

Este ano em
VALE FIGUEIRA,
Sobreda



**MELHORES RUAS
PARA TODOS**

Semana Europeia
da Mobilidade 2007
16 a 22 de Setembro

Dia Europeu Sem Carros
22 de Setembro, Sábado



AGENEAL
Agência Municipal de Energia de Almada

ALMADA



CÂMARA MUNICIPAL

PROGRAMA

SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

“MELHORES RUAS PARA TODOS”

16 de Setembro (Domingo)

Dia “Andar a pé faz bem!”

9H00

Caminhada pela boa forma física

Ponto de encontro: anfiteatro do Parque da Paz

Caminhada orientada no Parque. Oferta de pedómetro aos participantes.

(Oferta limitada ao stock existente)

11H00

Sessão aberta de Yoga

Anfiteatro do Parque da Paz

Para começar o dia cheio de energia positiva!

Colaboração: Centro de Yoga de Almada

Durante a manhã

Check-ups de saúde para desportistas

Parque da Paz

Faça um exame básico à sua saúde e aprenda sobre os benefícios da prática desportiva regular.

Colaboração: Centro de Saúde de Almada

11H00 e 14h30

Batismo náutico

Cais Olho de Boi, Almada

Se tem mais de 8 anos e sabe nadar, inscreva-se já! No dia, para se iniciar no mundo dos desportos náuticos, basta trazer vestuário e calçado adequados (roupa leve e calçado de borracha).

Inscrição: Clube Náutico de Almada: Tel. 21 2757525, cnaalmada@cnaalmada.org

Casa Municipal do Ambiente: Tel. 21 2722510, almada21@cma.m-almada.pt

Organização: Clube Náutico de Almada

16h30

Animais, plantas e rochas do Parque da Paz - Percurso guiado

Ponto de encontro: Parque de estacionamento do Parque da Paz

Aproveite esta oportunidade para conhecer melhor o património natural do Parque da Paz.

Inscrição: Casa Municipal do Ambiente: Tel. 21 2722510, almada21@cma.m-almada.pt

17h30

Conversas de fim de tarde “Alimentação e prática física para uma vida saudável”: Aula prática de cozinha saudável com o Chefe Vítor Sobral

Anfiteatro do Parque da Paz

No cénico anfiteatro do Parque da Paz, aprenda a cozinha saudável numa aula prática com o Chefe Vítor Sobral, uma das maiores referências nacionais na arte da cozinha. A complementar o fim de dia, uma conversa informal sobre saúde e nutrição, com sugestões de práticas quotidianas simples para uma vida saudável. A não perder!

Colaboração: Chefe Vítor Sobral e Centro de Saúde de Almada

Ao longo do dia

Viagens de Elevador gratuitas

Elevador da Boca do Vento, Almada

Durante a Semana Europeia da Mobilidade, pode utilizar gratuitamente o Elevador da Boca do Vento e usufruir da sua magnífica vista.

17 de Setembro (Segunda-feira)

Dia do Transporte Público

7H00 às 11H00 e 16H30 às 19H30

“Viva os Transportes Públicos!”

Terminal Fluvial de Cacilhas e Barcos da Transtejo Cacilhas – Cais do Sodré

Estação de comboios da Fertagus do Pragal

Paragens e carreiras dos TST

Personagens divertidos vão acompanhar a sua ida para o trabalho em transportes públicos e oferecer-lhe uma recordação útil.

Colaboração: FERTAGUS, TST - Transportes Sul do Tejo e TRANSTEJO

Ao longo do dia

Viagens a troco de Lixo

Largo Gabriel Pedro, Almada

Oferta de um bilhete para uma viagem de autocarro, barco, metro ou comboio, a troco de latas, garrafas, papéis ou pilhas usadas. Consulte a tabela das Eco-trocas no local, ou no Boletim Municipal de Setembro.

Colaboração: AMARSUL, FERTAGUS, MTS, TRANSTEJO e TST

Info-point da Semana Europeia da Mobilidade

Quiosque Viagens a Troco de Lixo, Largo Gabriel Pedro, Almada

Viagens de Elevador gratuitas

Elevador da Boca do Vento, Almada

18 de Setembro (Terça-feira)

Dia “Almada a um metro do futuro”

10H00

Viagem e visita guiada às oficinas da MTS, em Corroios

Local de partida: Praça da Portela, Laranjeiro

Actividade dirigida a escolas, sujeita a inscrição prévia, condicionada ao número de vagas.

Colaboração: MTS

Ao longo do dia

Conhecer o MST

Quiosque de informação do MST, Largo Gabriel Pedro

Realização de um inquérito pessoal, interactivo, onde poderá por à prova os seus conhecimentos sobre o funcionamento e os percursos do MST.

Colaboração: Equipa de Missão do MST e MTS

Viagens a troco de Lixo

Largo Gabriel Pedro, Almada

Info-point da Semana Europeia da Mobilidade

Quiosque Viagens a Troco de Lixo, Largo Gabriel Pedro, Almada

Viagens de Elevador gratuitas

Elevador da Boca do Vento, Almada

EcoMovie

Auditório da Escola Secundária Daniel Sampaio, Vale Figueira, Sobreda

Ciclo de filmes e documentários sobre temáticas associadas às alterações climáticas e à mobilidade. Tema do dia: Alterações climáticas

Organização: Clube de Cinema da Escola Secundária Daniel Sampaio

Colaboração: Escola Secundária Anselmo de Andrade, Projecto “Latitude 60º”

21H00

Fórum de Participação MST

Auditório Fernando Lopes Graça, Fórum Romeu Correia

Enquadrado pela Semana Europeia da Mobilidade, o 18.º fórum de participação do MST irá abordar o papel do MST na Estratégia Local para as Alterações Climáticas e o seu contributo no Plano Nacional para as Alterações Climáticas.

Colaboração: Equipa de Missão e DTEA/IST – Divisão de Transportes, Energia e Ambiente do Instituto Superior Técnico

19 de Setembro (Quarta-feira)

Dia “Hoje vou de bicicleta”

Durante a manhã

Operação “trrim-trrim” – De casa para o trabalho, de bicicleta

Actividade dirigida aos trabalhadores municipais que lhes lança o desafio de, neste dia, utilizarem a bicicleta como modo de transporte até ao trabalho.

10H00

De bicicleta em segurança

Parque Infantil de Bicicletas, Cova da Piedade

Actividade dirigida a crianças para promoção da utilização segura da bicicleta.

Colaboração: Escola Segura – Polícia de Segurança Pública de Almada

16H30

Passeio de bicicleta “Almada mais verde. Vamos pedalar por esta ideia”

Partida: Largo Gabriel Pedro, Almada

Passeio de bicicleta por Almada até ao Parque da Paz.

Condições de participação: Recomendável o uso de capacete. O passeio terá acompanhamento policial.

Inscrição: Casa Municipal do Ambiente: Tel. 21 2722510, almada21@cma.m-almada.pt

Colaboração: Polícia de Segurança Pública de Almada

17H00

Sessão de apresentação “Segways e bicicletas eléctricas no Parque da Paz”

Junto ao Monumento à Paz (entrada do Centro Sul), Parque da Paz

Apresentação pública dos novos modos de deslocação amigos do ambiente que irão ser utilizados na manutenção e vigilância do Parque. Entrega do prémio do sorteio da Operação “trrim-trrim”.

Colaboração: APVE – Associação Portuguesa do Veículo Eléctrico

Ao longo do dia

EcoMovie

Auditório da Escola Secundária Daniel Sampaio, Vale Figueira, Sobreda

Ciclo de filmes e documentários sobre temáticas associadas às alterações climáticas e à mobilidade. Tema do dia: A bicicleta.

Organização: Clube de Cinema da Escola Secundária Daniel Sampaio

Viagens de Elevador gratuitas

Elevador da Boca do Vento, Almada

20 de Setembro (Quinta-feira)

Dia da Gestão da Mobilidade

18H00

Apresentação do Plano de Deslocações para a Escola Secundária Daniel Sampaio

Auditório da Escola Secundária Daniel Sampaio, Vale Figueira

Organização: AGENEAL

Colaboração: TST e Escola Secundária Daniel Sampaio

Ao longo do dia

EcoMovie

Auditório da Escola Secundária Daniel Sampaio, Vale Figueira, Sobreda

Ciclo de filmes e documentários sobre temáticas associadas às alterações climáticas e à mobilidade. Tema do dia: Transporte público versus Transporte particular

Organização: Clube de Cinema da Escola Secundária Daniel Sampaio

Viagens de Elevador gratuitas

Elevador da Boca do Vento, Almada

21 de Setembro

(Sexta-feira)

Dia da Eco-condução

10H00 e 14H00

Acção de Formação sobre Eco-condução

Vale Figueira Parque

Acção de formação sobre como conduzir de forma mais segura, eficiente e amiga do Ambiente, dirigida a motoristas, técnicos e dirigentes municipais, que inclui test-drives com recurso a um simulador.

Organização: AGENEAL

Colaboração: DTEA/IST – Divisão de Transportes, Energia e Ambiente do Instituto Superior Técnico - e OCCAM Lda.

Durante a manhã

O que é a Eco-Condução?

Diferentes locais do Concelho de Almada

Distribuição de folheto informativo sobre Eco-condução a automobilistas.

Colaboração: AGENEAL

Ao longo do dia

EcoMovie

Auditório da Escola Secundária Daniel Sampaio, Vale Figueira, Sobreda

Ciclo de filmes e documentários sobre temáticas associadas às alterações climáticas e à mobilidade. Tema do dia: Eco-condução

Organização: Clube de Cinema da Escola Secundária Daniel Sampaio

Viagens de Elevador gratuitas

Elevador da Boca do Vento, Almada



22**de Setembro (Sábado)
Dia Europeu sem Carros****9H00****Mercado de Rua “Rua Viva”**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Venha viver uma rua cheia de animação! Um mercado colorido, com produtos de comércio justo, biológicos e regionais, lado a lado com artistas e artesãos demonstrando as suas artes ao vivo.***Colaboração:** Associação Artesãos Natos, Alma Alentejana, Cooperativa Mó de Vida, Biorege e Projecto 270**9H00****Passeio de bicicleta pelo concelho**

Partida: Parque Urbano do Bom Retiro, Vale Figueira

*Passeio de bicicleta por diferentes pontos do concelho, com um percurso de 22 Km de extensão, que começa e termina na animada zona sem carros, em Vale Figueira. Convívio garantido! É recomendável o uso de capacete e roupa leve.***Organização:** Núcleos de Cicloturismo do Areiro de Caparica, Barroquense e Móvel Moda e Clube de Ciclismo de Almada**10H00****Arruada**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

10H00 às 18H00**Comboio de rua**

Pelos ruas da freguesia da Sobreda

*Uma oportunidade de viajar pela Sobreda de forma divertida e gratuita, e participar nas actividades que decorrem ao longo do dia em Vale Figueira.***10H00 às 12H30 e 14H00 às 17H30****Passeio de charrete**

Pelos ruas da freguesia da Sobreda

*Uma forma diferente de visitar a zona sem carros e arredores.***10H00****Sessão de Aeróbica**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Para começar o dia em grande forma! Actividade de participação livre.***10H30 às 17H30****Voo em balão de ar quente**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Venha saborear a experiência de fazer uma subida num balão de ar quente.**Atividade sujeita a limite de passageiros, por subida, e condicionada à ocorrência de condições atmosféricas favoráveis.***12H00 às 15H00****Festival da Sopa**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Mais um motivo para vir à zona sem carros: deliciar-se com as sopas e produtos regionais que pode aqui experimentar. Traga os amigos e venha almoçar uma sopa diferente!***Organização:** Junta de Freguesia da Sobreda e Associação Cultural e Recreativa do Bairro de São João**Colaboração:** Associação Cultural Desportiva Quinta do Bau-Bau**12H00****Largada da 6.ª Regata Ambiente Almada**

Cais Olho de Boi, Almada

*Regata de competição aberta a todas as classes, inserida no Calendário 2007 da Associação Regional de Vela. Para mais informações contactar Clube Náutico de Almada.***Organização:** Clube Náutico de Almada**15H30****Espectáculo de rua itinerante “O Passo das Estações”**

Parque Urbano do Bom Retiro, Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Performance com Andas, Música e técnica circense “Swing”***16H00****Peddypaper “Almada, melhor sem carros”**

Partida: Solar dos Zagallos, Sobreda

*Junte a família e venha conhecer melhor a freguesia da Sobreda, enquanto enfrenta desafios sobre os temas da Semana Europeia da Mobilidade e sobre o concelho de Almada.***Inscrições:** Divisão de Educação Tel. 21 2724700 e UCAPA**Colaboração:** UCAPA – União Concelhia das Associações de Pais e Encarregados de Educação de Almada**16H45****Animação de rua “Ritmo sem rodas”**

Parque Urbano do Bom Retiro, Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Espectáculo de danças urbanas dinamizado por diversas colectividades locais. Não perca!***Colaboração:** Complexo Desportivo do Feijó, Beira Mar Atlético Clube, Clube Recreativo Piedense, Faculdade Ciências e Tecnologia, Centro Cultural Juvenil Santo Amaro e Escola de Dança de Almada**Ao longo do dia****Espaço Mobilidade**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Espaço informativo sobre mobilidade, segurança rodoviária e programação do Dia Europeu sem Carros.***Ciclo de filmes sobre mobilidade - PIMMS**

Espaço Mobilidade, Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Saiba mais sobre mobilidade sustentável, um dos temas que mais preocupa as cidades contemporâneas. Projeção contínua de filmes e documentários relacionados com mobilidade e alterações climáticas.**Actividade no âmbito do projecto PIMMS - Iniciativa em Parceria para o Desenvolvimento de Serviços de Gestão da Mobilidade www.pimms-almada.org).***Oferta de Plantas aos residentes da Zona Sem Trânsito Automóvel**

Espaço Mobilidade, Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Oferta de uma planta aos moradores da zona que acolhe o Dia Europeu sem Carros. Os residentes deverão levar o vale no folheto da Semana que receberam na caixa do correio.**Loureiros, alfazemas e medronheiros são algumas plantas que temos para oferecer.***Aluguer de bicicletas**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Dê uma volta gratuita de bicicleta. Basta trazer um documento de identificação, e boas pedaladas!***Oficina de check-up de bicicletas**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

Colaboração: Almada Bike**Reportagem “Dia Europeu Sem Carros”**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Ao longo do dia, alunos dos Clubes de Jornalismo, Fotografia, Rádio e Cinema percorrerão Vale Figueira em busca de notícias para uma grande reportagem sobre o Dia Sem Carros.***Organização conjunta** com a Escola Secundária Daniel Sampaio**Mobilidade divertida**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Espaço onde os mais jovens poderão experimentar divertidos brinquedos e formas de transporte amigas do Ambiente.***Exposição “Projectos de Futuro em Vale Figueira”**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Venha conhecer os projectos que irão contribuir para tornar Vale Figueira uma nova centralidade do concelho de Almada.***Viagens a troco de Lixo**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

Teste a sua condição física

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Faça um check-up de saúde gratuito, e saiba mais sobre os benefícios de praticar desporto e andar a pé.***Colaboração:** Medicar e Instituto de Cardiologia Preventiva de Almada**Jogos Tradicionais**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Divirta-se com jogos típicos dos 4 cantos do país!***Organização:** Grupo de Jogos Tradicionais de Alfageme de Santarém**Sessão de Demonstração de Brigadas Cinotécnicas**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Venha conhecer os cães usados pela GNR nas ações de resgate e investigação.***Organização:** GNR - Guarda Nacional Republicana**Atelier de flautas e espectáculo musical com “flautas do mundo”**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

Sabe construir uma flauta? Aprenda neste atelier divertido como fazer uma.

Por Armind Pircher

Animação de rua itinerante “A trupe das mil rodas, Robot e outras personagens”

Zona Sem Trânsito Automóvel e envolvente, Vale Figueira

Bicicletas bizarras, um robot gigante e várias personagens invadem as ruas de Vale Figueira com alegria e boa disposição.

Por Mafalda Cabral, ARTELIER e Associação Cultural Bica Teatro

Campanha de adopção de animais domésticos

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Adopte um amigo fiel e saiba como tratar dele.***Organização:** Associação dos Amigos dos Animais de Almada**Torneio de Futebol Infantil**

Rua Dr. Alberto Araújo, Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Torneio de futebol 5x5 entre escolinhas de futebol infantil.**Inscrições abertas.***Colaboração:** Junta de Freguesia da Sobreda, Jorge Gomes**Actividades desportivas****Zona Sem Trânsito Automóvel,** Vale Figueira*Desporto para todos! Desde actividades gimnicas, a xadrez gigante na rua, passando pelo basquetebol 3x3, petanca, actividades hípcas e orientação, muito desporto para experimentar e divertir-se.***Colaboração:** Associação Cultural e Recreativa do Bairro de S. João, Basquetebol Almada Clube, Centro de Equitação Quinta do Brejo, Centro Hípico da Sobreda, “O Jokey”, Clube Praças da Armada, Federação Portuguesa de Ginástica, GNR e PD Xadrez.**Insufláveis**

Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

*Diversão garantida para miúdos e graúdos nos jogos insufláveis disponíveis em vários locais da zona sem carros.***Viagens de Elevador gratuitas**

Elevador da Boca do Vento, Almada

18H00**Encerramento da Semana Europeia da Mobilidade e espectáculo final**

Parque Urbano do Bom Retiro, Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

Entrega de prémios do Peddypaper e espectáculo de encerramento com os Kumpania Algazarra.



MAPA DA ZONA SEM CARROS

Vale Figueira, 22 de Setembro

 **RUA SEM TRÂNSITO AUTOMÓVEL (DIA 22)**

 **ESPAÇO MOBILIDADE**

 **PARAGEM DE AUTOCARROS**

 **PERCURSO DO COMBOIO DE RUA**

 **ANIMAÇÃO DE RUA**

 **ACTIVIDADES DESPORTIVAS**

 **ALUGUER E OFICINA DE BICICLETAS**

 **MERCADO DE RUA**

CONTACTOS ÚTEIS:

Câmara Municipal de Almada
 DEGAS, Departamento de Estratégia e
 Gestão Ambiental Sustentável
 Casa Municipal do Ambiente
 Rua Bernardo Francisco da Costa, 42
 2800-029 Almada
 Telefone: 21 272 25 10
 Fax 21 272 25 19
 almada21@cma.m-almada.pt

Folheto co-financiado:



Nord Est Sud Ouest
INTERREG III C

 **PROJECTO CO-FINANCIADO
 PELA UNIÃO EUROPEIA**

ORGANIZAÇÃO:

