

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 Coina:
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: 2^a a 6^a
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



**FIN S 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*



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*

**FIN S DE SEMANA
JUNHO 2018**





Nº de participantes: 30

Custo: Atividade gratuita

Agrupamento 690 Barreiro - Corpo Nacional de Escutas

ACAMPAR COMO UM ESCUTEIRO

2a3 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.





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.

Aula aberta

Custo: Atividade gratuita

Lino Martins



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 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 energética, e pode ser executado em qualquer lugar, sem precisar de aparelhos.

Faça da Mata o seu ginásio e venha exercitarse connosco.

Aula aberta

Custo: Atividade gratuita

Nice Guerreiro



Nº de participantes: 15

Idade: +3 anos | **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

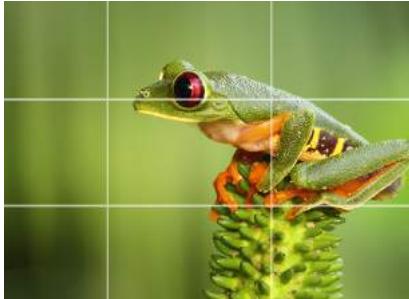
Custo: €3

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: arregaça 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

CONSTRÓ 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 Arroube

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 **acálias**

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		FINS DE SEMANA JUNHO JUNHO
3 junho			
9 junho	Machada em Família		
10 junho			
16 junho	Machada em Família		
17 junho			
23 junho	Machada Zen		
24 junho			
2 a 3 junho	Acampar como um escuteiro		JULHO
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		
7 julho	Jardinagem para crianças		JULHO
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.

NaturBRR
2 0 1 8

II Mostra de Imagem
de Natureza da
Cidade do Barreiro

Reserva Natural Local

29 de setembro

Auditório da Escola Superior de Tecnologia do Barreiro



Media Partners:



www.distritonline.pt



O diário do Distrito de Setúbal



Reserva Natural Local

Sapal do Rio Coina
Mata da Machada



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