

ANDA CONNOSCO A PÉ DAQUI PARA ALI

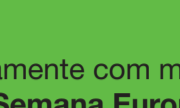


SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

16 A 22 DE SETEMBRO

ALMADA 2019

WWW.M-ALMADA.PT/AMBIENTE



SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

16 A 22 DE SETEMBRO 2019

ALMADA PORTUGAL

De 16 a 22 de Setembro, Almada, juntamente com milhares de outras cidades de todo o mundo, dinamiza a **Semana Europeia da Mobilidade**, a maior e mais importante campanha mundial de sensibilização para a mobilidade urbana sustentável.

Sob o tema **“Anda connosco”**, a campanha de 2019 pretende evidenciar os múltiplos benefícios de andar a pé ou de bicicleta em segurança nas deslocações quotidianas, formas de deslocação livres de emissões de gases de efeito de estufa e, ao mesmo tempo, promotoras de hábitos de vida mais saudáveis e económicos.

Para além dos benefícios para as pessoas e para o Planeta, as cidades que promovem o andar a pé e o uso da bicicleta como formas de mobilidade quotidianas são mais atrativas, conviviais e com uma maior qualidade de vida.

Os utilizadores regulares de bicicleta vivem em média mais 2 anos do que aqueles que não o fazem e são também mais saudáveis, com menos 15% de dias de baixa no trabalho por motivo de doença. Andar a pé em caminhada rápida 25 minutos por dia, pode adicionar até 7 anos à sua vida.



Participe nesta Semana, experimente mudar de hábitos, e ande mais a pé e de bicicleta no seu caminho para a escola ou trabalho!

PROGRAMA

16 Setembro 2ª Feira

10h00 às 18h00

Praça S. João Batista, Almada

VIAGENS A TROCO DE LIXO

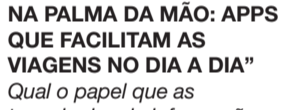
Venha trocar materiais que podem ser reciclados, como latas, garrafas, óleos alimentares, pilhas usadas, pequenos eletrodomésticos avariados, radiografias e até medicamentos que já não usa, por viagens gratuitas nos transportes públicos de Almada.

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

Entre os participantes, serão sorteados 3 passes NAVEGANTE, carregados com o novo passe metropolitano válido para um mês.

Organização: CMA

Apoios: AGENEAL, FERTAGUS, MTS, TST, Transtejo, Amarsul, VALORMED e AML

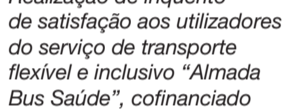


do projeto europeu MOTIVATE, cofinanciado pelo Programa INTERREG Med.

Participação Gratuita, com inscrição prévia para ageneal@ageneal.pt

Organização: AGENEAL e CMA

Apoios: TRANSPORLUS e AML

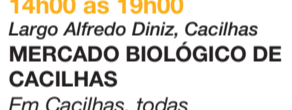


Ao longo do dia GUIA DIGITAL DOS TRANSPORTES PÚBLICOS DE ALMADA

Divulgação de um guia digital que permite conhecer a oferta de transportes públicos disponível no concelho de Almada. O guia atualizado pode ser consultado em transportesalmada.ageneal.pt

Organização: AGENEAL

Apoio: CMA



10h30 e 14h30

Biblioteca central, Fórum Municipal Romeu Correia, Almada

HORA DO CONTO “A BRUXA MIMI E O ROGÉRIO À BOLEIA DA VASSOURA”, DE THOMAS VALERIE

Sabias que as vassouras são transportes não poluentes e amigos do ambiente? Pois pergunta à Bruxa Mimi e ao seu amigo Rogério que adoram viajar de vassoura. Mas o céu parece ter-se tornado num lugar perigoso... E agora?!? Será melhor andar de skate? Ou a cavalo? Ou a solução estará mesmo à frente do nariz da Mimi? Uma atividade destinada a escolas do 1º ciclo. Inscrição obrigatória.

Inscrições e informações: Sílvia Antunes, tel.: 212 724 92, biactividades@cma.m-almada.pt

Organização: Divisão de Bibliotecas e Arquivo, CMA

19h00 às 21h00

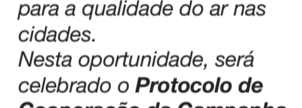
Mercado Municipal de Almada

CICLOFICINA DE ALMADA, EDIÇÃO ESPECIAL

Um espaço onde é possível aprender a reparar a sua bicicleta com ajuda de quem sabe, partilhar conhecimentos e doar bicicletas ou peças fora de uso que serão utilizadas na recuperação de outras amigas de duas rodas.

Organização: Cicloficina de Almada

Apoio: CMA

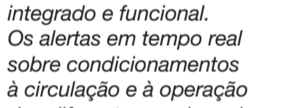


Ao longo da semana DIVULGAÇÃO DOS NOVOS PASSES DA AML: NAVEGANTE MUNICIPAL E NAVEGANTE METROPOLITANO

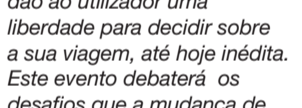
Uma ação que visa dar a conhecer as vantagens dos novos passes NAVEGANTE para a rede de transportes públicos da Área Metropolitana de Lisboa.

Organização: AGENEAL

Apoios: CMA e AML



COM O NAVEGANTE, VOU A TODO LADO.



18 Setembro 4ª Feira

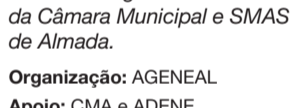
Ao longo do dia

No percurso da carreira Almada Bus Saúde: A OPINIÃO DOS UTILIZADORES

Realização de inquérito de satisfação aos utilizadores do serviço de transporte flexível e inclusivo “Almada Bus Saúde”, cofinanciado pelo programa POR Lisboa/Portugal 2020.

Organização: AGENEAL

Apoio: CMA



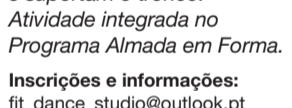
14h00 às 19h00

Largo Alfredo Diniz, Cacilhas

MERCADO BIOLÓGICO DE CACILHAS

Em Cacilhas, todas as quartas-feiras, há um mercado de rua onde tudo é fresco e de origem biológica. Se utiliza o interface de transportes, ao regressar do trabalho, passe por lá!

Organização: Agrobio



19 Setembro 5ª Feira

Ao longo da manhã

Figueira Parque, Sobreda

AÇÃO DE FORMAÇÃO AÇÃO ECO-CONDUÇÃO

Sessão de formação sobre as regras básicas para uma condução automóvel mais segura, económica, eficiente e amiga do Ambiente. Iniciativa dirigida a motoristas da Câmara Municipal e SMAS de Almada.

Organização: AGENEAL

Apoio: CMA e ADENE



20 Setembro 6ª Feira

9h30 às 13h00

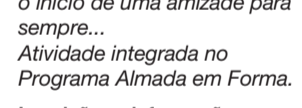
Auditório da Biblioteca da FCT

WORKSHOP “MOBILIDADE ELÉTRICA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DO AR NAS CIDADES”

A eletrificação do sistema de mobilidade urbana é uma realidade incontornável. Os veículos de tração elétrica têm um menor impacto, baixos níveis de ruído e ausência de emissões no local onde circulam. Estes são aspetos que contribuem inequivocamente para uma melhor qualidade de vida urbana. Neste workshop serão debatidos os desafios que a eletrificação da mobilidade urbana coloca aos diferentes atores envolvidos e os benefícios desta opção para a qualidade do ar nas cidades. Nesta oportunidade, será celebrado o Protocolo de Cooperação da Campanha Nacional “Por um país com bom ar”, entre a Câmara Municipal de Almada e a Agência Portuguesa do Ambiente. Participação gratuita, com inscrição prévia para ageneal@ageneal.pt

Organização: AGENEAL e CMA

Apoio: FCT/NOVA



21 Setembro Sábado

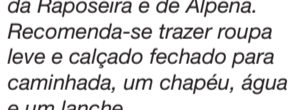
9h00 às 13h00

Praça do MFA, Almada

MERCADO BIOLÓGICO DE ALMADA

Visite este mercado de rua 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 certificada.

Organização: Agrobio



9h00 às 12h00

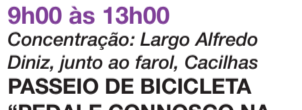
Ponto de encontro: Rotunda junto ao paredão e parque de estacionamento, no final da Av. 1º Maio, Costa da Caparica

CAMINHADA COM O MAR À VISTA

Uma caminhada, num percurso circular de grau de dificuldade baixo, entre a Costa da Caparica e Trafaria, passando pelos Fortes da Raposeira e de Alpeña. Recomenda-se trazer roupa leve e calçado fechado para caminhada, um chapéu, água e um lanche. Atividade gratuita com inscrição prévia obrigatória até 18 Setembro.

Inscrições: www.cimo.pt

Organização: CIMO, Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação, Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado e Câmara Municipal de Almada



10h00 e 10h30

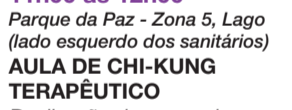
Praia do Paraíso, Costa da Caparica

AULAS DE HIP HOP E PILATES

Realização de uma animada aula de Hip Hop, seguida de uma aula de Pilates, exercício baseado na anatomia humana, com o objetivo de fortalecer os músculos que rodeiam e suportam o tronco. Atividade integrada no Programa Almada em Forma.

Inscrições e informações: fit_dance_studio@outlook.pt

Organização: Fit & Dance Studio



11h00 às 12h00

Largo da Paz - Zona 5, Lago (lado esquerdo dos sanitários)

AULA DE CHI-KUNG TERAPÉUTICO

Realização de uma aula baseada em exercícios suaves



feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração. Acessível a qualquer pessoa. Atividade integrada no Programa Almada em Forma.

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

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

15h00 às 18h00

Canil da Aroeira, Charneca da Caparica

CAOMINHAR

Nesta atividade pode caminhar na companhia de um dos cães existentes no canil para adoção. Quem sabe o início de uma amizade para sempre... Atividade integrada no Programa Almada em Forma.

Inscrições e informações: g.passar.trainar.socializar@gmail.com

Organização: Projeto Amor Rafeiro



22 Setembro Domingo

9h00 às 13h00

Concentração: Largo Alfredo Diniz, junto ao farol, Cacilhas

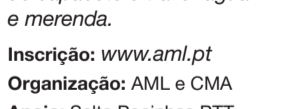
PASSEIO DE BICICLETA “PEDALE CONNOSCO NA ÁREA METROPOLITANA DE LISBOA”

Traga família e amigos e junte-se a estes passeios que reunirá utilizadores de bicicleta de vários concelhos da margem sul até um destino comum: o Parque Verde da Quinta do Conde, no concelho de Sesimbra. O passeio tem uma extensão de cerca de 20km e será feito a um ritmo em que qualquer pessoa pode participar. No passeio de Almada o participante partirá de Cacilhas e incluirá a passagem pela Base Naval do Alfeite. Os participantes poderão regressar a Almada utilizando o comboio da FERTAGUS e o Metropolitano Sul do Tejo da MTS. Atividade gratuita mas sujeita a inscrição prévia obrigatória, com recordações para todos os participantes. Recomenda-se o uso de capacete e trazer água e merenda.

Inscrição: www.aml.pt

Organização: AML e CMA

Apoio: Salta Pocinhos BTT, Núcleo Ciclo-Campista do Clube de Campismo da Costa de Caparica



ALMADA A PÉ DAQUI PARA ALI

Andar a pé nas suas deslocações quotidianas ou em lazer tem muitos benefícios para si e para a sua cidade. É uma forma de deslocação livre de emissões de gases com efeito de estufa, faz bem à sua saúde, contribui para a dinamização do espaço público e das relações sociais em ambiente urbano e é ótimo para a sua carteira.

Peça na Casa Municipal do Ambiente ou descarregue online o novo folheto que o vai ajudar a andar a pé entre os principais pontos da cidade de Almada, percorrendo facilmente as distâncias e os tempos do percurso.

www.m-almada.pt/ambiente



SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE 16 A 22 DE SETEMBRO 2019 ALMADA



ENTRE OS PARTICIPANTES, SERÃO SORTEADOS 3 PASSES NAVEGANTE, CARREGADOS COM O NOVO PASSE METROPOLITANO VÁLIDO PARA UM MÊS.

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. 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 Garrafinhas 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
- 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 espalmadas; os sacos, papéis e cartões devem estar devidamente acondicionados, atados e/ou dentro de um saco.

