

SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE 2018

ALMADA + PORTUGAL

De **16 a 22 de Setembro**, em milhares de cidades de todo o mundo, acontece mais uma Semana Europeia da Mobilidade.

Em Almada, um amplo programa de atividades foi preparado para aquela que é a maior campanha mundial de sensibilização para a mobilidade urbana sustentável.

Sob o tema “**Combina e Move-te**”, este ano a campanha promove a intermodalidade e multimodalidade, encorajando todos a experimentar e combinar diferentes modos de transporte nas deslocações diárias para o trabalho ou para a escola.

Muitos temos por hábito usar sempre o mesmo modo de transporte nas deslocações quotidianas, mas podem existir alternativas mais eficientes e económicas que é necessário experimentar. Algumas passam por **combinar diferentes modos de transporte**, que se complementam em partes da viagem: **carro + transportes públicos; bicicleta + transportes públicos; ou outras combinações**, que podem reduzir tempos e custos de viagem.

Além de ser melhor para a saúde, forma física e para o ambiente, poderemos conseguir economias significativas combinando diferentes soluções de transporte.

Explore esta Semana, combine modos de transporte e quem sabe a sua rotina diária não vai mudar!



PROGRAMA

16 Setembro Domingo

Ao longo do dia

Rede FERTAGUS e MST

CAMPANHA 2+2

Se costuma usar o comboio da FERTAGUS ou o metro de superfície da MTS já pensou em fazê-lo com a sua bicicleta? Neste dia pode viajar gratuitamente no comboio e no metro com a sua amiga de duas rodas, e experimentar como ela pode ser um modo de transporte prático, rápido e saudável para as suas deslocações quotidianas. Para viajar de comboio, basta aparecer com a sua bicicleta, na estação da FERTAGUS. Para beneficiar desta campanha no MST, deverá dirigir-se com a sua bicicleta a um posto de atendimento MTS para levantar o título de transporte.

Organização: CMA/DECAM, AGENEAL, FERTAGUS e MTS



10h00 às 13h00

14h00 às 16h00

BATISMO NÁUTICO VELA LIGEIRA E CRUZEIRO

Entre a bordo de um barco de competição e inicie-se neste desporto tendo como cenário o rio Tejo.

Recomenda-se o uso de roupa leve e calçado de borracha. Atividade sujeita a inscrição prévia e limitada a participantes com mais de 8 anos que saibam nadar.

Inscrições e informações: Até 14 de Setembro em batismos.nauticos@cnalmada.com

Organização: Clube Náutico de Almada, Clube Náutico de Oficiais de Cadetes da Armada, Escola Naval e Câmara Municipal de Almada



10h30 às 11h30

Parque Aventura, Charneca de Caparica

AULA DE KARATE-DO SHOTOKAI

Uma aula de autodefesa para aprender movimentos fundamentais desta modalidade, destinada ao público em geral a partir dos 5 anos. Atividade “Almada em Forma”

Inscrições e informações: caorientais@gmail.com

Organização: Centro de Artes Orientais

11h00 às 12h00

Parque da Paz,

zona junto ao lago

AULA DE CHI-KUNG TERAPÉUTICO

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração, acessíveis para todas as idades. Atividade “Almada em Forma”.

Inscrições e informações: lucilia.maria.simoies@gmail.com

Organização: Associação Profissional de Chi-Kung e Tai Chi Terapêutico

16h00 às 16h45

Parque da Paz,

Junto ao monumento à Paz

AULA DE TREINO FUNCIONAL

Aula que combina exercícios de postura, de tónus muscular e flexibilidade, aliando o ritmo e o movimento de uma forma acessível para qualquer pessoa mesmo sem experiência em aulas de movimento. Aula destinada a adultos. Atividade “Almada em Forma”.

Inscrições e informações: compassosdanca2017@gmail.com

Organização: Associação Artística e Cultural de Almada - Compassos Dança



17 Setembro

Segunda-feira

7h00 às 9h00

Interfaces de transportes de Cacilhas e do Pragal

ANIMAÇÃO NOS TRANSPORTES PÚBLICOS

Um mimo para quem usa os transportes públicos no seu dia-a-dia. Neste dia há música ao vivo, e 1 café ou 1 maçã grátis nas estações de Cacilhas e do Pragal. Uma maneira de dar as boas vindas à Semana Europeia da Mobilidade.

Organização: CMA/DECAM e AGENEAL

Animação: Duo Fadis e Lisbon South Baianos



Ao longo do dia

Estação do Pragal

PARK & RIDE GRATUITO

Uma oportunidade para experimentar o comboio da Fertagus, deixando o seu carro gratuitamente no parque de estacionamento exterior desta estação. Aproveite para perceber se esta combinação carro+comboio é a melhor para as suas deslocações diárias.

Organização: Fertagus

18 Setembro

Terça-feira

Ao longo do dia

Campus da FCT/UNL

INFO MOBILIDADE

“TRANSPORTES PÚBLICOS DE ALMADA”

Uma oportunidade para os alunos conhecerem a aplicação LISBOA VIAGEM e otimizarem as suas viagens em transportes públicos dentro da Área Metropolitana de Lisboa, tornando-as mais rápidas, económicas e com menores impactos energéticos e ambientais.

Os alunos participantes nesta atividade ficarão habilitados ao sorteio de um passe de transportes públicos com duração de 1 ano letivo!

Organização: FCT/UNL, CMA/DECAM e AGENEAL

Apoios: FERTAGUS; MTS; TST e TRANSTEJO



Ao longo do dia

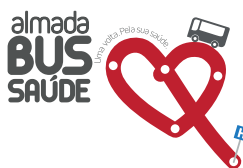
Escolas secundárias de Almada

INFO MOBILIDADE

“ALMADA BUS SAÚDE”

Divulgação alargada deste serviço de mobilidade flexível e inclusiva junto de escolas secundárias na envolvente do percurso do Almada Bus Saúde.

Organização: CMA/DECAM e AGENEAL



19 Setembro

Quarta-feira

10h00 às 18h00

Praça S. João Batista, Almada

VIAGENS A TROCO DE LIXO

O regresso de uma iniciativa onde os participantes podem trocar materiais recicláveis como papel, embalagens ou pilhas, por bilhetes dos diferentes transportes públicos que servem o concelho. **Consulte a tabela das Eco-trocas no final deste programa.**



As Eco-trocas estão limitadas ao stock de bilhetes existente, até um máximo de 3 bilhetes

por dia e por pessoa, e 6 por entidade e por dia.

Organização: CMA/DECAM, Divisão de Salubridade e AGENEAL

Apoios: AMARSUL, SOCIEDADE PONTO VERDE, FERTAGUS, TRANSTEJO, MTS, TST, VALORMED, RECOLTE



10h00 às 13h00

15h00 às 18h00

Praça S. João Batista, Almada

RECYCLE BINGO

Um jogo divertido e interativo sobre reciclagem.

Organização: AMARSUL

10h30 às 12h00

Biblioteca Maria Lamas, Caparica

HORA DO CONTO

“PORQUE É QUE OS ANIMAIS NÃO CONDUZEM?”

Nesta hora do conto, baseada num texto de Pedro Soromenho, os mais novos vão descobrir porque é que o dinossauro, a toupeira o papaiaço e muitas outras criaturas não podem conduzir, e aprender que sem regras e sinais as estradas são uma selva cheia de perigos. Atividade destinada a escolas e pré-escolar. Inscrição obrigatória.

Organização: Divisão de Arquivo e Bibliotecas da CMA



14h00 às 17h30

Audatório Fernando Lopes Graça, Fórum Municipal Romeu Correia, Almada

SESSÃO “ALMADA INCLUSIVA:

O CONTRIBUTO DO PLANO MUNICIPAL DE PROMOÇÃO DAS ACESSIBILIDADES”

Vai ser dado um novo impulso ao Plano Municipal de Promoção das Acessibilidades do Concelho de Almada, que visa melhorar a acessibilidade em equipamentos municipais e no espaço público.

A concretização das medidas aí previstas, irá contribuir para tornar Almada um concelho mais inclusivo e solidário. Venha conhecer o Plano e as fases de trabalho previstas.

Organização: CMA/Grupo de Missão do PMPACA

14h00 às 19h00

Largo Alfredo Diniz, Cacilhas

MERCADO BIOLÓGICO DE CACILHAS

Mesmo junto ao interface de Cacilhas, todas as quartas-feiras, há um mercado de rua onde tudo é fresco e de origem biológica. Quando for para casa, passe por lá!

Organização: Agrobio

14h30 às 16h00

Biblioteca do Fórum Municipal Romeu Correia, Almada

OFICINA LITERÁRIA:

“IR E VIR”

Na Terra, não somos os únicos a percorrer grandes distâncias. Muitos animais também se deslocam centenas de quilómetros, em busca de alimento ou de um bom lugar para ter as suas crias. “Ir e Vir” acompanha as viagens extraordinárias de vários animais e faz-nos refletir sobre como a nossa espécie vive e se desloca, muitas vezes pondo em risco o frágil equilíbrio do planeta. Oficina inspirada no livro de

Isabel Minhós Martins e Bernardo P. Carvalho. Atividade para o 1.º ciclo. Inscrição obrigatória.

Organização: Divisão de Arquivo e Bibliotecas da CMA

20 Setembro

Quinta-feira

9h00 às 13h00

Nave do Museu do Dinheiro, Banco de Portugal, Largo de São Julião, Lisboa

CONFERÊNCIA “WISE MOBILITY - MOBILIDADE INTELIGENTE PARA CIDADES DO FUTURO”

Iniciativa que visa debater o sistema de mobilidade de Lisboa e como este pode ser mais sustentável, eficaz, acessível e seguro, usando os mais recentes avanços tecnológicos, de negócio, procura e governança. Será discutida a adaptação da rede de Transportes Público às novas dinâmicas da mobilidade e a complementaridade, oferecidas por serviços partilhados, tecnologias de informação e outros. Inscrição gratuita e obrigatória.

Organização conjunta: Câmara Municipal de Lisboa e Câmara Municipal de Almada

Informações:

www.cm-lisboa.pt



16h30

Cine Incrível Almadense, Almada

MOBILITY CAFÉ

Num espaço informal, com o ambiente descontraído de um café, atores da mobilidade e transportes debatem e trocam ideias sobre a mobilidade urbana que temos e queremos em Almada e na Área Metropolitana de Lisboa. Através de técnicas de participação inovadoras, será promovida a reflexão conjunta e formulados contributos para uma mobilidade mais amiga das pessoas e das cidades. O Mobility Café fecha com um concerto de Jazz, das Duo Veia. Participação por convite.

Informações: Tel. 21 272 23 80; ageneal@ageneal.pt

Organização: CMA/DECAM e AGENEAL



18h00 às 21h00

Mercado Municipal de Almada

CICLOFICINA DE ALMADA EDIÇÃO ESPECIAL

Venha conhecer a Cicloficina de Almada e aprender a fazer pequenas reparações na sua bicicleta e trocar peças e ideias sobre duas rodas. Pode também doar bicicletas velhas e peças usadas para ganharem nova vida. Iniciativa gratuita e sem fins lucrativos dinamizada por voluntários.

Organização:

Cicloficina de Almada



21 Setembro

Sexta-feira

9h30 às 13h00

Cine Incrível Almadense, Almada

WORKSHOP DE CAPACITAÇÃO “FINANCIAMENTO E INTEGRAÇÃO DO SISTEMA DE TRANSPORTES PÚBLICOS: DESAFIOS E SOLUÇÕES”

Quais os principais desafios da mobilidade nas cidades? Como suportar um sistema de transportes públicos eficiente, que responda às necessidades quotidianas das populações?

Nesta iniciativa, especialistas nacionais e europeus irão apresentar e debater soluções possíveis para financiar redes municipais e metropolitanas de transportes públicos. Inscrições gratuitas, mas obrigatórias.

Inscrição e informações:
ageneal@ageneal.pt; 21 272 23 80;
www.m-almada.pt/ambiente

Organização conjunta: Câmara Municipal de Almada, AGENEAL, Área Metropolitana de Lisboa e Câmara Municipal de Lisboa



18h00 às 20h30

CMA da Costa da Caparica

FORMAÇÃO “ANDAR DE BICICLETA EM SEGURANÇA NA CIDADE” (Parte 1)

Se anda a ganhar coragem para usar a bicicleta nas suas deslocações diárias, ou gostava de saber como pedalar com mais segurança na cidade, não perca esta formação gratuita.



Os participantes deverão trazer a sua bicicleta. Atividade gratuita, mas sujeita a inscrição prévia obrigatória.

Inscrição e informações:
Tel. 21 272 25 18
almada21@cma.m-almada.pt

Organização: CMA/DECAM
Dinamização: Cenas a Pedal

22 Setembro

Sábado, Dia Europeu sem Carros

Ao longo do dia

Rede FERTAGUS e MST
CAMPANHA 2+2

Se costuma usar o comboio da FERTAGUS ou o metro de superfície da MTS já pensou em fazê-lo com a sua bicicleta? Neste dia pode viajar gratuitamente no comboio e no metro com a sua amiga de duas rodas, e experimentar como ela pode ser um modo de transporte prático, rápido e saudável para as suas deslocações quotidianas.

Para viajar de comboio, basta aparecer com a sua bicicleta, na estação da FERTAGUS. Para beneficiar desta campanha no MST, deverá dirigir-se com a sua bicicleta a um posto de atendimento MTS para levantar o título de transporte.

Organização: CMA/DECAM, AGENEAL, FERTAGUS e MTS

Ao longo do dia

Estações FERTAGUS
CAMPANHA “BILHETE FAMÍLIA”

Aproveite este dia para fazer uma viagem no comboio FERTAGUS com a família ou amigos. O bilhete para grupos de 3 até 10 pessoas, tem 50% de desconto.

Organização: FERTAGUS

9h00 às 13h00

Praça do MFA, Almada

MERCADO BIOLÓGICO DE ALMADA

Já conhece este mercado que acontece todos os sábados no centro de Almada? A pé ou de bicicleta, venha fazer as suas compras onde tudo é fresco e de agricultura biológica.

Organização: AgroBio



9h30 às 12h30

14h30 às 18h00

CMA da Costa da Caparica e ruas da Costa da Caparica

FORMAÇÃO “ANDAR DE BICICLETA EM SEGURANÇA NA CIDADE” (Parte 2)

Nesta formação, durante a manhã, aprendem-se os cuidados fundamentais que se deve ter para uma condução segura em bicicleta, as principais regras do Código da Estrada para os utilizadores de bicicleta, e são explorados casos específicos de riscos típicos para ciclistas e como os evitar. À tarde é tempo de ir para a estrada, observar o tráfego, explorar situações reais de circulação e aprender as manobras fundamentais a fazer em bicicleta.

Os participantes deverão trazer a sua bicicleta. Atividade gratuita, mas sujeita a inscrição prévia obrigatória.

Inscrição e informações:
Tel. 21 272 25 18
almada21@cma.m-almada.pt

Organização: CMA/DECAM

Dinamização: Cenas a Pedal



10h30 às 11h15

Parque da Paz, junto ao Monumento à Paz

AULA TOTAL FIT

Uma das melhores formas de queimar gordura. Experimente esta aula com exercícios de cardio e fortalecimento para todas as idades. Atividade “Almada em Forma”.

Inscrições e informações:
steps.geral@gmail.com

Organização: Steps Studio

9h00 às 11h00

Skatepark do Parque da Juventude, Pragal

WORKSHOP INICIAÇÃO AO SKATE

Dedicada aos mais pequenos, esta é uma oficina de iniciação ao Skate, onde se darão noções de equilíbrio estático e dinâmico, deslocamentos e primeiras manobras. Dirigido a jovens dos 6 aos 16 anos. Atividade “Almada em Forma”.

Inscrições e informações:
dif.surf.skate.snow@gmail.com

Organização: Associação DIF Surf Skate Snow

A partir das 10h00

Clube Náutico de Almada, Cacilhas

15.ª REGATA “AMBIENTE ALMADA”

Regata de competição, com barcos de vela cruzeiro, integrada no calendário da Associação Regional de Vela.

Informações:
www.cnalmada.com

Organização: Clube Náutico de Almada

Apoio: CMA/DECAM

11h00 às 12h30

Skatepark do Parque da Juventude, Pragal

1.ª TAÇA DE PORTUGAL DE SKATE

A 1.ª edição da Taça de Portugal de Skate acontece em Almada. Animação garantida. A não perder!

ALMA DA CYCLE CHIC.

14h30 às 17h00

Ponto de encontro: Rua Cândido dos Reis, Cacilhas, junto ao chafariz

III PASSEIO DE BICICLETA “ALMADA CYCLE CHIC”

Venha participar em mais um Almada Cycle Chic! Um ciclopasseio que acontece em muitas cidades mundiais, que mostra que para se deslocar de bicicleta pela cidade não é preciso ser atleta. Traga o vestuário que mais gosta, com o seu próprio estilo, e venha explorar a cidade de Almada a pedalar!



Quem sabe se a bicicleta não passará a fazer parte da sua rotina de deslocações diárias! O percurso é acessível, com cerca de 6km de extensão, terminando no renovado Parque Infantil de Bicicletas.

Inscrições gratuitas mas obrigatórias em:
www.queoir.pt/iii-almada-cycle-chic

Informações: 91 819 48 77 |
loja@ciclistica.pt |
facebook.com/almadacyclechic

Organização: Ciclistica

Apoio: CMA/DECAM e AGENEAL

16h30

Parque Infantil de Bicicletas, Praça Camilo Castelo Branco, Cova da Piedade

ANIMAÇÃO NO PARQUE INFANTIL DE BICICLETAS

Venha em família conhecer este antigo parque infantil, agora reabilitado, e em que muitos almadenses aprenderam a andar de bicicleta. Dedicado aos mais pequenos que querem também aprender a dar as suas primeiras pedaladas. Música ao vivo dá as boas vindas a todos os fãs de bicicletas.

Organização: CMA/DECAM e AGENEAL

Animação: Trio Circulo



18h00 às 19h00

Rua Cândido dos Reis, Cacilhas

AULA DE BACHATA

Aula de iniciação à Bachata, um ritmo musical e dança originário da República Dominicana. Atividade “Almada em Forma”.

Inscrições e informações:
ricardo.b.ornelas@gmail.com

Organização: Beira Mar Atlético Clube de Almada

Ao longo da Semana

Equipamentos Culturais e Museus Municipais do concelho

CAMPANHA “MENOS CARRO, MAIS CULTURA”

Entrada gratuita em todos espetáculos em equipamentos culturais e museus municipais a quem for de bicicleta ou em transportes públicos (com passe válido), durante a Semana Europeia da Mobilidade.

Organização: CMA/Departamento de Cultura



SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE 2018

ALMADA + PORTUGAL

16 A 22 DE SETEMBRO

Contactos úteis:

AGENEAL

Agência Municipal de Energia de Almada
Rua Bernardo Francisco da Costa, 44
2800-029 Almada
Tel. 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 **19 de Setembro** participe nas "Viagens a Troco de Lixo", iniciativa onde pode trocar materiais recicláveis por títulos de transportes públicos.

Pode receber um bilhete em troca de:

- 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 Garrações de plástico de 5 l
- 30 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
- 10 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.

CUIDADOS 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.



Apoios:



a. . .
m.
l. . .

Área metropolitana de Lisboa



Organização:

