

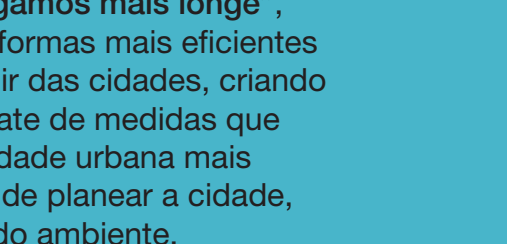
SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

16 a 22 Setembro 2017

ALMADA

A partilhar chegamos mais longe

VAMOS COMBINAR VÁRIOS MODOS DE TRANSPORTE PARA VIVER MELHOR A CIDADE



SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

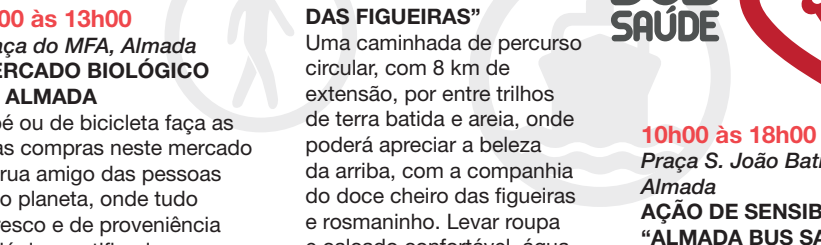
16 a 22 Setembro 2017

ALMADA

Almada dinamiza mais uma edição da Semana Europeia da Mobilidade, aderindo à maior campanha mundial de sensibilização para a mobilidade urbana sustentável, juntamente com milhares de outras cidades de todo o mundo.

Sob o tema “A partilhar chegamos mais longe”, a Semana pretende divulgar formas mais eficientes e saudáveis de viver e usufruir das cidades, criando momentos de reflexão e debate de medidas que promovam hábitos de mobilidade urbana mais sustentáveis e novas formas de planejar a cidade, mais amigas das pessoas e do ambiente.

Vamos combinar vários modos de transporte para viver melhor a cidade.



PROGRAMA

16 Setembro Sábado

9h00 às 13h00
Praça do MFA, Almada
MERCADO BIOLÓGICO DE ALMADA
A pé ou de bicicleta faça as suas compras neste mercado de rua amigo das pessoas e do planeta, onde tudo é fresco e de proveniência biológica certificada.
Organização: AGRIOBIO
Apoio: CMA/DECAM

9h00 às 12h30
Charneca da Caparica
CAMINHADA “ENTRE ACÁCIAS E PINHEIROS”
Para começar bem o dia, venha caminhar pela Mata Nacional dos Medos e zona inferior da arriba. O percurso é circular, com uma extensão de 12km e dificuldade média/baixa. Atividade integrada no Programa “Almada Mexe Comigo”.
Início: Estrada Florestal da Fonte da Telha, cruzamento da Rua Gíramar para as praças Vale Cavala
Inscrições e informações: maria.queimado@escoteiros.pt ou gusti.queimado@gmail.com
Organização: Associação Desportiva “O Mundo da Corrida”

9h00 às 12h00
Charneca da Caparica
CAMINHADA “CAMINHO DAS FIGUEIRAS”
Uma caminhada de percurso circular, com 8 km de extensão, por entre trilhos de terra batida e areia, onde poderá apreciar a beleza da arriba, com a companhia do doce cheiro das figueiras e rosmaninho. Levar roupa e calçado confortável, água, fruta e proteção para o sol. Grau de dificuldade médio. Atividade integrada no Programa “Almada Mexe Comigo”.
Início: Gíramar
Inscrições e informações: maria.queimado@escoteiros.pt ou gusti.queimado@gmail.com
Organização: Grupo 173 Escoteiros de Portugal, Charneca da Caparica

11h00
Praça S. João Batista, Almada
CICLOPASSEIO PELA CIDADE
Junte família e amigos e venha percorrer a cidade de bicicleta. O percurso é acessível, com cerca de 10km. Participação gratuita com inscrição obrigatória.
Inscrições e informações: ccalmada@gmail.com
Organização: Clube de Ciclismo de Almada
Apoio: CMA/DECAM

10h00 às 18h00
Praça S. João Batista, Almada
AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO “ALMADA BUS SAÚDE”
Venha conhecer em primeira mão, um novo serviço de mobilidade flexível e inclusivo, que ligará Almada, Cova da Piedade e Pragal às diversas Unidades de Saúde deste território, incluindo o Hospital Garcia de Orta e o Hospital Particular de Almada.
Organização: CMA/DECAM e AGENEAL

10h00 às 18h00
Praça S. João Batista, Almada
CHECK-UPS DE SAÚDE GRATUITOS
Aqui poderá fazer um rastreio gratuito à sua saúde e avaliar a sua condição física. Ao longo do dia uma equipa de profissionais ajudá-lo-á a perceber como está a sua condição cardiovascular, a sua pele e se os seus hábitos de alimentação são os mais corretos. Para os mais pequenos há um passatempo à espera.
Apoios: Farmácias de Almada – Farmácia Holon Pragal, Farmácia Central de Almada, Farmácia Reis, Farmácia Cerqueira e Farmácia Nuno Álvares

10h00 às 18h00
Praça S. João Batista, Almada
VIAGENS A TROCO DE LIXO
Venha trocar materiais que podem ser reciclados, como latas, garrafas, óleos alimentares ou pilhas usadas, pequenos eletrodomésticos avariados, radiografias e até medicamentos que já não usa, por viagens gratuitas nos transportes públicos de Almada. O número de ecotrocas é limitado a 3 por pessoa e 6 por partido.
Organização: CMA
Apoios: AGENEAL, Fertagus, MTS, TST, Transtejo, Amarsul, Valormed, ITAU

TABELA DE ECOTROCAS NO VERSO DO PROGRAMA

14h30
SHOW COOKING “INTRODUÇÃO À CULINÁRIA VIVA E VEGANA”
Nesta oficina prática pode aprender a germinar sementes e a fazer sumo de clorofila e leite vegetal. Uma forma natural de desintoxicar o organismo e aumentar a vitalidade, descobrindo um tipo de alimentação mais saudável.
Dinamização: Chef Mafalda Jorge (Flor do Sol)

ALMA DA CYCLE CHIC

10h00 às 12h00
Praça S. João Batista, Almada
1º PASSEIO DE BICICLETA “ALMADA CYCLE CHIC”
O Cycle Chic nasceu em Copenhaga em 2007 e já se espalhou por muitas cidades do mundo. O seu conceito é mostrar que qualquer pessoa se pode deslocar de bicicleta pela cidade sem grandes adereços ou equipamentos técnicos, bastando a roupa do dia-a-dia. Ou seja, a bicicleta é um modo de transporte eficiente para as nossas deslocações diárias e não apenas para lazer e para fazer corridas e trilhos ao fim-de-semana. Não é preciso complicar. Andar de bicicleta é sustentável, económico e elegante (chic). O percurso é acessível, com cerca de 5km de extensão pela cidade de Almada e há recordações para todos os participantes!
Inscrições: Gratuitas mas obrigatórias, em www.queorin1/passeio-bicicleta-almada
Informações: 918194877, loja@biciclistica.pt
Organização: Ciclistica
Apoio: CMA/DECAM, AGENEAL

15h00 às 18h00
Praça S. João Batista, Almada
CICLOFICINA DE ALMADA
Uma edição especial da Cicloficina de Almada, onde pode aprender a reparar a sua bicicleta gratuitamente e trocar peças e ideias sobre duas bicicletas velhas e peças usadas para ganharem uma nova vida.
Organização: Cicloficina de Almada
Apoios: CMA/DECAM e AGENEAL

15h00
OFICINA DE COLAGENS “CONSTRUIR UMA CIDADE SAUDÁVEL”
Um atelier de colagens divertido onde os mais pequenos podem dar asas à imaginação e criar mensagens positivas para uma cidade mais saudável e sustentável. No final levam uma tela com a sua obra para casa.
Dinamização: Sílvia Luz

16h00
BANDA BLUE N'GRASS
Venha descobrir esta banda de Almada, que aposta numa interpretação muito característica de clássicos musicais de Michael Jackson, Beatles e sonoridades mais pesadas como Motorhead ou Metallica, recriados com sonoridades Bluegrass, Blues e Folk.

16h30
OFICINA “CAVALINHO DE PAU E O CAMINHANTE”
Depois de uma história contada, os participantes neste atelier construirão um mágico cavaleiro de pau, companheiro para muitas aventuras. No final o cavaleiro é de cada criança.
Dinamização: Sérgio Branco

17h30
PROJETO BUG
Canções conhecidas, ritmos cativantes, ambiente contagiante, é o que traz esta banda, ideal para quem gosta de boa música, fazer parte da festa, cantar e dançar.

PRACÇA S. JOÃO BATISTA ANIMATÓRIAS “RUAS VIVAS”

Ao longo do dia
DJ PAULO BROS
Música ambiente anima o centro de Boas oferecendo boas vibrações a quem vem desfrutar deste dia animado no centro da cidade.

10h30
DANÇAS LATINAS
Venha divertir-se e afinar o ritmo nesta sessão de iniciação às danças latino-americanas. Atividade integrada no programa “Almada Mexe Comigo”.
Inscrições e informações: escoladancaconviction@gmail.com
Organização: Associação Escola de Dança Conviction

11h30
PARTY BRASS BRAND
Para começar o dia cheio de energia positiva e boa disposição! A força do ritmo partilha o palco com muita animação, o que torna cada atuação deste quinteto numa verdadeira surpresa!

17 Setembro Domingo

9h00 às 13h00
Fonte da Telha e Mata dos Medos
CAMINHADA NA FONTE DA TELHA E MATA DOS MEDOS
Ponto de encontro: Junto ao Posto da GNR, Fonte da Telha, pelas 8h45
Participe numa caminhada entre a Arriba Fóssil da Costa da Caparica e a Mata Nacional dos Medos onde poderá desfrutar desta zona natural, da proximidade do mar e do extenso areal. Atividade integrada no Programa “Almada Mexe Comigo”, para pessoas a partir dos 12 anos e sem limitações de mobilidade.
Inscrições e informações: associacao.quinta.chiado@gmail.com
Organização: Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado

14h00 às 18h00
Largo Nautico de Almada, Clube Alfredo Diniz, Cacilhas
BATISMO NAUTICO DE VELA LIGEIRA
Passe um dia diferente e divertido, e venha fazer o seu batismo náutico de vela ligeira. Atividade integrada no Programa “Almada Mexe Comigo”. Atividade para maiores de 14 anos (obrigatório saber nadar). Levar roupa desportiva que se possa molhar.
Inscrições e informações: cnamada@cnamada.com
Organização: Clube Náutico de Almada

16h00
Charneca de Caparica
CÃO MINHANTE
Um dia diferente, em que pode caminhar na companhia de um dos cães recolhidos no canil e conhecer melhor o trabalho que associações de Almada fazem nesta área. Atividade integrada no Programa “Almada Mexe Comigo”.
Ponto de encontro: Canil da Aroeira, Avenida Ilha da Madeira, lote 176, Aroeira
Inscrições e informações: g.passeiar.trainar.socializar@gmail.com
Organização: Amor Rafeiro

18 Setembro Segunda-feira

Das 9h00 às 15h00
Hospital Garcia de Orta
ENCONTROS “CIRCUITO DA SAÚDE”
Apresentação e divulgação do novo serviço de mobilidade flexível “Almada BUS SAÚDE”, dirigida a funcionários e utentes. Hospital Garcia de Orta.
Organização: CMA/DECAM e AGENEAL
Apoio: HGO

19 Setembro Terça-feira

Das 9h00 às 12h00 e das 14h00 às 17h00
Centros de Saúde de Almada, Cova da Piedade e Pragal
ENCONTROS “CIRCUITO DA SAÚDE”
Apresentação e divulgação do novo serviço de mobilidade flexível “Almada BUS SAÚDE”, dirigida a funcionários e utentes.
Organização: CMA/DECAM e AGENEAL
Apoios: Unidades de Saúde Almada, Cova da Piedade e Pragal

20 Setembro Quarta-feira

Ao longo do dia
SESSÕES DE INFORMAÇÃO “TRANSPORTES PÚBLICOS DE ALMADA”
Durante a Semana do Caloiro, os operadores de transportes públicos de Almada divulgarão os seus serviços aos novos alunos, propondo formas de viajar mais rápidas, económicas e ambientais. A TST apresentará a proposta de alteração das carreiras que servirão melhor o campus da FCT/UNL. A Fertagus oferece 25% de desconto aos novos alunos no primeiro carregamento do passe.
Organização: FCT/UNL
Apoios: Fertagus, MTS, TST e TRANSTEJO

Ao longo do dia
SESSÕES DE INFORMAÇÃO “TRANSPORTES PÚBLICOS DE ALMADA”
Durante a Semana do Caloiro, os operadores de transportes públicos de Almada divulgarão os seus serviços aos novos alunos, propondo formas de viajar mais rápidas, económicas e ambientais. A TST apresentará a proposta de alteração das carreiras que servirão melhor o campus da FCT/UNL. A Fertagus oferece 25% de desconto aos novos alunos no primeiro carregamento do passe.
Organização: FCT/UNL
Apoios: Fertagus, MTS, TST e TT

22 Setembro Sexta-feira

10h30
Largo 5 de Outubro, Cova da Piedade
ANIMAÇÃO MUSICAL – QUARTETO AL-JIÇÇ
O coreto do Jardim da Cova da Piedade, tem uma manhã diferente e recebe um quarteto musical com melodias originais de inspiração mediterrânica que dão as boas-vindas a quem está e a quem quer conhecer o novo serviço “Almada BUS SAÚDE”.

11h00
Largo 5 de Outubro, Cova da Piedade
APRESENTAÇÃO DO SERVIÇO “ALMADA BUS SAÚDE”
Apresentação pública e viagem inaugural deste novo serviço de transporte público flexível e inclusivo, que permite a ligação rápida, cómoda e segura entre o Hospital Garcia de Orta, os Centros de Saúde de Almada e Pragal e os restantes serviços públicos na sua área de influência.
Organização: CMA/DECAM e AGENEAL
Apoio: União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

Ao longo do dia
Campus da FCT/UNL
SESSÕES DE INFORMAÇÃO “TRANSPORTES PÚBLICOS DE ALMADA”
Durante a Semana do Caloiro na FCT/UNL, os operadores de transportes públicos de Almada divulgarão os seus serviços aos novos alunos, propondo formas de viajar mais rápidas, económicas e ambientais. A TST apresentará a proposta de alteração das carreiras que servirão melhor o campus da FCT/UNL. A Fertagus oferece 25% de desconto aos novos alunos no primeiro carregamento do passe.
Organização: FCT/UNL
Apoios: Fertagus, MTS, TST e TT

CONTACTOS ÚTEIS:

AGENEAL
Agência Municipal de Energia de Almada
Rua Bernardo Francisco da Costa, 44
2800-029 Almada
Telefone: 21 272 23 80
ageneal@ageneal.pt
www.ageneal.pt

Câmara Municipal de Almada
DECAM, Departamento de Energia, Clima, Ambiente e Mobilidade
Rua Bernardo Francisco da Costa, 40
2800-029 Almada
Tel. 21 272 25 18
almada21@cma.m-almada.pt
www.m-almada.pt/ambiente

TROCAR LIXO POR VIAGENS NOS TRANSPORTES PÚBLICOS!

No dia **16 de Setembro** participe nas “Viagens a Troco de Lixo”, iniciativa onde pode trocar materiais recicláveis por títulos de transportes públicos. Cada bilhete pode ser trocado por um conjunto de materiais da lista seguinte.

- 10 Embalagens de metal (latas, aerossóis, tabuleiros de alumínio e outras embalagens de metal)
- 10 Embalagens para líquidos alimentares (tipo tetra-pack)
- 2 kg Papel ou cartão devidamente acondicionado
- 12 Garrafas de plástico de 1,5 l de água, garrafas de sumos, refrigerantes ou de produtos de limpeza
- 20 Garrafas de plástico pequenas
- 5 Garrafas de plástico de 5 l
- 3 Sacos de plástico limpos, devidamente acondicionados
- 6 Garrafas de vidro de 0,75 l ou mais
- 12 Garrafas pequenas e/ou frascos e boiões de vidro
- 20 Pilhas
- 1 Garrafa de 1 l de óleo alimentar com óleo para reciclagem, devidamente limpa e fechada
- 10 Radiografias
- 5 Embalagens de medicamentos (líquidos ou sólidos) fora de uso
- 4 Unidades de consumíveis informáticos (tinteiros ou toners)
- 1 Pequeno eletrodoméstico ou equipamento elétrico fora de uso

AS ECO-TROCAS SÃO LIMITADAS ATÉ UM MÁXIMO DE 3 BILHETES POR PESSOA E 6 POR INSTITUIÇÃO.

CIDADÃOS A TER: As embalagens devem estar escorridas e esmagadas; os sacos, papéis e cartão devem estar devidamente acondicionados, atados e/ou dentro de um saco.

