

2018

JUN-SET

Reserva o Verão em Família

Agenda de Atividades 2018

INFORMAÇÕES

**As atividades decorrem
no Centro de Educação
Ambiental da Mata da
Machada e Sapal do Coína:**

Tel.: 212 068 648 / 911 055 921

Coordenadas GPS:

38°37'00.1"N

9°02'49.6"W

Informações:

Linha Verde

(gratuita): 800 912 070

 cea barreiro

Para as atividades gratuitas:

Inscrição obrigatória através
do 800 912 070

Para aquisição de bilhetes:

Câmara Municipal do Barreiro

Paços do Concelho

Rua Miguel Bombarda

Horário: 2ª a 6ª

9h30-12h30 / 14h-17h

Em caso de desistência,
não existe reembolso
do valor do bilhete.





Bruno Vitorino

Vereador da Câmara Municipal
do Barreiro, responsável
pela Educação Ambiental
e Eficiência Energética
bruno.vitorino@cm-barreiro.pt

“RESERVA O VERÃO” VOLTA À MATA DA MACHADA

Durante os meses de junho e julho, a Mata da Machada volta a receber aquela que já é considerada uma “tradição” por todas as famílias que visitam este espaço nos meses de verão.

A exemplo de anos anteriores, a Reserva Natural Local do Sapal do Coina e Mata da Machada vai ser palco de um conjunto de iniciativas, bastante diversificadas e dedicadas sobretudo à valorização e educação ambiental, ao desporto, entre outras, onde toda a família pode participar.

Nos últimos anos desenvolvemos uma estratégia para o Centro de Educação Ambiental, que incluiu a marcação de percursos pedestres e interpretativos, a recuperação

do parque de merendas, a criação do Espaço Machada.

Foram concretizadas imensas ideias e projetos para que as pessoas conhecessem a Machada, como a edição de livros, estudos científicos e a recente *app*. Dinamizámos a iniciativa “Machada em Família”, que atraiu famílias e grupos de amigos para momentos de diversão em contacto com a natureza.

É importante referir ainda que esta iniciativa evoluiu ao longo dos tempos, mas nunca deixou de fora a componente solidária, nem a família como pilar da nossa sociedade.

Foram introduzidos na programação *workshops* dirigidos a todas as idades,

diversificados, tendo em conta os interesses do público, mas sempre com a preservação do ambiente e um estilo de vida saudável como referência.

Passada mais de uma década, e agora com o nome de “Reserva o Verão em Família”, a tradição mantém-se.

Estamos a desenvolver novos projetos para que os barreirenses possam desfrutar cada vez mais do melhor que o Barreiro tem para oferecer. Ou seja, estamos a desenvolver o potencial da Mata da Machada, tornando-a uma referência no concelho e na região, ajudando com isso a projetar a imagem dum Barreiro moderno e sustentável.

Esperamos por si, neste espaço que é de todos nós!

MACHADA EM FAMÍLIA

Reúna a Família e juntem-se a nós na Machada!

Atividades gratuitas

Sábado 2 de junho

9h00 - 18h00

Domingo 3 de junho

9h00 - 14h00

- Slide
- Tirolesa
- Ponte himalaia
- Pontes paralelas
- Escalada em árvore
- Slackline
- Volteio a cavalo
- Empréstimo de bicicletas
- Acampar como um escuteiro*
- Aula de Zumba*

*consulte pág. 8



MACHADA SOLIDÁRIA

Em junho, os fins de semana são solidários. Participe nas nossas atividades gratuitas, mas traga um bem alimentar não-perecível (arroz, massas, bolachas, conservas, leite e outros), que irá reverter a favor do Centro Social e Paroquial Padre Abílio Mendes. Vamos ajudar quem ajuda os outros.



MACHADA EM FAMÍLIA

Reúna a Família e juntem-se a nós na Machada!

Atividades gratuitas

Sábado 9 de junho

9h00 - 18h00

Domingo 10 de junho

9h00 - 14h00

- Slide
- Tirolesa
- Ponte himalaia
- Pontes paralelas
- Escalada em árvore
- Slackline
- Volteio a cavalo
- Empréstimo de bicicletas
- Biodiversidade no verão*
- Aula de Yôga Integral**

*consulte pág. 8

** consulte pág. 9



***FINIS DE SEMANA
JUNHO 2018***

MACHADA EM FAMÍLIA

Reúna a Família e juntem-se a nós na Machada!

Atividades gratuitas

Sábado 16 de junho

9h00 - 18h00

- Parede insuflável de escalada
- Slide
- Tiro com arco e arco soft
- Laser tag
- Jogos tradicionais
- Volteio a cavalo
- Empréstimo de bicicletas
- (Des)Construir o ambiente
- construção de brinquedos*

Domingo 17 de junho

9h00 - 14h00

- Laser tag
- Jogos tradicionais
- Tiro com arco e arco soft
- Bubble Football
- Volteio a cavalo
- Empréstimo de bicicletas
- Aula de HITT*

*consulte pág. 9



MACHADA SOLIDÁRIA

Em junho, os fins de semana são solidários. Participe nas nossas atividades gratuitas, mas traga um bem alimentar não-perecível (arroz, massas, bolachas, conservas, leite e outros), que irá reverter a favor do Centro Social e Paroquial Padre Abílio Mendes. Vamos ajudar quem ajuda os outros.

MACHADA ZEN

Atividades gratuitas

Sábado 23 de junho

10h00

- Yoga - Aula com Natália Sat Siri Kaur

11h00

- Constelações Sistémicas/Familiares

Workshop - Manuela Alves

12h00

- Cozinha Vegetariana - Workshop

13h00

- Almoço "Naturalmente" *

14h00

- Aprender a fazer velas com óleo usado

Workshop - Maria Pires

15h00

- "As dores como espelho das emoções"

Palestra - Cristina Mira Santos

16h00

- Dança Mandálica - Workshop Ana Lourenço

17h00

- Círculo de Mulheres - Facilitadora Eva Luna

* €5 Inscrição obrigatória

Informações:

<http://machadazen.blogspot.pt>

Inscrições:

perfeitaconsciencia@gmail.com

Domingo 24 de junho

09h00

- Yôga - Aula com Maria José Gil

10h00

- Om Chanting

Círculo de Cura - Maria José Gil

11h00

- Dança Oriental - Aula Aberta -

Asyul Najima

12h00

- Dança Oriental

Demonstração - Asyul Najima

13h00

- Almoço "Naturalmente" *

14h00

- Construção de uma Mandala em fio de lã

Encontro Circular - Elisheba Malia

15h00

- "Sexualidade Sagrada vs Sexualidade Profana"

Palestra - Cristina Mira Santos

16h00

- Caçadores de Sonho em crochet - Workshop com Eva Luna

17h00

- Biodanza - Aula com Neuza Tobias

18h30

- Concerto Terapêutico



FINIS DE SEMANA JUNHO 2018



Nº de participantes: 30
Custo: Atividade gratuita
Agrupamento 690 Barreiro - Corpo Nacional de Escutas

ACAMPAR COMO UM ESCUTEIRO

2 a 3 de junho | 10h-12h do dia seguinte
(pernoita na Mata)

Se gostas de acampar, ou nunca o fizeste e queres experimentar, esta atividade é para ti!
Vem acampar com o Agrupamento 690 e vive estes dias como um verdadeiro escuteiro. Aprende técnicas e jogos escutistas, descobre mais sobre a natureza e ambiente, e vive uma experiência inesquecível.

Inscrições: geral.690@escutismo.pt

Participação exclusiva a não-escuteiros com idades entre os 8 a 12 anos.



Aula aberta
Custo: Atividade gratuita

ZUMBA

3 de junho | 10h00-11h00

Ao som de música latina, venha fazer esta aula que aumenta a sua capacidade cardiovascular, queima imensas calorias e melhoram também a sua disposição. Não precisa de saber dançar. Basta seguir os movimentos e deixar-se levar pelo ritmo. A alegria e boa disposição estão garantidas.



Idade: +5 anos
Custo: Atividade gratuita
Mário Carmo

BIODIVERSIDADE NO VERÃO

9 de junho | 9h30 - 12h00

Verão é sinónimo de calor e sol. Mas, quais os efeitos deste astro no nosso planeta?
Como influencia a vida na Terra? Como reagem as plantas e os animais ao estio? E a nossa Mata da Machada, que cores, sons e cheiros tem nesta estação? Vem descobrir o que o verão nos reserva.



Biodiscoveries
Mundo da Machada e Sopa do Moinho





Aula aberta

Custo: Atividade gratuita

Lino Martins

YÔGA INTEGRAL

10 de junho | 10h00-11h00

Hatha Yôga, Mantra Yôga, KarmaYôga... Já ouviu falar deste e de outros métodos de Yôga? O Yôga Integral reúne uma seleção de técnicas de vários estilos de Yôga, cuja prática permite equilibrar as atitudes físicas, o tônus muscular e o ritmos respiratório, assim como os estados de consciência. Sinta-se em harmonia consigo e com a natureza.



Idade: +3 anos

Custo: Atividade gratuita

A Bagagem do Animador Sociocultural

(DES)CONSTRUIR O AMBIENTE - CONSTRUÇÃO DE BRINQUEDOS

16 de junho | 9h30 - 12h00

Quanto lixo produzimos nós diariamente? Gostas de reciclar as ideias, renovar os hábitos e colaborar com o meio ambiente? Gostas de fazer barulho, produzir o som da chuva, do vento, de tambores e chocalhos? Vamos lá criar os teus brinquedos através dos desperdícios e do lixo.

Através de uma mala e dos seus objetos, vamos criar um espaço de exploração da criatividade e vamos pensar na importância da reciclagem para o bem do planeta.



Aula aberta

Custo: Atividade gratuita

Nice Guerreiro

AULA DE HITT

17 de junho | 10h00-11h00

Este treino de alta intensidade permitir-lhe-á trabalhar todos os músculos do seu corpo, de forma rápida e enérgica, e pode ser executado em qualquer lugar, sem precisar de aparelhos.

Faça da Mata o seu ginásio e venha exercitar-se connosco.



Nº de participantes: 15
Idade: +3anos | **Custo:** €3
Madalena Marques

O SR. TIGRE TORNA-SE SELVAGEM

30 de junho | 10h00 - 11h30

O Sr. Tigre estava cansado de ser sempre tão sério. Queria estar à vontade, queria divertir-se, queria ser... selvagem!

Então, um dia, o Sr. Tigre teve uma ideia...

Uma história narrada que servirá de ponto de partida para mergulharmos na natureza à caça de sementes, ramos e folhas.

As famílias, pegando nesse material, serão desafiadas a criar composições de land art, deixando livre o Sr. Tigre.



Nº de participantes: 20
Idade: +6 anos | **Custo:** €5
Light Factory / Maria Conceição Pires

IMPRIMIR COM LUZ SOLAR

1 de julho | 9h30 - 12h30

Sabias que podes usar a luz solar para imprimir sobre papéis e tecidos? Vem passar uma manhã connosco e aprende como usar a energia solar para tingir tecidos, imprimir imagens e estampar diretamente sobre as folhas das árvores.



Nº de participantes: 16
Idade: +15 meses | **Custo:** €5
Sorrisos e Descobertas

JARDINAGEM PARA CRIANÇAS

7 de julho | 10h00 - 11h30

Jardinar com crianças pode ser muito divertido! Elas têm uma afinidade natural com as plantas e a natureza, adoram o ar livre, mexer na terra molhada, seca, em várias texturas e cheiros. Com esta atividade vai poder reforçar referências sensoriais importantes para o desenvolvimento dos seus filhos e passar tempo de qualidade em família e sem preocupações.



Nº de participantes: 25

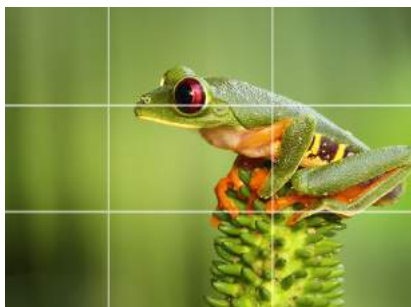
Custo: €3

Fernanda Botelho

PASSEIO PELAS PLANTAS MEDICINAIS E SILVESTRES

8 de julho | 9h30 - 13h00

Gostaria de aprender a identificar plantas silvestres para as poder usar na sua alimentação? Provar espargos selvagens, colher hipericão para fazer uma infusão e ir à descoberta de muitas outras plantas para condimentar os seus cozinhados? Nesta atividade, a Mata da Machada será o seu mercado biológico, com oferta de várias plantas medicinais e ervas silvestres comestíveis. Saiba reconhecê-las.



Nº de participantes: 20

Custo: €5

Jacinto Policarpo

COMPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA

14 de julho | 10h00 - 13h00 / 14h00-16h00

A arte de fotografar não se limita a um simples disparo na sua máquina. Para que as suas fotografias mostrem o que realmente pretende, é essencial saber enquadrar os elementos de forma harmoniosa no plano. Aprenda a fazer sobressair os pontos fundamentais das suas imagens.



Nº de participantes: 25

Idade: +5 anos | **Custo:** Atividade gratuita

Mário Carmo

MATA AO LUAR

14 de julho | 20h00 - 22h00

Venha conhecer a Mata da Machada num passeio noturno, na companhia de um biólogo. Vamos em busca de várias espécies de vertebrados como as rapinas (mochos e corujas), mamíferos voadores (morcegos), e alguns invertebrados como as "traças" (borboletas noturnas), grilos, pirilampos e cigarras. Aproveite esta noite de verão, traga a lanterna e venha connosco descobrir o que esconde a Mata ao Luar.





Nº de participantes: 15
Custo: €5
Cláudia Inocêncio

COSMETICA E DETERGENTES NATURAIS

15 de julho | 9h30 - 12h30

Os produtos convencionais que utilizamos, quase sempre, misturam uma variedade de compostos químicos não-biodegradáveis que contaminam o meio ambiente. E mesmo que em concentrações baixas, podem agredir também a nossa saúde e a nossa pele. Reduza a sua pegada ecológica no planeta fazendo os seus próprios produtos ecológicos, que além de serem simples são bastante eficientes e de baixo custo. Seja a mudança que quer ver no mundo!



Nº de participantes: 25
Custo: €5
Tânia Albuquerque

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A DIETA DO PALEOLÍTICO

21 de julho | 10h00 - 12h00

Explore a alimentação e hábitos alimentares saudáveis, bem como o seu impacto na saúde humana. Aprenda como ler e interpretar rótulos de diversos alimentos, e a importância da nutrição para a obtenção de melhores resultados e rendimento desportivo. Vamos desmitificar alguns mitos sobre a dieta do paleolítico, bem como as suas principais vantagens e desvantagens. No final, prove algumas receitas saborosas isentas de açúcar e glúten.



Nº de participantes: 15
Idade: 6 aos 12 | **Custo:** €5
Miriam Duarte

BRINCAR COM O BARRO

22 de julho | 9h30 - 13h00

Vem dar largas à imaginação: arregança as mangas e vem trabalhar o barro. Com esta fantástica matéria-prima poderás criar peças bonitas e divertidas que, depois de secarem, irão ficar muito bem no teu quarto. Se quiseres, podes levá-las para casa para observares o processo de secagem ou, caso prefiras, as peças serão cozidas e vidradas, para depois as recolheres.



Nº de participantes: 10

Idade: +3 anos | **Custo:** €5

Mini Mô Gardens

CONSTRÓI O TEU MINI JARDIM

28 de julho | 9h30 - 11h30

Sabias que dentro de um pequeno vaso pode caber um mundo de fantasia, feito à tua medida? Traz um velho recipiente lá de casa e, com a ajuda dos teus pais, irmãos ou avós, vem aprender a plantar suculentas e a decorar fantásticos mini jardins.

Diverte-te a sujar as mãos enquanto crias algo único para cuidares, num momento de partilha em família.



Nº de participantes: 10 cães

Custo: €3

Sofia Arroubé

PATUDOS OBEDIENTES

29 de julho | 10h00 - 12h00

Gostaria de ensinar comportamentos básicos ao seu cão mas não sabe como? Nesta atividade vai compreender como aprendem os nossos patudos, e as bases para lhes ensinar a maioria dos comportamentos de obediência. Nada melhor que ter um cão educado, que não nos arrasta nos passeios, que vem quando o chamamos, que senta e fica quando precisamos! Para além da oportunidade de socializar o seu cão com outros e dar-lhes uma manhã inesquecível.

SUBIDA DO RIO COINA

16 de setembro | 7h30



Embarque na aventura e junte-se à 13ª edição da Subida do Rio Coina...

Inscrições a partir de **3 de setembro** através do **800 912 070**
(limitado a **4 inscrições** por pessoa)



LIFE **BIODISCOVERIES**

4 anos de projeto
4669 Voluntários envolvidos
45% de redução de **acácias**
98% de redução de **chorão**

Se quiser saber mais, contacte-nos através
do **919 540 069** ou consulte:
www.lifebiodiscoveries.pt



CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2018

2 junho	Machada em Família 	FINIS DE SEMANA JUNHO JUNHO
3 junho		
9 junho	Machada em Família 	
10 junho		
16 junho	Machada em Família 	
17 junho		JULHO
23 junho	Machada Zen 	
24 junho		
2 a 3 junho	Acampar como um escuteiro 	
3 junho	Zumba	
9 junho	Biodiversidade no verão 	
10 junho	Yôga integral	
16 junho	(Des)construir o ambiente - construção de brinquedos 	
17 junho	Aula de HITT	
30 junho	O Sr. Tigre torna-se selvagem 	
1 julho	Imprimir com luz solar 	JULHO
7 julho	Jardinagem para crianças 	
8 julho	Passeio pelas plantas medicinais e silvestres	
14 julho	Composição fotográfica	
14 julho	Mata ao luar 	
15 julho	Cosmetica e detergentes naturais	
21 julho	Alimentação saudável e a dieta do paleolítico	
22 julho	Brincar com o barro 	
28 julho	Constrói o teu mini jardim 	
29 julho	Patudos obedientes	



Atividade também para crianças. Solicite informação sobre limite de idade.



Media Partners:



Reserva Natural Local

Sapal do Rio Coina
Mata da Machada



Para mais informações e inscrições:
Linha Verde (gratuita) 800 912 070