SEMANAEUROPEIADAMOBILIDADE ALMADA 16-22 SETEMBRO 2021

Mobilidade Sustentável: em Segurança e com Saúde



Ciclopasseio AML | Cicloficinas | Caminhadas | Projeto PedalAR | Almada Green Market Workshops | Aprender a andar bicicleta na cidade | Limpezas praia | Desporto



De 16 a 22 de Setembro regressa mais uma Semana Europeia da Mobilidade, que em 2021 celebra 20 anos. Milhares de cidades de todo o mundo associam-se mais uma vez a esta que é a maior campanha mundial de sensibilização para a mobilidade urbana sustentável. Também em Almada, foi preparado um programa de atividades diversificado e inspirado no tema da Semana deste ano: "Mobilidade Sustentável: em Segurança e com Saúde".

Em tempos marcados por uma pandemia que provocou profundas alterações no quotidiano de todos, a Semana vem dar destaque ao papel de cada um como cidadão e à importância de adotar hábitos mais sustentáveis no nosso dia-a-dia, nomeadamente em termos de mobilidade urbana. Estamos todos mais alertas para a importância das nossas rotinas e opções diárias, e como isso influencia o todo. Optar por soluções de mobilidade como a bicicleta e outros modos suaves, são respostas para a criação de uma sociedade mais sustentável, saudável, humana e resiliente, fundamentais para tornar a Europa um continente neutro em termos de carbono.

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



QUINTA FEIRA CICLOFICINA DE ALMADA Mercado Municipal de Almada 18h00 às 21h00

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 e peças usadas para ganharem nova vida. Esta será uma edição extra da Cicloficina que normalmente acontece todas as últimas quintas-feiras de cada mês. Iniciativa gratuita e sem fins lucrativos dinamizada por voluntários.

Organização: Cicloficina de Almada

Mais informações: facebook.com/almadaCicloficina



SEXTA FEIRA WORKSHOP ONLINE "DE BICICLETA NA CIDADE" 18h45 às 20h00, ONLINE

Nesta conversa online utilizadores frequentes de bicicleta partilharão experiências com quem quer dar as primeiras pedaladas na cidade, sobre como é utilizar a bicicleta em contexto urbano, abordando temas como as regras do código da estrada aplicáveis a velocípedes, a condução defensiva, as boas práticas de segurança rodoviária, como transportar os pertences e os mais novos na bicicleta, como prender a bicicleta na cidade, entre outros.

Dinamização: Cicloficina de Almada Inscrições: cicloficina.almada@gmail.com

Mais informações: facebook.com/almadaCicloficina



SÁBADO AÇÕES DE LIMPEZA - DIA INTERNACIONAL DA LIMPEZA COSTEIRA 18 A 26 SETEMBRO

A partir deste dia e até 26 de Setembro, a Fundação Oceano Azul lança o desafio a todos cidadãos, organizações e movimentos voluntários, para efetuarem ações de limpeza de praia ou margem de rio. Não são precisas mega ações para fazer a diferença. Uma pequena ação, uma pessoa, um item de lixo, todos contam!

Em 2020, nas praias de Almada, 163 voluntários de 6 associações, percorreram e limparam cerca de 4 km de areal tendo recolhido perto de 450 kg de resíduos. Em 2021 participe neste movimento internacional, promovido em Portugal pela Fundação Oceano Azul, proponha uma ação ou inscreva-se numa atividade já programada.

Inscrições e Informações: oceanoazulfoundation.org

Organização: Fundação Oceano Azul Apoio: Câmara Municipal de Almada



SÁBADO ALMADA GREEN MARKET Parque da Paz 10h00 às 18h00

Um eco-mercado onde se promovem formas de consumo mais sustentáveis e pequenos projetos, empresas, artesãos e marcas locais e regionais que contribuem, cada um à sua maneira, para criar um mundo melhor. Esta edição dará especial destaque ao tema "Mobilidade + Sustentável" e estarão presentes várias marcas e empresas demonstrando novas formas de mobilidade urbana. Haverá também palestras e outras atividades sobre este tema...

Conheça o programa detalhado em cm-almada.pt/viver/ambiente-energia-e-smart-cities





SÁBADO CICLOFICINA DE ALMADA EDIÇÃO ESPECIAL + APRESENTAÇÃO CICLOFICINA MÓVEL

Parque da Paz 10h00 às 12h00

Venha aprender a fazer as principais reparações e operações de manutenção na sua bicicleta, como afinar travões e mudanças, ou reparar furos. Neste dia será apresentada a Cicloficina Móvel de Almada, uma bicicleta equipada e preparada para levar a Cicloficina a vários locais do concelho, promovendo o uso da bicicleta como modo de transporte eficiente e amigo da cidade.

Na Cicloficina de Almada pode trocar peças e doar bicicletas velhas e peças usadas para ganharem nova vida, noutras bicicletas. Iniciativa gratuita e sem fins lucrativos dinamizada por voluntários.

Organização: Cicloficina de Almada

Mais informações: facebook.com/almadaCicloficina



SÁBADO MOBILIDADE INTELIGENTE Parque da Paz 10h00 às 18h00

A AGENEAL, Agência Municipal de Energia de Almada, também marca presença no Almada Green Market dedicado à Mobilidade. No espaço AGENEAL poderá carregar o seu telemóvel com as suas pedaladas, fazer o cálculo da sua Pegada Ecológica, conhecer as melhores soluções de mobilidade em transportes públicos para as suas deslocações diárias e muito mais.

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



SÁBADO INICIAÇÃO AO JUDO EM FAMÍLIA Parque da Paz 11h00 às 12h00

Uma introdução a esta arte marcial japonesa, para experimentar em família na tranquilidade do Parque da Paz. Atividade integrada no Almada em Forma.

Destinatários: Todas as idades a partir dos 3 anos, sempre com parceiro do agregado familiar ou acompanhante Inscrições e informações: geral@judoclubepragal.pt



SÁBADO
ECO-CONVERSA "TRANSPORTAR
CRIANÇAS EM BICICLETA"

Parque da Paz 16h30 às 17h30

Troca de experiências sobre as formas mais seguras de transportar crianças em bicicleta na cidade. Apresentação de soluções e acessórios para instalar na bicicleta.

Inscrições e informações: <u>loja@ciclistica.pt</u>

Dinamização: Ciclística

DOMINGO CAMINHADA ROTA DAS ALDEIAS ponto de encontro: Quinta do Chiado, junto à sede 08h45 às 13h00

Uma forma saudável de começar o dia: fazendo um percurso a pé e em boa companhia à descoberta de antigas quintas de Almada e do Seixal. Atividade integrada no Programa Almada em Forma.

Percurso: Quinta do Chiado, Parque Luso, Quinta Marialva, Santa Marta, Quinta da Fábrica, Quinta da Saudade, Vale Figueira, Quinta dos Porfírios

Distância: 13 km Dificuldade: média Destinatários: Maiores de 12 anos

Inscrições e informações: associacao.quinta.chiado@gmail.com Organização: Associação para o Desenvolvimento da Quinta Chiado



DOMINGO ALMADA GREEN MARKET Parque da Paz 9h00 às 18h00

Um eco-mercado onde se promovem formas de consumo mais sustentáveis e pequenos projetos, empresas, artesãos e marcas locais e regionais que contribuem, cada um à sua maneira, para criar um mundo melhor. Esta edição dará especial destaque ao tema "Mobilidade + Sustentável" e estarão presentes várias marcas e empresas demonstrando novas formas de mobilidade urbana. Haverá também palestras e outras atividades sobre este tema...

Conheça o programa detalhado em cm-almada.pt/viver/ambiente-energia-e-smart-cities





DOMINGO "APRENDER A ANDAR DE BICICLETA NA CIDADE"

Parque Urbano da Costa da Caparica 9h30 às 12h30 (sessão 1) e 14h00 às 17h00 (sessão 2)

Se anda a ganhar coragem para experimentar usar a bicicleta nas suas deslocações diárias, ou se gostava de saber mais sobre como andar com maior segurança na cidade, não perca esta oportunidade gratuita e dada por quem sabe da matéria. A ação divide-se em 2 partes: durante a manhã uma aula prática em recinto fechado sem trânsito, e de tarde uma sessão prática em estrada.

Condições de participação:

Atividade gratuita, para adultos, jovens e crianças com mais de 10 anos, sujeita a inscrição prévia obrigatória, até 16 Setembro.

Os participantes deverão trazer a sua bicicleta. A Organização pode facultar bicicleta caso seja necessário.

Inscrição e informações: Tel. 21 272 25 18

almada21@cma.m-almada.pt

Dinamização: CICLODA, Associação Oficina de Ciclomobilidade

Organização: CMA/DIACS



DOMINGO VOLTA À ÁREA METROPOLITANA DE LISBOA EM BICICLETA

Ponto de encontro: junto ao monumento, Parque da Paz 9h00 às 13h00

Venha pedalar neste ciclopasseio que ligará todos os concelhos da margem sul do Tejo. Partindo de diferentes pontos nos diferentes concelhos da AML Sul, este passeio terá um ponto de chegada comum, o Parque Verde na Quinta do Conde, concelho de Sesimbra. Em Almada, o percurso terá início no Parque da Paz, passando depois por locais como o Jardim da Cova da Piedade, a Romeira, a Base Naval do Alfeite e o Laranjeiro, juntando-se no Jardim da Água, em Corroios, ao grupo de ciclistas do concelho do Seixal.

O passeio é feito em ritmo acessível a todos e o trajeto, com cerca de 20 km de extensão, foi escolhido para ser o mais seguro e fácil possível. Os participantes poderão deslocar-se até ao local de partida, no Parque da Paz, ou regressar no final do passeio, de forma gratuita, utilizando quer o metro de superfície MST quer o comboio da Fertagus, bastando para tal apresentar o comprovativo de inscrição.

A atividade inclui seguro. Deverão ser respeitadas todas as normas sanitárias definidas pela DGS e indicadas pela organização.

Organização: Área Metropolitana de Lisboa, Câmara Municipal de Almada e Agência Municipal de Energia de Almada
Apoios: Cicloficina de Almada, Federação Portuguesa de Ciclismo, Federação Portuguesa de Cicloturismo e Utilizadores de Bicicleta, Fertagus, MTS, Atalho d'Aventura - Associação de Cicloturismo Salta Pocinhas BTT, Núcleo Ciclo-Campista do Clube de Campismo da Costa de Caparica, SMAS de Almada, Base Naval de Lisboa, Auchan

tmlmobilidade.pt

Informações e Inscrições:





19

DOMINGO

CAMINHADA NO PARQUE DA PAZ

Ponto de encontro: junto ao monumento, Parque da Paz 9h30

Comece a sua manhã de domingo de forma mais saudável e junte-se a esta caminhada pelo pulmão verde da cidade de Almada.

Percurso: Circular no interior do parque

Destinatários: Maiores de 8, sem limitações de mobilidade Inscrições e informações: caapp@amigosparquedapaz.com Organização: Amigos do Parque da Paz | Apoio: Auchan



19

DOMINGO YOGA EM FAMÍLIA

Parque da Paz 10h00

Uma experiência saudável e positiva para desfrutar em família. Atividade integrada no Almada em Forma.

Destinatários: Pais e filhos

Inscrições: associacao.quinta.chiado@gmail.com

Organização: Associação para o Desenvolvimento da Quinta Chiado

19

DOMINGO

YOGA COM ALMA

Praia da Adiça - Fonte da Telha 10h00

Uma aula de yoga e meditação relaxante para iniciar bem o seu dia, com a vista do Atlântico. Atividade integrada no programa Almada em Forma.

Destinatários: Naturistas/com a opção de não naturista Inscrições e informações: aalmanaturista@gmail.com

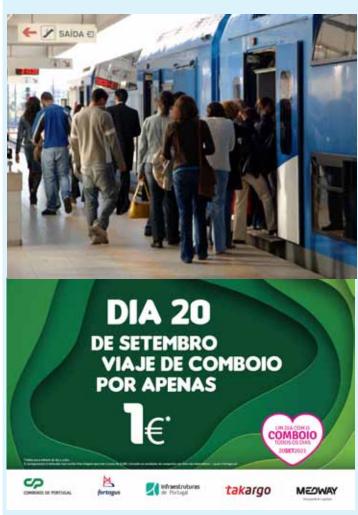
Organização: Associação Alma Naturista

20

SEGUNDA VIAGENS NA REDE FERTAGUS A 1€

Neste dia, no comboio da Fertagus, todas as viagens (ida e volta) terão o valor simbólico de 1€. Esta é uma iniciativa que acontece no âmbito do Ano Europeu do Transporte Ferroviário. A CP também irá participar nesta iniciativa nos percursos urbanos de Lisboa, Porto e Coimbra.

Mais informações: fertagus.pt



TERÇA FEIRA QUIZZ "O QUE SEI SOBRE MOBILIDADE URBANA EM ALMADA?"

Um divertido questionário virtual Kahoot onde pode testar os seus conhecimentos e avaliar os seus hábitos de mobilidade urbana e como os pode tornar mais sustentáveis e eficientes. Eco-recordações para os 10 participantes que conseguirem mais pontuação.

Aceda a este jogo virtual em: cm-almada.pt/viver/ambiente-energia-e-smart-cities



TERÇA FEIRA
WEBINAR - ONLINE
"PROJETO PEDALAR - MEDIR A QUALIDADE
DO AR NA CIDADE, A PÉ E EM BICICLETA"
18h45 às 19h30

Webinar de apresentação e lançamento do projeto de ciência cidadã "PedalAr" que pretende, com a participação de utilizadores de bicicleta de Almada, medir vários parâmetros da qualidade do ar e clima no concelho. As bicicletas e os voluntários a pé receberão sensores que mapearão os níveis de poluição na cidade.

Se anda a pé ou de bicicleta nas suas deslocações diárias e está interessado em participar, inscreva-se neste webinar e junte-se a esta ideia. Brevemente entraremos em contacto consigo.

Inscrições e informações: <u>almada21@cma.m-almada.pt</u> Organização: CMA e AGENEAL

QUARTA FEIRA WORKSHOP - ONLINE "VIAJAR DE BICICLETA" 18h45 às 20h00

Neste workshop serão partilhadas experiencias vividas sobre viagens de bicicleta de média e longa distância. Para onde ir, o que levar, como transportar, equipamentos necessários e cuidados a ter na viagem serão alguns dos temas explorados.

Dinamização: Cicloficina de Almada **Inscrições:** cicloficina.almada@gmail.com

Mais informações: facebook.com/almadaCicloficina







Apoios:





























+ INFO:

Câmara Municipal de Almada Divisão de Educação e Sensibilização Ambiental Tel. 21 272 25 18 almada21@cma.m-almada.pt cm-almada.pt/viver/ambente-energia-e-smart-cities















A "Semana Europeia da Mobilidade" e as iniciativas nela integradas contribuem para alcançar 6 dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030, definida pela Organização das Nações Unidas como roteiro mundial para alcançar a sustentabilidade no nosso planeta.