia 3ª e 5ª feira - 09h00 às 10h00	ARPI Buraca
Yoga da Cadeira	ARPI Buraca 4ª e 6ª feira - 11h00 às 12h00	
Chi-Kung	ARPI Buraca 2ª e 5ª feira - 11h00 às 12h00	
Biodança	ARPI Buraca 3ª e 6ª feira - 12h00 às 13h00	

ATIVIDADES FÍSICAS

ALFRAGIDE

Hidroginástica I	Fundação AFID Diferença 4ª feira e sábado - 12h00 às 13h00	Fundação AFID Diferença
Hidroginástica II	Fundação AFID Diferença 3ª feira e 5ª feira - 12h00 às 13h00	
Dança	RECOMEÇO 2ª feira - 10h30 às 12h30	RECOMEÇO
Pilates	Espaço Alfragide 3ª e 5ª feira - 14h45 às 15h45	Junta de Freguesia de Alfragide
Yoga	Espaço Alfragide 4ª feira - 10h30 às 11h30 e 5ª feira - 11h30 às 12h30	
Chi-Kung	Espaço Alfragide 4ª feira - 09h30 às 10h30 e 6ª feira - 10h00 às 11h00	

ENCOSTA DO SOL

Ginástica Musical Terapêutica	AURPI Brandoa 4ª e 6ª feira - 14h15 às 15h15	AURPI Brandoa
Postura e Alongamentos	Estúdio Fitness e Danças Amavita 2ª feira - 11h15 às 12h15 e 4ª feira - 10h15 às 11h15	AmaVita Foot
Fibol	Estúdio Fitness e Danças Amavita 3ª e 5ª feira - 16h00 às 17h00	
Danças +55	Estúdio Fitness e Danças Amavita 2ª feira - 10h15 às 11h15 e 4ª feira - 11h15 às 12h15	
Ginástica em Movimento	AURPI Brandoa 3ª e 5ª feira - 14h15 às 15h15	Junta de Freguesia de Encosta do Sol
Meditação e Nutrição	Espaço Alforneiros 2ª feira - 10h00 às 12h00	
Ginástica Mira	Associação Unidos de Cabo Verde 3ª e 5ª feira - 15h30 às 16h30	

FALAGUEIRA - VENDA NOVA

Psicomotricidade	Complexo Desportivo Monte da Galega 4ª feira - 10h00 às 12h00	APD - Delegação Amadora
Pilates SFRAA	SFRAA 3ª feira - 09h30 às 10h30 e 5ª feira - 11h30 às 12h30	Junta de Freguesia Falagueira- Venda Nova
Pilates AJEM SFRAA	AJEM SFRAA 4ª feira - 10h00 às 11h00 e 6ª feira - 11h45 às 12h45	
Pilates UPVN	UPVN 4ª feira - 09h00 às 10h00 e 6ª feira - 10h45 às 11h45	
Dança Movimento e Terapia	SFRAA 2ª e 4ª feira - 10h15 às 11h15	
Yoga	SFRAA 2ª e 4ª feira - 11h15 às 12h15	

Mindfulness	SFRAA 2ª e 4ª feira - 09h15 às 10h15	
Ginástica	UPVN 3ª feira - 10h30 às 11h30 5ª feira - 10h15 às 11h15	
Ginástica Musical Terapêutica	UPVN 2ª e 4ª feira - 11h00 às 12h00	
Chi-Kung	UPVN 3ª e 5ª feira - 09h15 às 10h15	
Ritmos da SFRAA	SFRAA 3ª e 5ª feira - 10h30 às 11h30	SFRAA
Ginástica de Manutenção I	Espaço Sénior da Falagueira 2ª e 5ª feira - 10h00 às 11h00	AURPI Falagueira
Ginástica de Manutenção II	Espaço Sénior da Falagueira 2ª e 5ª feira - 11h00 às 12h00	
Dança, Movimento e Terapia	Espaço Sénior da Falagueira 3ª e 5ª feira - 09h00 às 10h00	

MINA DE ÁGUA

Yoga na Cadeira	Jardim das Águas Livres 4ª e 6ª feira - 15h00 às 16h00	Olhar com Saber
Ritmos	Jardim das Águas Livres 2ª e 5ª feira - 10h00 às 11h00	
Yoga	Espaço Multiusos dos Moinhos da Funcheira 2ª feira - 10h30 às 11h30 e 4ª feira - 09h30 às 10h30	Junta de Freguesia de Mina de Água
Pilates I	Espaço Multiusos dos Moinhos da Funcheira 3ª e 6ª feira - 09h30 às 10h30	
Pilates II	Espaço Multiusos dos Moinhos da Funcheira 3ª e 6ª feira - 10h45 às 11h45	
Movimento, Dança e Terapia	Associação Reformados de Carenque A definir	
Ginástica	Espaço Sénior São Brás 3ª e 5ª feira - 10h30 às 11h30	
Ginástica	Espaço Multiusos dos Moinhos da Funcheira 3ª e 5ª feira - 14h30 às 15h30	
Qigong medicinal / Tai Chi	Jardim das Águas Livres 3ª e 4ª feira - 17h00 às 18h00	ASSORPIM

VENTEIRA

Yoga da Cadeira / Reiki I	Delegação Junta de Freguesia da Venteira 4ª feira - 14h00 às 15h00 e 5ª feira - 10h00 às 11h00	Junta de Freguesia da Venteira
Yoga da Cadeira / Reiki II	Delegação Junta de Freguesia da Venteira 4ª feira - 15h00 às 16h00 e 5ª feira - 11h00 às 12h00	
Yoga da Cadeira / Reiki III	Delegação Junta de Freguesia da Venteira 4ª feira - 16h00 às 17h00 e 5ª feira - 12h00 às 13h00	
Meditação	Delegação Junta de Freguesia da Venteira 3ª feira - 11h00 às 12h00 e 6ª feira - 14h00 às 15h00	

ATELIÊS OCUPACIONAIS

ÁGUAS LIVRES

Desenho	Centro Cultural da Damaia 5ª feira - 14h00 às 16h00	Junta de Freguesia de Águas Livres
Arraiolos	ARPIR, Mercado Municipal da Reboleira 2ª feira - 14h00 às 16h00	
Gravação em Vidro	Oficina das Artes 4ª feira - 15h00 às 17h00	
Arraiolos	Centro Cultural da Damaia 3ª feira - 14h00 às 16h00	
Arraiolos	Oficina das Artes 5ª feira - 14h00 às 16h00	
Pintura Óleo / Acrílico	Oficina das Artes 2ª feira - 10h00 às 12h00	
Pintura Óleo / Acrílico	Centro Cultural da Damaia 2ª feira - 13h30 às 15h30	
Pintura Aguarela	Centro Cultural da Damaia 5ª feira - 09h30 às 11h30	
Pintura Aguarela	Oficina das Artes 3ª feira - 09h30 às 11h30	
Porcelana e Cerâmica Creativa	Centro Cultural da Damaia 3ª feira - 10h00 às 12h00	
Porcelana e Artes Decorativas	Oficina das Artes 5ª feira - 10h00 às 12h00	
Bijuteria	Oficina das Artes 2ª feira - 15h00 às 17h00	
Azulejaria	Oficina das Artes 4ª feira - 10h00 às 12h00	
Artes Decorativas	ARPIR, Mercado Municipal da Reboleira 4ª feira - 10h00 às 12h00	AURPI Damaia
Artes / Upcycling	AURPI Damaia 6ª feira - 14h00 às 16h00	
Teatro	AURPI Damaia 3ª feira - 15h30 às 17h30	
Grupo Coral	AURPI Damaia 5ª feira - 10h00 às 12h00	ARPI Buraca
Costura Criativa	ARPI Buraca 3ª feira - 14h00 às 16h00	
Pintura em Tecido	ARPI Buraca 4ª feira - 14h00 às 16h00	
Oficina de Restauro	ARPI Buraca sábado - 10h00 às 12h00	

ALFRAGIDE		
Espaço de estimulação e ocupação	Centro de Recursos do Zambujal 4ª feira - 10h30 às 12h30	Fundação AFID Diferença
Artes Decorativas	RECOMEÇO 5ª feira - 14h00 às 16h00	RECOMEÇO
Pintura	RECOMEÇO 2ª feira - 14h00 às 16h00	
Costura	Espaço Alfragide 2ª feira - 11h00 às 13h00	Junta de Freguesia de Alfragide
Pintura	Espaço Alfragide 6ª feira - 11h00 às 13h00	
ENCOSTA DO SOL		
Tuna Sénior - Geração de Ouro	AURPI Brandoa 3ª feira - 10h00 às 12h00	AURPI Brandoa
Aulas de Teatro	AURPI Brandoa 2ª feira - 10h00 às 12h00	
Atividades Terapêuticas para Idosos	Estúdio Fitness e Danças Amavita 3ª e 5ª feira - 10h00 às 11h00	AmaVita Foot
Tudo com Arte I	Espaço Alfornelos 3ª feira - 14h00 às 16h00	Junta de Freguesia de Encosta do Sol
Tudo com Arte II	Espaço Alfornelos 3ª feira - 16h00 às 18h00	
Tudo com Arte III	Espaço Alfornelos 5ª feira - 14h00 às 16h00	
FALAGUEIRA – VENDA NOVA		
Re-Kriando	UPVN 3ª feira - 15h00 às 17h00	UPVN
Costura	Espaço Sénior da Falagueira 2ª feira - 14h00 às 16h00	Junta de Freguesia Falagueira – Venda Nova
Pintura	Associação Venda Nova Viva 4ª feira - 14h30 às 16h30	
Artes de Palco	SFRAA 3ª feira - 10h00 às 12h00	SFRAA
Arraiolos	Espaço Sénior da Falagueira 4ª feira - 09h30 às 11h30	AURPI Falagueira

ATELIÊS OCUPACIONAIS

MINA DE ÁGUA

Costura	Olhar com Saber 4ª feira - 14h30 às 16h30	Olhar com Saber
Rendas	Olhar com Saber 3ª feira - 14h30 às 16h30	
Arraiolos	Espaço Sénior São Brás 4ª feira - 14h30 às 16h30	Junta de Freguesia de Mina de Água
Arte-Terapia	Espaço Sénior São Brás 4ª feira - 14h00 às 16h00	
Mãos na Massa	Espaço Sénior São Brás 5ª feira - 14h00 às 16h00	
Pintura em Tecido e decorativa	Espaço Sénior São Brás 6ª feira - 14h00 às 16h00	
Acrílico Pouring	Biblioteca Artur Martinho Simões 3ª feira - 14h30 às 16h30	ASSORPIM
Oficina de Saber Natural	Biblioteca Artur Martinho Simões 4ª feira - 14h30 às 16h30	
Pintura	Biblioteca Artur Martinho Simões 2ª feira - 14h30 às 16h30	
Costura	ASSORPIM 6ª feira - 09h30 às 11h30	
Arraiolos	ASSORPIM 5ª feira - 09h30 às 11h30	

VENTEIRA

Pintura a Óleo e Acrílico	Delegação Junta de Freguesia da Venteira 4ª feira - 09h30 às 11h30	Junta de Freguesia da Venteira
Pintura em Tecido e Técnicas Mistas I	Delegação Junta de Freguesia da Venteira 6ª feira - 09h30 às 11h30	
Pintura em Tecido e Técnicas Mistas II	Delegação Junta de Freguesia da Venteira 6ª feira - 11h30 às 13h30	
Pintura Aguarela	Delegação Junta de Freguesia da Venteira 4ª feira - 11h30 às 13h30	
Costura Criativa	Delegação Junta de Freguesia da Venteira 3ª feira - 14h00 às 16h00	

CURSOS TEÓRICOS

ÁGUAS LIVRES

Tecnologias de A a Zoom	Junta de Freguesia Águas Livres - Sede 6ª feira - 10h00 às 12h00	Junta de Freguesia de Águas Livres
Cultura Geral	Centro Cultural da Damaia 6ª feira - 14h30 às 16h30	
Cultura Geral	Oficina das Artes 6ª feira - 10h00 às 12h00	
Guitarras e Cavaquinhos	AURPI Damaia 5ª feira - 13h30 às 15h30	AURPI Damaia
Fotografia	AURPI Damaia 4ª feira - 14h00 às 16h00	
Informática	ARPI Buraca 6ª feira - 14h00 às 16h00	ARPI Buraca
Tear de Conversas	ARPI Buraca 2ª feira - 14h00 às 16h00	
Cultura Popular	ARPI Buraca 5ª feira - 14h00 às 16h00	

ALFRAGIDE

Ritmos	RECOMEÇO 3ª feira - 14h00 às 16h00	RECOMEÇO
Fotografia	Espaço Alfragide 6ª feira - 14h30 às 16h30	Junta de Freguesia de Alfragide

ENCOSTA DO SOL

Aprender. Net I	Junta de Freguesia Encosta do Sol - Sede 3ª e 5ª feira - 09h30 às 10h30	Junta de Freguesia de Encosta do Sol
Aprender. Net II	Espaço Alfoznelos 3ª e 5ª feira - 10h45 às 11h45	

FALAGUEIRA - VENDA NOVA

Dinâmica do Bem-Estar Psicossocial	APD 3ª feira - 09h30 às 11h30	APD - Delegação Amadora
Teatro	APD 5ª feira - 15h30 às 17h30	
Cultura Geral	Associação Venda Nova Viva 3ª feira - 14h00 às 16h00	Junta de Freguesia Falagueira - Venda Nova
Informática EMMA	Escola de Mobilidade 3ª feira - 09h00 às 11h00	
Informática AVNV	Associação Venda Nova Viva 4ª feira - 09h00 às 11h00	
Música	Associação Venda Nova Viva 2ª feira - 14h00 às 16h00	
Escrita Terapêutica	EMMA 2ª feira - 14h30 às 16h30	
Reiki I	Associação Venda Nova Viva 3ª e 5ª feira - 11h15 às 12h15	
Reiki II	Espaço Sênior da Falagueira 3ª e 5ª feira - 10h00 às 11h00	

CURSOS TEÓRICOS

MINA DE ÁGUA

APPS	Olhar com Saber 3ª feira - 10h30 às 12h30	Olhar com Saber
Cidadania	Olhar com Saber 5ª feira - 14h30 às 16h30	
Informática	Espaço Sénior São Brás 2ª feira - 14h00 às 16h00	Junta de Freguesia de Mina de Água
Sociedade e Participação	Espaço Sénior São Brás 2ª feira - 16h00 às 18h00	
Iniciação ao Reiki	Espaço Multiusos dos Moinhos da Funcheira 4ª feira - 14h30 às 16h30	
Inglês - continuação	Espaço Sénior São Brás 3ª feira - 14h00 às 16h00	
Grupo Coral e Musical	Espaço Sénior São Brás 4ª feira - 10h00 às 12h00	

VENTEIRA

Inglês	Delegação Junta de Freguesia da Venteira 2ª feira - 14h00 às 16h00	Junta de Freguesia da Venteira
Informática I	Delegação Junta de Freguesia da Venteira 6ª feira - 15h00 às 17h00	
Informática II	Delegação Junta de Freguesia da Venteira 5ª feira - 14h00 às 16h00	
Iniciação à Inteligência Artificial	Delegação Junta de Freguesia da Venteira 2ª feira - 10h00 às 12h00	

> ENTIDADES PARCEIRAS:

- Junta de Freguesia de Águas Livres
- Junta de Freguesia de Alfragide
- Junta de Freguesia de Encosta do Sol
- Junta de Freguesia da Falagueira - Venda Nova
- Junta de Freguesia de Mina de Água
- Junta de Freguesia da Venteira
- ARPI Buraca – Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Buraca
- AURPID – Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Damaia
- Fundação AFID Diferença
- Recomeço – Associação para a Reabilitação e Integração Social Amadora / Sintra
- Olhar com Saber – Associação da 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 da Amadora
- U.P.V.N. – 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
- Centro Social Paroquial de São Brás
- CNA – Clube Natação da Amadora

AMASÉNIOR VIVA+

ANO LETIVO
2026 | 2027

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	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