

Semana Europeia da Mobilidade 2011

16 a 22 de Setembro

mobilidade alternativa

22 Setembro
Dia Europeu sem Carros no Pragal



AGENEAL
Agência Municipal de Energia de Almada

AMBIENTE
ALMADA 21
DEPARTAMENTO DE ESTRATÉGIA E GESTÃO AMBIENTAL SUSTENTÁVEL

ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL

Semana Europeia da Mobilidade 2011

Experimente esta Semana!

De 16 a 22 de Setembro, em milhares de cidades espalhadas pelo mundo inteiro, decorre mais uma edição da Semana Europeia da Mobilidade, este ano dedicada ao tema "Mobilidade Alternativa".

Almada, depois de ter vencido o prémio "European Mobility Week Award 2010", entre mais de 2200 cidades que participaram no ano passado na campanha, não quis deixar de continuar a ter um papel activo nesta que é a iniciativa de sensibilização de maior visibilidade mundial dedicada à mobilidade urbana sustentável.

Assim, com o imprescindível e activo envolvimento de muitas entidades locais e nacionais, a Semana volta a apresentar um programa de actividades amplo e diversificado, que pretende promover e dar a conhecer soluções de mobilidade quotidiana mais eficientes e amigas do ambiente, e que contribuem para vivenciar uma cidade mais saudável e sustentável.

Mais uma vez a "Mostra de Objectos Inovadores" associa-se à Semana da Mobilidade, ocupando a praça central do Almada Business Center nos dias 21, 22 e 23 de Setembro.

A nível local, a Semana é organizada pela Câmara Municipal e pela Agência Municipal de Energia de Almada, em parceria com dezenas de entidades, entre associações, colectividades e empresas do concelho.

Conheça agora o programa detalhado e experimente esta Semana!

Dia Europeu Sem Carros 2011

Um dia para testar alternativas ao carro!

No dia 22 de Setembro, quinta-feira, entre as 7h00 e as 19h00, será condicionada a circulação automóvel na Rua Conde D. Henrique, Rua Infanta Dona Isabel, Rua Martins Afonso de Sousa e Rua do Forte, entre a Rua Cidade de Ostrava e a Rua Martins Afonso de Sousa, no Pragal.

Um programa de animação foi preparado para viver e visitar estas ruas de um modo diferente, com mais espaço, menos carros e mais qualidade de vida para as pessoas.

Mesmo que não viva nesta zona do Pragal, aproveite o Dia sem Carros para ir para o trabalho, universidade ou escola, usando um modo de transporte alternativo ao carro.

Andar a pé, de transportes colectivos, de bicicleta ou outro meio de transporte não poluente, são opções possíveis a experimentar neste dia. Se tiver mesmo que ir de carro, partilhe-o com amigos ou colegas que também usem o automóvel nas suas deslocações diárias. **Sempre serão menos carros a circular neste dia que se quer deslocar!**

Exposição "Pedalar pelo Mundo da Biciçleta"

No dia 16 de Setembro, Dia da Biciçleta, será lançado o livro infanto-juvenil "O meu Livro de Biciçletas", uma edição da Câmara Municipal de Almada e Agência Municipal de Energia de Almada.

O evento terá lugar pelas 18h00 no Fórum Romeu Correia.

Também no dia 16, no Fórum Romeu Correia, abre a exposição "Pedalar pelo Mundo da Biciçleta" que revela o fantástico mundo da biciçleta.

Exposição patente: de 16 Set. a 2 Out.

Horário: 4.ª a Domingo, 10h00-18h00

Actividades na Estação do Pragal

Se é utilizador habitual da Estação Multimodal de Transportes do Pragal, durante a Semana da Mobilidade, vai ver como ela estará mais animada e com surpresas para si!

Um Eco-Mercado, demonstrações de fitness, check-ups de saúde gratuitos e muita animação darão um novo colorido a esta estação e ao seu dia.

VIAGENS A TROCO DE LIXO

Venha trocar o que para si já não tem valor, por viagens nos transportes públicos!

Tabela das Eco-trocas
Nas "Viagens a troco de lixo" é oferecido um bilhete a troco de um dos seguintes conjuntos de materiais:

- 10 Embalagens de metal (latas, embalagens de aerossóis, tabuleiros de alumínio e outras embalagens de metal)
- 10 Embalagens de cartão para líquidos alimentares (embalagens tipo tetra-pack)
- 2 kg Papel ou Cartão devidamente acondicionado
- 12 Garrafas de plástico de 1,5 l ou mais de água, sumos, refrigerantes ou embalagens plásticas 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
- 5 Radiografias
- 5 Embalagens de medicamentos (líquidos ou sólidos) fora de uso
- 4 Unidades de consumíveis informáticos (inteiro ou toners)

As Eco-trocas são limitadas até um máximo de 5 bilhetes por pessoa.

Colaboração:
AMARSUL, AMI, Fertagus, ITAU, MTS, Transtejo, TST e Valormed

Programa Semana Europeia da Mobilidade 2011

Mobilidade Alternativa

Ao longo da Semana

9h30 às 19h30
Costa da Caparica
LANÇAMENTO DA CARTA DE PRINCÍPIOS DE SUSTENTABILIDADE

Poderá alugar uma bicicleta com 50% de desconto, no ponto BICLA junto ao Dragão Vermelho, ou junto ao Hotel da Costa
Organização: BICLA take a way

Dias úteis e Sábado até às 13h00
Percursos Flexibus
VIAGENS DE FLEXIBUS GRATUITAS

Durante a Semana venha experimentar gratuitamente este serviço de mobilidade inclusiva, amigo do ambiente.
Colaboração: ECA/IMA

Todos os dias
Elevador da Boca do Vento
VIAGENS DE FLEXIBUS GRATUITAS

Aproveite a vista panorâmica deste Elevador e venha passear pelo Jardim do Rio.
Colaboração: ECA/IMA

Todos os dias
Comboios Fertagus
VA DE COMBOIO E LEVE A SUA BICICLETA

A partir desta semana a Fertagus possibilita o transporte gratuito de bicicleta, sem restrições de horário. Experimente e de bicicleta para o trabalho ou para a escola!
Organização: CMA
Organização: FERTAGUS

16 Set. | 6.ª F.ª

Dia da Biciçleta

11h00
Estação Principal, Estação de comboios da Fertagus, Pragal
LANÇAMENTO DA CARTA DE PRINCÍPIOS DE SUSTENTABILIDADE

Entrega do documento orientador da Fertagus para a promoção de uma mobilidade sustentável.
Organização: FERTAGUS

18h00 às 19h30
Largo Fernando Mendes Pinto, Pragal
ACTIVIDADES DESPORTIVAS AO FIM DA TARDE

Adopte hábitos saudáveis e, ao final da tarde, venha conviver e praticar desporto.
Organização: SRUP - Sociedade Recreativa União Praglesense

Ao longo do dia
Estação do Pragal, Pragal
ECO-MERCADO

Um mercado de artesanato e produtos ecológicos vai dar os bons dias a quem passar na Estação do Pragal.
Organização: CMA e FERTAGUS
Colaboração: Associações locais e artesãos

Ao longo da tarde
Praça da Liberdade, Almada
"CHECK-UP DE SAÚDE DA SUA BICICLETA"

Venha avaliar gratuitamente o estado da sua bicicleta.
Organização: Five Sevens

16h00
Fórum Romeu Correia, Almada
LANÇAMENTO DO LIVRO "O MEU LIVRO DE BICICLETAS"

Abertura da exposição "PEDALAR PELO MUNDO DA BICICLETA"

Pedalar pelas páginas deste livro, o leitor fará uma viagem pelo mundo das bicicletas.

A sua história e funcionalidade, as regras de trânsito, os cuidados de manutenção a ter e o futuro da bicicleta no mundo, são alguns dos muitos temas revelados.

Na exposição "Pedalar pelo Mundo da Biciçleta" poderá descobrir o universo da biciçleta, como se desenvolveu ao longo da História, as múltiplas formas que apresenta e como pode beneficiar a saúde, a carteira e o nosso Planeta.

Domingo patente: 16 Set. a 2 Out. (4.ª feira a Domingo, das 10h às 18h00)
Organização: CMA e AGENEAL
Colaboração: Área Bikes/Specialized, Arabida Bikes, Cenas a Pedal, CTT, Desathlon, dadesign, Fertagus, Federação Portuguesa de Ciclismo, Fundação Portuguesa das Comunicações, Ginásio Clube Português, Instituto de Cardiologia Preventiva de Almada, IMIT, Jorbi, MUBI, Orbita e Outside Bike Store

17 Set. | Sábado, Dia da Mobilidade Alternativa

9h30
Fórum Romeu Correia, Almada
RAIDE FOTOGRÁFICO "MOBILIDADE ALTERNATIVA"

Debes de lado e explore o mundo através da tua máquina fotográfica. Aceite o desafio, nortee a sua equipa e inscreva-se no raide fotográfico. Atividade sujeita a inscrição prévia.

Duração: Ao longo da manhã
Inscrições: Até 15 Set. para almada21@cma.m-almada.pt, Tel.: 21 272 25 18
Organização: CMA, Escola Sec. Emílio Navarro e Escola Sec. Fernando Mendes Pinto

10h00
Rotunda do Cristo Rei, Pragal
RAIDE FOTOGRAFICO "RAIDE FOTOGRAFICO"

Uma forma diferente e divertida de ficar a conhecer melhor o Pragal e Almada Velha. Inscricoes: Até 15 Setembro para grupo173@es-cristorei.pt, Tel.: 966207501 Augusta Guimarães
Organização: Grupo 173 - Associação de Escoteiros de Portugal

10h00 às 19h00
Praça da Liberdade, Almada
EXPOSIÇÃO DE VEÍCULOS ELÉCTRICOS

Venha conhecer e experimentar diferentes veículos e formas de locomoção urbana, sem emissões locais.
Organização: AGENEAL
Colaboração: AMI e CTT

10h00 às 19h00
Praça da Liberdade, Almada
MINI-FEIRA DA BICICLETA

Lojas de bicicletas do concelho e não só, irão mostrar os seus serviços e modelos, os mais inovadores e os mais amigáveis. Oportunidade para fazer um check-up gratuito a sua amiga de duas rodas. Disponível aluguer de bicicletas.
Organização: AGENEAL
Colaboração: Área Bikes, ArabidaBikes, Decathlon, Five Sevens, K-Bike e Outside Bike Store

11h00
Praça da Paz
AULA ABERTA DE BODY BALANCE

Se tem tempo e quer um desporto divertido e cheio de dinamismo, experimente o Body Balance! Organização: Vivasfit, Feijó

14h00
Parque da Boca do Vento, Costa da Caparica
"CAMINHO PARA O FUTURO: O FUTURO É AGORA"

Conheça esta nova modalidade de desporto urbano e assista a demonstração de pericia de atletas de todo o País.
Inscrições: NAVE em www.nave.pt
Organização: NAVE, Associação Nova Aventura

15h00
Praça da Liberdade, Almada
DEMONSTRAÇÃO DE BOCCA

Conhece este desporto? Venha ver e experimentar este jogo de precisão.
Organização: Associação de Paralisia Cerebral de Almada e Sexual

16h00
Praça da Liberdade
ANIMAÇÃO MUSICAL - CIRIOLAS

Divirta-se com uma demonstração de dança moderna com sons de África.
Organização: CMA
Colaboração: Grupo de dança moderna africana "CIRIOLAS"

18h00
Biblioteca Municipal de Almada, Sector Infantil
CAMINHADA COM LIVROS

Mandar a pé faz bem e ler também, por isso nada melhor do que fazer esta caminhada literária com os seus filhos.
Duração: 90m
Marcação prévia: bibliactividades@cma.m-almada.pt, Tel.: 21 272 923
Organização: CMA

17h00
Praça da Liberdade, Almada
ANIMAÇÃO MUSICAL - DEMONSTRAÇÃO DE B-BOYING FREESTYLE

Os sons urbanos e o ritmo das danças de rua invadem o centro da cidade.
Organização: CMA
Colaboração: B-Boy Speedy & B-Girl Mary Rock

21h00
Largo K. Bikes
PASSEIO DE BICICLETA NOCTURNO

Venha conhecer a Costa em ambiente noturno, de bicicleta! Passeio com 12 km de extensão e grau de dificuldade baixo.
Recomenda-se o uso de luzes e material reflector.
Inscrições: Até 13 de Setembro, Pedro Passar: geral@k-bike.pt, Tel.: 21 099 6622; Tlm.: 91 234 7119
Organização: K-Bike

Ao longo do dia
Estação do Pragal, Pragal
ECO-MERCADO

Organização: CMA e FERTAGUS
Colaboração: Associações locais e artesãos

18 Set. | Domingo Dia Almada ao ar livre

9h30
Fórum Romeu Correia, Almada
RAIDE FOTOGRÁFICO "MOBILIDADE ALTERNATIVA"

Debes de lado e explore o mundo através da tua máquina fotográfica. Aceite o desafio, nortee a sua equipa e inscreva-se no raide fotográfico. Atividade sujeita a inscrição prévia.

Duração: Ao longo da manhã
Inscrições: Até 15 Set. para almada21@cma.m-almada.pt, Tel.: 21 272 25 18
Organização: CMA, Escola Sec. Emílio Navarro e Escola Sec. Fernando Mendes Pinto

10h00 às 19h00
Praça da Liberdade, Almada
EXPOSIÇÃO DE VEÍCULOS ELÉCTRICOS

Venha conhecer e experimentar diferentes veículos e formas de locomoção urbana, sem emissões locais.
Organização: AGENEAL
Colaboração: AMI e CTT

10h00 às 19h00
Praça da Liberdade, Almada
MINI-FEIRA DA BICICLETA

Lojas de bicicletas do concelho e não só, irão mostrar os seus serviços e modelos, os mais inovadores e os mais amigáveis. Oportunidade para fazer um check-up gratuito a sua amiga de duas rodas. Disponível aluguer de bicicletas.
Organização: AGENEAL
Colaboração: Área Bikes, ArabidaBikes, Decathlon, Five Sevens, K-Bike e Outside Bike Store

11h00
Praça da Paz
AULA ABERTA DE BODY BALANCE

Se tem tempo e quer um desporto divertido e cheio de dinamismo, experimente o Body Balance! Organização: Vivasfit, Feijó

14h00
Parque da Boca do Vento, Costa da Caparica
"CAMINHO PARA O FUTURO: O FUTURO É AGORA"

Conheça esta nova modalidade de desporto urbano e assista a demonstração de pericia de atletas de todo o País.
Inscrições: NAVE em www.nave.pt
Organização: NAVE, Associação Nova Aventura

15h00
Praça da Liberdade, Almada
DEMONSTRAÇÃO DE BOCCA

Conhece este desporto? Venha ver e experimentar este jogo de precisão.
Organização: Associação de Paralisia Cerebral de Almada e Sexual

16h00
Praça da Liberdade
ANIMAÇÃO MUSICAL - CIRIOLAS

Divirta-se com uma demonstração de dança moderna com sons de África.
Organização: CMA
Colaboração: Grupo de dança moderna africana "CIRIOLAS"

18h00
Biblioteca Municipal de Almada, Sector Infantil
CAMINHADA COM LIVROS

Mandar a pé faz bem e ler também, por isso nada melhor do que fazer esta caminhada literária com os seus filhos.
Duração: 90m
Marcação prévia: bibliactividades@cma.m-almada.pt, Tel.: 21 272 923
Organização: CMA

17h00
Praça da Liberdade, Almada
ANIMAÇÃO MUSICAL - DEMONSTRAÇÃO DE B-BOYING FREESTYLE

Os sons urbanos e o ritmo das danças de rua invadem o centro da cidade.
Organização: CMA
Colaboração: B-Boy Speedy & B-Girl Mary Rock

19 Set. | 2.ª F.ª Dia "De Transportes Públicos"

9h30 e 14h00
Escola EB/II N.º 1 Pragal
UM PASSE EM FRENTE - SESSÃO "AS CRIANÇAS E O TRANSPORTE FERROVIÁRIO"

Alunos das escolas do Pragal irão ficar a conhecer um pouco da história e importância dos comboios em Portugal.
Organização: FERTAGUS e Clube dos Entusiastas dos Caminhos-de-Ferro

10h00 às 19h00
Praça S. João Baptista, Almada
VIAGENS A TROCO DE LIXO

Aqui pode trocar materiais que podem ser reciclados e até medicamentos que já não usa, por viagens gratuitas de autocarro, barco, metro ou comboio.
Organização: CMA

18h00 às 19h30
Largo Fernando Mendes Pinto, Pragal
ACTIVIDADES DESPORTIVAS AO FIM DA TARDE

Ao longo do dia
Campus da FCT/UNL, Monte Caparica
ACTIVIDADES DESPORTIVAS AO FIM DA TARDE

Os novos alunos irão conhecer opções de transporte para a viagem casa-universidade: menos

tempo, menor custo, menos transbordos e menos emissões de CO₂. Cada aluno ficará com um plano de mobilidade personalizado, elaborado com o simulador de percursos Transporlis. Iniciativa no âmbito do Projecto Europeu SEGMENT

Organização: FERTAGUS
Colaboração: Liga dos Amigos do Hospital Garcia de Horta

10h00 às 18h00
Fórum Romeu Correia, Almada
EXPOSIÇÃO "PEDALAR PELO MUNDO DA BICICLETA"

Organização: CMA e AGENEAL

11h00
Praça da Paz
AULA ABERTA DE BODY BALANCE

Se tem tempo e quer um desporto divertido e cheio de dinamismo, experimente o Body Balance! Organização: Vivasfit, Feijó

20 Set. | 3.ª F.ª Dia "Acessibilidade para Todos"

10h30 e 15h00
Biblioteca Municipal de Almada, Sector Infantil
HORA DO CONTO "A CIDADE DOS AUTOMÓVEIS", DE MARIA CÂNDIDA MENDONÇA

Éra uma vez uma cidade onde os automóveis estavam por toda a parte. Eles eram os donos da cidade e ninguém conseguia dormir com o seu barulho.
Público-alvo: Escolas: 1.º ciclo
Inscrição prévia: bibliactividades@cma.m-almada.pt, Tel.: 21 272 923
Organização: CMA

10h30 às 19h00
Praça S. João Baptista, Almada
VIAGENS A TROCO DE LIXO

Aqui pode trocar materiais que podem ser reciclados e até medicamentos que já não usa, por viagens gratuitas de autocarro, barco, metro ou comboio.
Organização: CMA

10h00 às 18h00
Fórum Romeu Correia, Almada
EXPOSIÇÃO "PEDALAR PELO MUNDO DA BICICLETA"

Organização: CMA e AGENEAL

21 Set. | 4.ª F.ª Dia da Mobilidade Inventiva

10h30 e 15h00
Biblioteca Municipal de Almada, Sector Infantil
OCINA DE ESCRITA CRIATIVA "UMA VOLTA DE BICICLETA"

Com a palavra bicicleta, e outras que a imaginam, irá procurar, vamos produzir uma a escrita, escrever e ilustrar.
Público-alvo: Escolas: 3.º/4.º ano
Inscrição prévia: bibliactividades@cma.m-almada.pt, Tel.: 21 272 49 23
Organização: CMA

10h00 às 19h00
Praça S. João Baptista, Almada
VIAGENS A TROCO DE LIXO

Aqui pode trocar materiais que podem ser reciclados e até medicamentos que já não usa, por viagens gratuitas de autocarro, barco, metro ou comboio.
Organização: CMA

18h00 às 19h30
Largo Fernando Mendes Pinto, Pragal
ACTIVIDADES DESPORTIVAS AO FIM DA TARDE

Ao longo do dia
Campus da FCT/UNL, Monte Caparica
ACTIVIDADES DESPORTIVAS AO FIM DA TARDE

Os novos alunos irão conhecer opções de transporte para a viagem casa-universidade: menos

tempo, menor custo, menos transbordos e menos emissões de CO₂. Cada aluno ficará com um plano de mobilidade personalizado, elaborado com o simulador de percursos Transporlis. Iniciativa no âmbito do Projecto Europeu SEGMENT

Organização: FERTAGUS
Colaboração: Liga dos Amigos do Hospital Garcia de Horta

10h00 às 18h00
Fórum Romeu Correia, Almada
EXPOSIÇÃO "PEDALAR PELO MUNDO DA BICICLETA"

Organização: CMA e AGENEAL

11h00
Praça da Paz
AULA ABERTA DE BODY BALANCE

Se tem tempo e quer um desporto divertido e cheio de dinamismo, experimente o Body Balance! Organização: Vivasfit, Feijó

22 Set. | 5.ª F.ª Dia Europeu sem Carros

9h30 às 19h30
Zona sem Trânsito Automóvel, Pragal
MERCADO DE RUA

Artisanato, produtos regionais e muito mais, convidam as compras na zona sem carros, no Pragal.
Organização: CMA
Colaboração: Associações e produtores locais e artesãos

10h00 às 19h00
Praça S. João Baptista, Almada
VIAGENS A TROCO DE LIXO

Aqui pode trocar materiais que podem ser reciclados e até medicamentos que já não usa, por viagens gratuitas de autocarro, barco, metro ou comboio.
Organização: CMA

18h00 às 19h30
Largo Fernando Mendes Pinto, Pragal
ACTIVIDADES DESPORTIVAS AO FIM DA TARDE

Ao longo do dia
Campus da FCT/UNL, Monte Caparica
ACTIVIDADES DESPORTIVAS AO FIM DA TARDE

Os novos alunos irão conhecer opções de transporte para a viagem casa-universidade: menos

10h00 às 18h00
Fórum Romeu Correia, Almada
EXPOSIÇÃO "PEDALAR PELO MUNDO DA BICICLETA"

Organização: CMA e AGENEAL

11h00
Praça da Paz
AULA ABERTA DE BODY BALANCE

Se tem tempo e quer um desporto divertido e cheio de dinamismo, experimente o Body Balance! Organização: Vivasfit, Feijó

23 Set. | 6.ª F.ª Dia "Almada Laboratório de Ideias"

10h00 às 24h00
Praça Almada Business Center, Pragal
2.ª MOSTRA DE PROJETOS DE OBJECTOS INOVADORES "ALMADA, LABORATÓRIO DE IDEIAS"

Dinamização de actividades dirigidas ao público em geral. Especificação final de encerramento.
Organização: CMA, Nova Almada Velha, FCT/UNL e Madan Parque

10h00 às 19h00
Praça S. João Baptista, Almada
VIAGENS A TROCO DE LIXO

Aqui pode trocar materiais que podem ser reciclados e até medicamentos que já não usa, por viagens gratuitas de autocarro, barco, metro ou comboio.
Organização: CMA

18h00 às 19h30
Largo Fernando Mendes Pinto, Pragal
ACTIVIDADES DESPORTIVAS AO FIM DA TARDE

Ao longo do dia
Campus da FCT/UNL, Monte Caparica
ACTIVIDADES DESPORTIVAS AO FIM DA TARDE

Os novos alunos irão conhecer opções de transporte para a viagem casa-universidade: menos

10h00 às 18h00
Fórum Romeu Correia, Almada
EXPOSIÇÃO "PEDALAR PELO MUNDO DA BICICLETA"

Organização: CMA e AGENEAL

11h00
Praça da Paz
AULA ABERTA DE BODY BALANCE

Se tem tempo e quer um desporto divertido e cheio de dinamismo, experimente o Body Balance! Organização: Vivasfit, Feijó

23 Set. | 6.ª F.ª Dia "Almada Laboratório de Ideias"

10h00 às 24h00
Praça Almada Business Center, Pragal
2.ª MOSTRA DE PROJETOS DE OBJECTOS INOVADORES "ALMADA, LABORATÓRIO DE IDEIAS"

Dinamização de actividades dirigidas ao público em geral. Especificação final de encerramento.
Organização: CMA, Nova Almada Velha, FCT/UNL e Madan Parque

<