



## CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Largo Luís de Camões

2800 - 158 Almada

Telef. 21 27 24 521

Fax 21 27 24 556

gabinete.imprensa@cma.m-almada.pt

www.m-almada.pt

*DIVISÃO DE INFORMAÇÃO E RELAÇÕES PÚBLICAS*

## CONVITE

### Desporto em destaque na **Semana Europeia da Mobilidade e Dia Europeu Sem Carros** De 16 a 22 de Setembro em Almada

#### HÁ IMAGENS

De 16 a 22 de Setembro decorre a Semana Europeia da Mobilidade em Almada. Do programa destacam-se inúmeras iniciativas desportivas para quem pretendem estar em Boa Forma.

Sessões ao ar livre de dança do ventre, de sevilhanas, de salsa, de danças africanas e de hip-hop fazem parte do programa, que oferece ainda caminhadas pelos espaços verdes, aulas de yoga, passeios de bicicleta, entre muitas outras iniciativas desportivas, inteiramente gratuitas, direccionada para várias camadas etárias.

Esta Semana, que decorrer em várias cidades europeias, tem com o objectivo promover e dar a conhecer formas de mobilidade mais amigas do ambiente e criar oportunidades de discussão deste tema que influencia a qualidade de vida de todos e o Planeta que partilhamos.

Como em todas as edições, Almada preparou também para este ano um conjunto de medidas de carácter permanente. Destaque para a criação de um percurso ciclável entre o futuro Parque do Bom Retiro e a Pista de Atletismo da Sobreda. o percurso acompanha zonas verdes e em contacto com a água.

A organização é da Câmara Municipal de Almada e Agência Municipal de Energia de Almada, em conjunto com Junta de Freguesia da Sobreda, operadores de transportes colectivos, forças de ordem, estabelecimentos de ensino, colectividades, associações, empresas entre muitas outras entidades locais.

Diferentes entidades nacionais e europeias reconheceram a qualidade das actividades e das medidas de carácter duradouro das edições anteriores.

#### **Programa detalhado:**

[www.m-almada.pt](http://www.m-almada.pt) (Agenda)

#### **Mais informações:**

Gabinete de Imprensa - Câmara Municipal de Almada

Margarida Leal

212 724 559

mleal@cma.m-almada.pt

## PROGRAMA

---

### **16 de Setembro (Domingo) – Dia “Andar a pé faz bem!”**

**9H00** - Parque da Paz  
Caminhada pela boa forma física

**11H00** - Parque da Paz, Almada  
Sessão de Yoga

**11H00 e 14h30** - Cais Olho de Boi, Almada  
Baptismo náutico

**16h30** – estacionamento do Parque da Paz  
Percurso guiado sobre animais, plantas e rochas do Parque da Paz

**17h30** - Anfiteatro do Parque da Paz  
Conversas de fim de tarde “Alimentação e prática física para uma vida saudável”

**Manhã** - Parque da Paz  
Check-ups de saúde para desportistas

### **17 de Setembro (Segunda-feira) – Dia dos Transportes Públicos**

**7H00 às 11H00 e 16H30 às 19H30**  
Animação “Viva os Transportes Públicos!”, na TST, Fertagus e Transtejo

**10H00** - Auditório do Convento dos Capuchos, Caparica  
“SU:GRE – Workshop de formação em Veículos e Combustíveis Alternativos”  
Actividade sujeita a inscrição na AGENEAL

### **18 de Setembro (Terça-feira) – Dia “Almada a um metro do futuro”**

**10H00** - Praça da Portela, Laranjeiro  
Viagem e visita guiada às oficinas da MTS, em Corroios  
Actividade dirigida a escolas sujeita a inscrição prévia

**21H00** - Auditório do Fórum Municipal Romeu Correia, Almada  
Fórum de Participação Metro Sul do Tejo

### **19 de Setembro (Quarta-feira) – Dia “Hoje vou de bicicleta”**

**10H00** - Parque Infantil de Bicicletas, Cova da Piedade  
De bicicleta em segurança

**17H30** - Largo Gabriel Pedro (Partida), Almada  
Passeio de bicicleta “Almada mais verde. Vamos pedalar por esta ideia”  
Termina no Parque da Paz onde será feita uma demonstração da utilização de Segways e bicicletas eléctricas. Mediante inscrição

**Manhã**

Operação “trrim-trrim” - De casa para o trabalho, de bicicleta -  
Iniciativa para trabalhadores municipais

## **20 de Setembro (Quinta-feira) – Dia da Gestão da Mobilidade**

**18H00** - Auditório da Escola Secundária Daniel Sampaio, Vale Figueira  
Apresentação do Plano de Deslocações para a Escola Secundária Daniel Sampaio

## **21 de Setembro (Sexta-feira) – Dia da Eco-condução**

**10H00 e 14H00** - Vale Figueira Parque  
Acção de Formação sobre Eco-condução  
Acção de Formação dirigido aos motoristas da Câmara Municipal de Almada e SMAS

### **Manhã**

O que é a Eco-Condução? – Em diversos locais

### **Ao longo da Semana Europeia da Mobilidade**

De 16 a 21 de Setembro pode ainda fazer viagens gratuitas no Elevador da Boca do Vento, fazer viagens a troco de lixo (ver tabela das ecotrocas), ver um ciclo de documentários sobre alterações climáticas (Escola Secundária Daniel Sampaio, Vale Figueira), pedir informações no quiosque do Metro Sul do Tejo, instalado no Largo Gabriel Pedro (Almada), ou pedir informações sobre o programa da Semana no Info-point.

## **22 de Setembro (Sábado) – Dia Europeu sem Carros**

**9H00** - Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira  
Mercado de Rua “Rua Viva”

Venha viver uma rua cheia de animação! Um mercado colorido, com produtos de comércio justo, produtos biológicos, e regionais. Artistas e artesãos demonstrando as suas artes ao vivo convidam os visitantes a fazer parte da festa. Aqui pode ainda trocar livros e música e participar em diversos ateliers para todas as idades.

**9H00** - Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira  
Oferta de Plantas aos residentes da Zona Sem Trânsito Automóvel

**9H00** - Parque Urbano do Bom Retiro, Vale Figueira  
Passeio de bicicleta pelo concelho

**10H00** - Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira  
Arruada

**10H00 às 18H00** - ruas da Sobreda  
Comboio de rua

Uma oportunidade de viajar pela Sobreda de forma divertida e gratuita e de participar nas actividades que decorrem durante o Dia Europeu Sem Carros, em Vale Figueira.

**10H00 às 12H30 e 14H00 às 17H30** – ruas da Sobreda  
Passeio de charrete  
Uma forma diferente de visitar a zona sem carros e arredores.

**10H00**

Sessão de Aeróbica - Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira  
Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira

**10H30 às 17H30 - Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira**

Voo cativo de balão

Actividade sujeita a limite de passageiros, por subida, e condicionada à ocorrência de condições atmosféricas favoráveis.

**12H00 - Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira**

Festival da Sopa

**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).

**15H30 - Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira e Parque Urbano do Bom Retiro**

Espectáculo de rua itinerante – O Passo das Estações

Performance com Andas, Música e técnica circense “Swing”

**16H00 – Solar dso Zagallos**

Pedypaper “Almada, melhor sem carros”

Junte a família e venha conhecer melhor a freguesia da Sobreda enquanto enfrenta desafios sobre os temas da SEM e sobre o concelho de Almada.

Inscrições abertas: Divisão de Educação 21 272 4700 e UCAPA

**16H45 - Parque Urbano do Bom Retiro, Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira**

Animação de rua – Ritmo sem rodas

Espectáculo de danças urbanas dinamizado por diversas colectividades locais. Complexo Desportivo do Feijó - Dança do Ventre; Beira Mar Atlético Clube - Sevilhanas; Clube Recreativo Piedense - Danças de Salão; Faculdade Ciências e Tecnologia – Salsa;

Centro Cultural Juvenil Santo Amaro - Danças Africanas; Escola de Dança de Almada - Hip Hop

**18H00 - Parque Urbano do Bom Retiro, Zona Sem Trânsito Automóvel, Vale Figueira**

Encerramento da Semana Europeia da Mobilidade e entrega de prémios

**Ao longo do dia 22 de Setembro – Zona Sem Trânsito Automóvel**

Insufláveis, Ciclo de projecções – “Mobilidade sustentável”, Mobilidade divertida, Campanha de adopção de animais domésticos, demonstração de brigadas cinotécnicas em colaboração com a GNR, Viagens a troco de Lixo, Exposição “Projectos de Futuro em Vale Figueira”, Jogos Tradicionais, testes à condição física, oficina de check-up e exposição de bicicletas novas e usadas, aluguer de bicicletas, Reportagem Dia Europeu Sem Carros, animação de rua itinerante, Torneio de Futebol Infantil, actividades desportivas, viagens gratuitas no Elevador da Boca do Vento

Almada, 31 de Agosto de 2007