

SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

16 a 22 Setembro 2017

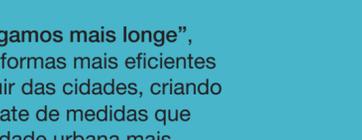
ALMADA

A partilhar chegamos mais longe

VAMOS COMBINAR VÁRIOS MODOS DE TRANSPORTE PARA VIVER MELHOR A CIDADE



www.m-almada.pt/ambiente



SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

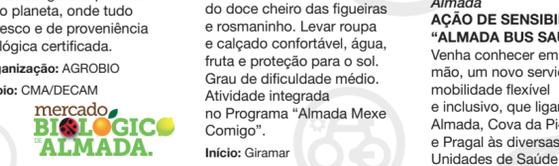
16 a 22 Setembro 2017

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 planear 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: AGROBIO
Apoio: CMA/DECAM



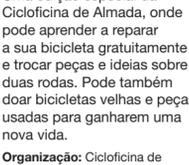
9h00 às 12h30
Charneca da Caparica
CAMINHADA "ENTRE ACÁCIAS E PINHEIROS"

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 Giramar para as praças Vale Cavala

Inscrições e informações: maria.queimado@escoteiros.pt ou maria.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: Giramar

Inscrições e informações: maria.queimado@escoteiros.pt ou maria.queimado@gmail.com

Organização: Grupo 173 Escoteiros de Portugal, Charneca da Caparica

11h00
Praça S. João Batista, Almada
CICLOPASSEIO PELA CIDADE

Junta 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"

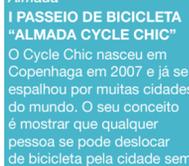
Venha conhecer em primeira mão, um novo serviço de mobilidade flexível e inclusivo, que ligará Almada, Cova da Piedade e Pragal às diversas Unidades de Saúde deste território, incluindo o Hospital Garcia de Orta e o Hospital Particular de Almada.

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

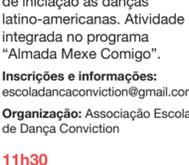
Venha trocar materiais que podem ser reciclados, como latas, garrafas, óleos alimentares ou pilhas usadas, pequenos eletrodomésticos avariados, radiografias e até medicamentos que já não usa, por viagens gratuitas nos transportes públicos de Almada.

O número de ecotrocas é limitado a 3 por pessoa e 6 por atividade.

Organização: CMA

Apoios: AGENEAL, Fertagus, MTS, TST, Transtejo, Amarsul, Valormed, ITAU

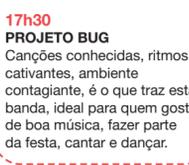
TABELA DE ECOTROCAS NO VERSO DO PROGRAMA



14h30
Praça S. João Batista, Almada
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)



10h00 às 12h00
Praça S. João Batista, Almada
I 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 pode usar 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).

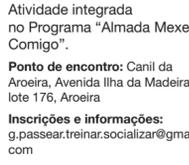
O percurso é acessível, com cerca de 5km de extensão pela cidade de Almada e há recordações para todos os participantes!

Inscrições: Gratuitas mas obrigatórias, em www.queorir.pt/passeio-cycle-chic-almada

Informações: 918194877, loja@biciclistica.pt

Organização: Ciclistica

Apoio: CMA/DECAM, AGENEAL



15h00
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 rodas. Pode também doar bicicletas velhas e peças usadas para ganharem uma nova vida.

Organização: Cicloficina de Almada

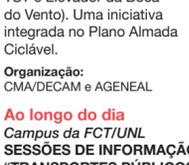
Apoios: CMA/DECAM e AGENEAL



15h00
Praça S. João Batista, Almada
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

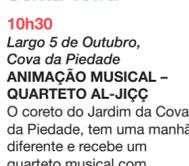


14h00 às 18h00
Clube Náutico de Almada, Largo Alfredo Diniz, Cacilhas
BATISMO NÁUTICO DE VELA LIGEIRA

Passar 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

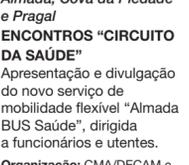


18h30
Praça S. João Batista, Almada
DANÇAS LATINAS

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

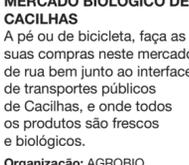
Organização: Associação Escola de Dança Conviction



16h00
Praça S. João Batista, Almada
OFICINA "CAVALINHO DE PAU E O CAMINHANTE"

Dopo de uma história contada, os participantes neste atelier construirão um mágico cavallinho de pau, companheiro para muitas aventuras. No final, cada criança construirá o seu cavallinho de pau.

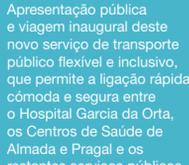
Dinamização: Sérgio Branco



17h30
Praça S. João Batista, Almada
PROJETO BUG

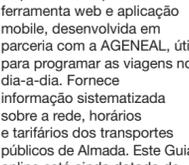
Canções conhecidas, ritmos cativantes, ambiente contagiante, é o que traz esta banda, ideal para quem gosta de boa música, fazer parte da festa, cantar e dançar.

Organização: Amor Rafeiro



18h30
Praça S. João Batista, Almada
LANÇAMENTO DO NOVO "GUIA DE TRANSPORTES PÚBLICOS ONLINE"

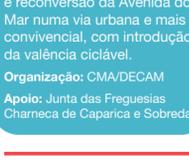
A partir deste dia ficará disponível uma prática ferramenta web e aplicação mobile, desenvolvida em parceria com a AGENEAL, útil para programar as viagens no dia-a-dia. Fornece informação sistematizada sobre a rede, horários e tarifários dos transportes públicos de Almada. Este Guia online está ainda dotado de um simulador que calcula a melhor alternativa de viagem nos transportes públicos de Almada, com indicação de percurso, custos, tempo e emissões de CO2.



17h00
Hospital Particular de Almada
ENCONTROS "CIRCUITO DA SAÚDE"

Apresentação e divulgação do novo serviço de mobilidade flexível "Almada BUS SAÚDE", dirigida a funcionários e utentes.

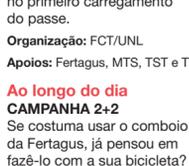
Organização: CMA/DECAM e AGENEAL



17h00
Hospital Particular de Almada
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



19h00
Praça S. João Batista, Almada
LANÇAMENTO DO NOVO "GUIA DE TRANSPORTES PÚBLICOS ONLINE"

A partir deste dia ficará disponível uma prática ferramenta web e aplicação mobile, desenvolvida em parceria com a AGENEAL, útil para programar as viagens no dia-a-dia. Fornece informação sistematizada sobre a rede, horários e tarifários dos transportes públicos de Almada. Este Guia online está ainda dotado de um simulador que calcula a melhor alternativa de viagem nos transportes públicos de Almada, com indicação de percurso, custos, tempo e emissões de CO2.



17h30
Audatório das Juntas das Freguesias da Charneca de Caparica e Sobreira
FÓRUM MOBILIDADE "RECONVERSÃO DA AVENIDA DO MAR EM ALAMEDA URBANA"

Sessão de apresentação e informação sobre o projeto de requalificação e reconversão da Avenida do Mar numa via urbana e mais convicIONAL, com introdução da valência ciclável.

Organização: CMA/DECAM

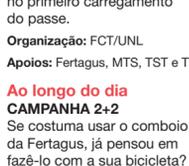
Apoio: Junta das Freguesias Charneca de Caparica e Sobreira



17h00
Hospital Particular de Almada
ENCONTROS "CIRCUITO DA SAÚDE"

Apresentação e divulgação do novo serviço de mobilidade flexível "Almada BUS SAÚDE", dirigida a funcionários e utentes.

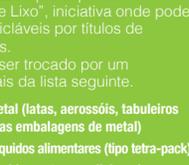
Organização: CMA/DECAM e AGENEAL



17h00
Hospital Particular de Almada
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



17h00
Hospital Particular de Almada
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



20 Setembro
Quarta-feira

Ao longo do dia
CAMPANHA 2+2

Se costuma usar o comboio da Fertagus, já pensou em fazê-lo com a sua bicicleta? Neste dia pode viajar gratuitamente no comboio com a sua bicicleta, e experimentar como essa pode ser uma forma prática, rápida e saudável para as suas deslocações quotidianas.

Apoio: Fertagus



Ao longo do dia
SESSÕES DE INFORMAÇÃO "TRANSPORTES PÚBLICOS DE ALMADA"

Para conhecer as regras de utilização da bicicleta nos diferentes modos de transporte público que operam em Almada (FERTAGUS, MST, Transtejo, TST e Elevador da Boca do Vento). Uma iniciativa integrada no Plano Almada Cicável.

Organização: CMA/DECAM e AGENEAL



17h00
Hospital Particular de Almada
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



21 Setembro
Quinta-feira

Ao longo do dia
SESSÕES DE INFORMAÇÃO "TRANSPORTES PÚBLICOS DE ALMADA"

Durante a Semana do Caloio na FCT/UNL, os operadores de transportes públicos de Almada divulgarão os seus

Ao longo do dia
SESSÕES DE INFORMAÇÃO "TRANSPORTES PÚBLICOS DE ALMADA"

Durante a Semana do Caloio na FCT/UNL, os operadores de transportes públicos de Almada divulgarão os seus

17h00
Hospital Particular de Almada
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



17h00
Hospital Particular de Almada
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

22 Setembro
Sexta-feira

Ao longo do dia
CAMPANHA 2+2

Se costuma usar o comboio da Fertagus, já pensou em fazê-lo com a sua bicicleta? No Dia Europeu sem Carros pode viajar gratuitamente no comboio com a sua bicicleta, e experimentar como essa pode ser uma forma prática, rápida e saudável para as suas deslocações quotidianas.

Apoios: Fertagus

Ao longo do dia
SESSÕES DE INFORMAÇÃO "TRANSPORTES PÚBLICOS DE ALMADA"

Durante a Semana do Caloio na FCT/UNL, os operadores de transportes públicos de Almada divulgarão os seus

Ao longo do dia
SESSÕES DE INFORMAÇÃO "TRANSPORTES PÚBLICOS DE ALMADA"

Durante a Semana do Caloio na FCT/UNL, os operadores de transportes públicos de Almada divulgarão os seus

Apoios: Fertagus, MTS, TST e TT

22 Setembro
Sexta-feira

13h30
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, Pragal e Cacilhas

13h30
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, Pragal e Cacilhas

13h30
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, Pragal e Cacilhas

Ao longo do dia
SESSÕES DE INFORMAÇÃO "TRANSPORTES PÚBLICOS DE ALMADA"

Durante a Semana do Caloio na FCT/UNL, os operadores de transportes públicos de Almada divulgarão os seus

Ao longo do dia
SESSÕES DE INFORMAÇÃO "TRANSPORTES PÚBLICOS DE ALMADA"

Durante a Semana do Caloio na FCT/UNL, os operadores de transportes públicos de Almada divulgarão os seus

Ao longo do dia
SESSÕES DE INFORMAÇÃO "TRANSPORTES PÚBLICOS DE ALMADA"

Durante a Semana do Caloio na FCT/UNL, os operadores de transportes públicos de Almada divulgarão os seus

Apoios: Fertagus, MTS, TST e TT

22 Setembro
Sexta-feira

13h30
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, Pragal e Cacilhas

13h30
Largo 5 de Outubro, Cova da Piedade</