



RESERVA O VERÃO EM FAMÍLIA

Agenda de Atividades de Verão



2019
JUN-SET



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

[f.ceabarreiro](#)

Para atividades gratuitas

Inscrição obrigatória através do:

800 912 070

Para a 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 Divisão de Sustentabilidade Ambiental e Eficiência Energética

bruno.vitorino@cm-barreiro.pt

"EM JUNHO E JULHO, JUNTE A FAMÍLIA E VENHA À MATA DA MACHADA"

Durante os meses de junho e julho, venha visitar a Mata da Machada e participar nas diferentes atividades que temos para lhe oferecer!

O "Reserva o Verão em Família", que voltamos a organizar este ano, tem atividades bastante diversificadas, dirigidas às famílias barreirenses.

Nos fins de semana de junho basta aparecer e participar gratuitamente em atividades que vão desde volteio a cavalo, manobras de cordas, passeios interpretativos, ou aprender a fazer brinquedos através da reutilização de materiais.

Em julho temos atividades mais específicas, para as quais terá de se inscrever, tais como diferentes workshops, percursos pedestres e interpretativos. Tudo tendo como base a educação ambiental, e a valorização da nossa Reserva Natural Local do Sapal do Rio Coína e Mata da Machada.

Pode ainda juntar a família para um piquenique no parque de merendas, participar nas atividades, ou simplesmente descansar e recuperar energias no melhor espaço natural do Barreiro.

Estamos à sua espera.

Apareça!

MACHADA EM FAMÍLIA




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

Atividades Gratuitas

Sábado 1 de junho

9h00 - 18h00

Domingo 2 de junho

9h00 - 14h00

- | Slide
 - | Tirolesa
 - | Ponte himalaia
 - | Pontes paralelas
 - | Escalada em árvore
 - | Slackline
 - | Volteio a cavalo
 - | Empréstimo de bicicletas
 - | (Des)Construir o ambiente – construção de brinquedos*
 - | Mota's Team: Treino Funcional e em Circuito*
- *consulte pág.9



Sábado 8 de junho

9h00 - 18h00

Domingo 9 de junho

9h00 - 14h00

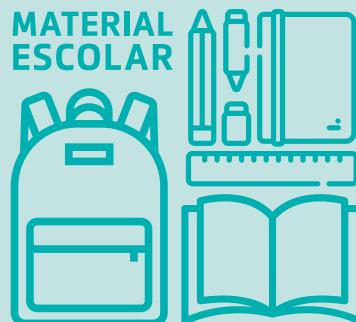
- | Slide
- | Tirolesa
- | Ponte himalaia
- | Pontes paralelas
- | Escalada em árvore
- | Slackline
- | Volteio a cavalo
- | Empréstimo de bicicletas
- | (Des)Construir o ambiente – construção de brinquedos*
- | Ian Lopes: Treino Funcional*

*consulte pág.9

FINS DE SEMANA DE JUNHO 2019

Machada Solidária

Em junho, os fins de semana são solidários. Participe nas nossas atividades gratuitas, mas traga material escolar que irá reverter a favor do Orfanato Casa Emanuel. Vamos ajudar quem ajuda os outros.



MACHADA ZEN



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

Atividades Gratuitas

Inscrições: perfeitaconsciencia@gmail.com

Sábado 15 de junho

9h00 - 14h00

- | Volteio a cavalo
- | Empréstimo de bicicletas
- | (Des)Construir o ambiente – construção de brinquedos*

9h00 | Yoga para Séniores

10h00 | Meditação da Terra

11h00 | Workshop Cozinha
Saudável

12h00 | Constelações
Sistémicas/Familiares

13h00 | Almoço

"Naturalmente" 🍰

14h00 | DIY Beeswrap "Vamos substituir o papel de alumínio"

15h00 | "Desperdício Zero – Uma opção de vida"

16h00 | Crochet Terapêutico – Construção de um "Olho Turco"

17h00 | Concerto Meditativo
com Taças e Gongos

Domingo 16 de junho

9h00 - 14h00

- | Volteio a cavalo
- | Empréstimo de bicicletas

9h00 | Roda de Respiração
Consciente

10h00 | Yoga

11h00 | Om Chanting

12h00 | Dança Mandálica

13h00 | Almoço Piquenique
partilhado

14h00 | Rede "Vamos
preservar as Fontes Sagradas"

15h00 | Desenho Melódico

16h00 | Crochet Terapêutico –
Construção de um "Olho Turco"

17h00 | Biodanza

*consulte pág.9

🍰 €5 inscrição obrigatória



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

Atividades Gratuitas

Sábado 22 de junho

9h00 - 18h00

Domingo 23 de junho

9h00 - 14h00

- | Laser Tag
- | Jogos Tradicionais
- | Tiro com Arco Soft
- | Cone de Escalada
- | Surf Mecânico
- | Slackline
- | Insuflável Infantil
- | Volteio a cavalo
- | Empréstimo de bicicletas
- | (Des)Construir o ambiente – construção de brinquedos*
- | Aula de HIIT*



MACHADA EM FAMÍLIA

MACHADA EM FAMÍLIA




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

Atividades Grátticas

Sábado 29 de junho

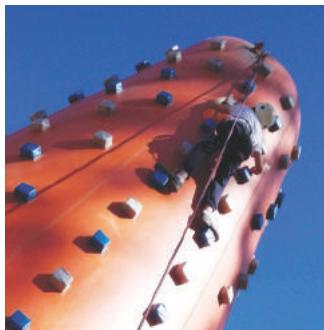
9h00 - 18h00

Domingo 30 de junho

9h00 - 14h00

- | Laser Tag
- | Jogos Tradicionais
- | Tiro com Arco Soft
- | Cone de Escalada
- | Surf Mecânico
- | Slackline
- | Insuflável Infantil
- | Volteio a cavalo
- | Empréstimo de bicicletas
- | (Des)Construir o ambiente – construção de brinquedos*
- | Aula de Yôga Integral*

*consulte pág.9



DESTAQUES DE JUNHO

Participações livres e gratuitas



(DES)CONSTRUIR O AMBIENTE

09h30 - 12h00

sábados de junho

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 chocinhos? Vamos lá, criar os teus brinquedos através dos desperdícios e do lixo.

A Bagagem do Animador Sociocultural



TREINO FUNCIONAL E EM CIRCUITO

10h00 - 11h00

2 de jun
domingo

Venha trabalhar diferentes capacidades físicas com a combinação de vários exercícios relacionados à especificidade da vida diária. Muito mais do que um treino!

Aula aberta - Mota's Team



TREINO FUNCIONAL

10h00 - 11h00

9 de jun
domingo

Participe nesta aula em que utilizamos apenas o peso do corpo, e simulamos os movimentos essenciais do dia a dia do ser humano, como empurrar, levantar, agachar e puxar.

Aula aberta - Ian Lopes



AULA DE HIIT

10h00 - 11h00

23 de jun
domingo

Este treino de alta intensidade permitirá-lhe a 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 - Nice Guerreiro



YÔGA INTEGRAL

10h00 - 11h00

30 de jun
domingo

Hatha Yôga, Mantra Yôga, Karma Yôga... Já ouviu falar destes 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 ritmo respiratório, assim como os estados de consciência. Sinta-se em harmonia consigo e com a natureza.

Aula aberta - Lino Martins

WORKSHOPS

Ciência com Diversão

6 de julho | 10h00 - 11h30

Transforma-te num verdadeiro cientista, numa oficina divertida.

Nesta Selva, com vulcões e dinossauros, há muito para descobrir. Põe à prova a tua criatividade e curiosidade, e aproveitando materiais de desperdício, cria experiências únicas e entusiasmantes.

Nº de participantes: 15

Idade: 4 aos 12 **Custo:** €5



Centrifuga

Cozinha Ayurvédica

7 de julho | 09h30 - 12h30

Introdução aos princípios fundamentais da cozinha ayurvédica, onde se defende que a sábia combinação de aromas, paladares e modos de confeção, ingredientes e atitude podem ser a chave da saúde, bem-estar e alegria. Venha preparar e degustar uma refeição tridosônica.

Nº de participantes: 10 **Custo:** €5



Raiz de Sol

Destralhar para Organizar a Casa

13 de julho | 10h00 - 11h30

Ao longo da vida temos uma tendência natural para acumular objetos onde depositamos memórias e boas recordações, mas que acabam por ocupar espaço precioso nas nossas casas. Neste workshop aprenda a desfazer-se daquilo que já não precisa, com dicas sobre qual o caminho que devemos dar às coisas, de maneira a criar ambientes harmoniosos, organizados com base na simplicidade.

Nº de participantes: 20

Custo: Ação Solidária – Doação de material escolar que reverterá para o Projeto Orfanato Casa Emanuel



Maria das Ervas

Mata ao Luar

13 de julho | 20h00 - 22h00

É ao crepúsculo que a Mata ganha outra vida e onde se escondem vários segredos da natureza. Os morcegos que ziguezeiam a comer as borboletas noturnas que afinal são coloridas, as corujas, quietinhas nos ramos das árvores, à noite ouvem-se ecoar na floresta... ao longe ouvem-se anfíbios e, de perto, escorpiões deixam-se ver refletidos com luz negra. Curioso? Venham conhecer a nossa Mata ao Luar

Nº de participantes: 25

Custo: Ação Solidária – Doação de material escolar que reverterá para o Projeto Orfanato Casa Emanuel



CEA

Biodiscoveries



Sal e Sombra

14 de julho | 09h30 - 13h30

Esta oficina de papel salgado tem como ponto de partida uma das mais importantes obras no domínio da fotografia - o livro "The Pencil of Nature", de 1844. Recolhidos alguns elementos naturais da Mata da Machada, os participantes irão registar-lhes as sombras através deste processo, criando um "micro-álbum", uma mistura de herbário e álbum de fotografias.

Nº de participantes: 10 **Custo:** €5



Imagerie

Oficina de Produtos de Higiene Pessoal

20 de julho | 09h30 - 12h30

Já leu com atenção os rótulos dos produtos que usa diariamente, na sua higiene? O sabonete, o dentífrico, e tantos outros que prometem cuidar do seu corpo, mas que estão cheios de componentes tóxicos. Sem aditivos químicos, biodegradáveis, sem corantes, vegan, sem testes em animais. Assim são os produtos de higiene pessoal que poderá aprender a fazer nesta ação.

Nº de participantes: 20 **Custo:** €5



Crocanature by Cláudia Inocêncio

Hora da Pizza**21 de julho | 10h00 - 11h30**

Com a ajuda do rolo da massa, ingredientes coloridos e muita diversão, vamos criar pizzas fantásticas e saborosas!

Vamos brincar com a farinha e amassar com energia, provar os ingredientes e fazer uma fantástica e personalizada pizza que depois vamos cozer para ficar bem saborosa e pronta a receber uma grande dentada!

Nº de participantes: 10 **Custo:** €5

**Sorrisos & Descobertas****Snacks Saudáveis****27 de julho | 09h30 - 12h00**

Vivemos uma vida agitada, que nem sempre nos permite fazer uma alimentação saudável. Neste atelier vamos preparar e provar alguns lanches e snacks, saudáveis e práticos, que irão desmistificar que a prática de uma vida saudável é complexa e dispendiosa para os orçamentos familiares.

Nº de participantes: 20 **Custo:** €5

**Maria das Ervas****Passeio dos Patudos****28 de julho | 09h30 - 12h00**

Traga o seu patudo para uma manhã diferente na Machada. Ao longo de um passeio descontraído, treine alguns exercícios de obediência, e aprenda brincadeiras que poderão estimular física e mentalmente o seu companheiro de quatro patas.

Nº de participantes: 20 cães

Custo: Ação Solidária – Doação de material escolar que reverterá para o Projeto Orfanato Casa Emanuel

**Science Dog**

SUBIDA DO RIO COINA



**Embarque nesta aventura
e junte-se à 14ª edição
da Subida do Rio Coina**

22
setembro | 8h

Inscrições a partir de:

2 de setembro

Ligue **800 912 070**

(limitado a 4 inscrições
por pessoa)



LIFE BIODISCOVERIES



- **5 anos** de projeto
- **6540 voluntários** envolvidos
- **43%** de redução de **acácia**
- **97%** de redução de **chorão**



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

CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2019

FINS DE SEMANA DE JUNHO

	1 de junho	Machada em Família
	2 de junho	
	8 de junho	Machada em Família
	9 de junho	
	15 de junho	Machada Zen
	16 de junho	
	22 de junho	Machada em Família
	23 de junho	
	29 de junho	Machada em Família
	30 de junho	

JUNHO

	Sábados de junho	(Des)Construir o ambiente
	2 de junho	Treino Funcional e em Circuito
	9 de junho	Treino Funcional
	23 de junho	Aula de Hiiit
	30 de junho	Yôga Integral

JULHO

	6 de julho	Ciência com Diversão
	7 de julho	Cozinha Ayurvédica
	13 de julho	Destralhar para Organizar a Casa
		Mata ao Luar
	14 de julho	Sol e Sombra
		Oficina de Produtos de Higiene Pessoal
	20 de julho	Hora da Pizza
		Snacks Saudáveis
	21 de julho	Passeio dos Patudos
	27 de julho	
	28 de julho	

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



Edição: Câmara Municipal do Barreiro | Design: Hortelã Magenta

Media Partners:



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

