



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 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

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: 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 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 Coina 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*

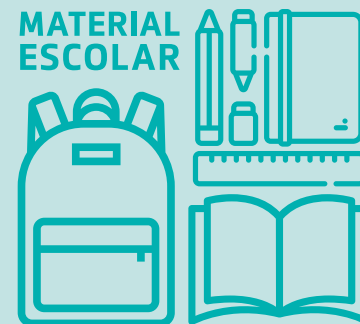
*consulte pág.9

FINIS 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.

MATERIAL ESCOLAR



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 Sêniores

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 Gongs

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 Gratuitas

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



Idade +3

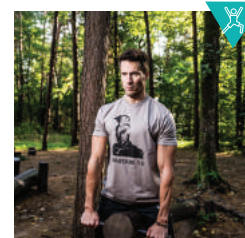
(DES)CONSTRUIR O AMBIENTE

09h30 - 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.

A Bagagem do Animador Sociocultural

sábados
de junho



TREINO FUNCIONAL E EM CIRCUITO

10h00 - 11h00

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

2 de jun
domingo



TREINO FUNCIONAL

10h00 - 11h00

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

9 de jun
domingo



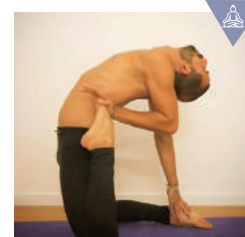
AULA DE HIIT

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.

Aula aberta - Nice Guerreiro

23 de jun
domingo



YÔGA INTEGRAL

10h00 - 11h00

Hatha Yôga, Mantra Yôga, KarmaYôga... 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

30 de jun
domingo

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 tridoshica.

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
Mata da Machada e Sítio do Rio Cova



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 registrar-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 Inocência

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 descontruído, 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

Agenda de Atividades
Verão 2019



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

Biodiscoveries
Mata da Machada e Sapal do Rio Coia



- ▶ **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

FINS DE SEMANA DE JUNHO



1 de junho

2 de junho

Machada em Família



8 de junho

9 de junho

Machada em Família



15 de junho

16 de junho

Machada Zen



22 de junho

23 de junho

Machada em Família



29 de junho

30 de junho

Machada em Família

JUNHO



Sábados de junho

2 de junho

9 de junho

23 de junho

30 de junho

(Des)Construir o ambiente

Treino Funcional e em Circuito

Treino Funcional

Aula de Hiit

Yôga Integral

JULHO



6 de julho

7 de julho

13 de julho



14 de julho



20 de julho



21 de julho



27 de julho

28 de julho

Ciência com Diversão

Cozinha Ayurvédica

Destralhar para Organizar a Casa

Mata ao Luar

Sol e Sombra

Oficina de Produtos de Higiene Pessoal

Hora da Pizza

Snacks Saudáveis

Passeio dos Patudos

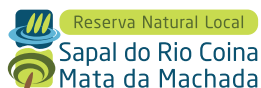


Atividade também para crianças. Solicite informação sobre limite de idade.

CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2019



Media Partners:



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

