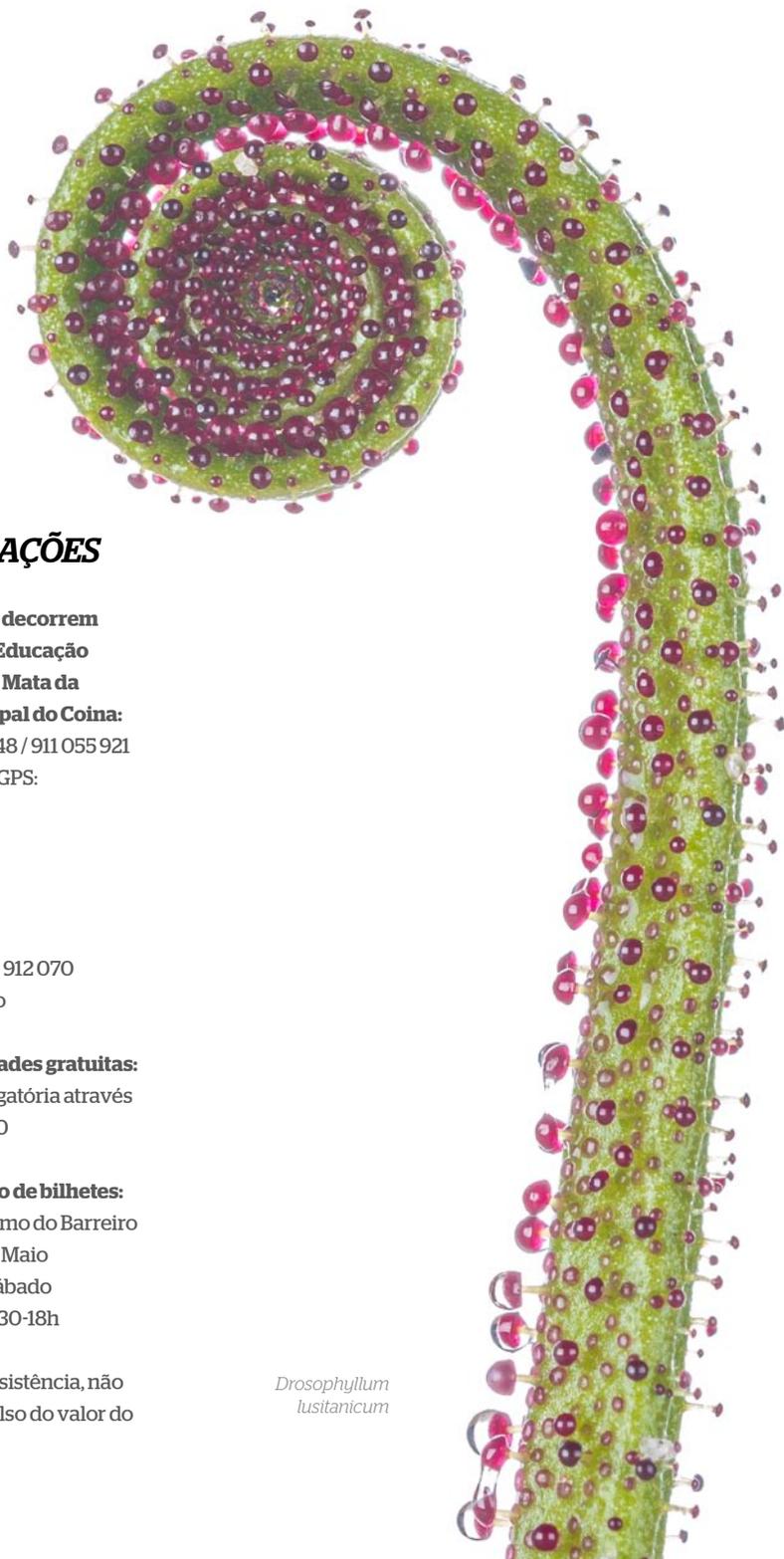


2017

JUN-SET

Reserva o Verão em Família

Agenda de Atividades 2017



INFORMAÇÕES

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

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:

Posto de Turismo do Barreiro

Mercado 1º de Maio

Horário: 3ª a sábado

9h30-13h / 14h30-18h

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

Drosera lusitanicum



Bruno Vitorino

Vereador da Câmara
Municipal do Barreiro
responsável pelo Centro de
Educação Ambiental, Reserva
Natural Local e S. Energia
bruno.vitorino@cm-barreiro.pt

RESERVE O VERÃO, EM FAMÍLIA!

Nasci no Barreiro em 1971. Desde cedo me habituei a ouvir falar do potencial do Concelho. Em 2005, quando assumi a responsabilidade da então área do Ambiente da Câmara Municipal do Barreiro, conhecendo bem a Mata da Machada, decidi começar a desenvolver o potencial da mesma. Dinamizar e preservar eram, e ainda são, as palavras-chave.

Assim, desenvolvemos uma estratégia para o Centro de Educação Ambiental, que incluiu ainda o circuito de manutenção, percursos pedestres e interpretativos, o parque de merendas, o 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.

Esta atividade 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. A Mata da Machada e o Sapal do Coina, atualmente dois locais de referência para os amantes da natureza e do desporto ao ar livre, recebem este ano mais um conjunto de iniciativas que preparámos para si.

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.

MACHADA EM FAMÍLIA

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

Atividades gratuitas

Sábado 3 de junho

9h00 - 18h00

Domingo 4 de junho

9h00 - 14h00

- Slide
- Ponte himalaia
- Tirolesa
- Paralelas
- Tiro com arco
- Slackline
- Badminton
- Volteio a cavalo
- Empréstimo de bicicletas
- 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 10 de junho

9h00 - 18h00

Domingo 11 de junho

9h00 - 14h00

- Slide
- Ponte himalaia
- Tirolesa
- Paralelas
- Tiro com arco
- Slackline
- Volteio a cavalo
- Empréstimo de bicicletas
- **Yôga Integral***

*consulte pág. 8



***FINS-DE-SEMANA
JUNHO 2017***

MACHADA ZEN

Atividades gratuitas

Sábado 17 de junho

10h00

- **Yoga**

Aula - Natália Sat Siri Kaur

11h00

- **Constelações Sistémicas/Familiares**

Workshop - Manuela Alves

12h00

- **Terapia na horta**

Workshop - Celeste Guerreiro

14h00

- **Aprender a fazer velas com óleo usado**

Workshop - Maria Pires

15h00

- **“Faça dieta de pensamentos negativos”**

Palestra - Cristina Mira Santos

16h00

- **Meditação Ativa**

Aula - Eva Luna

17h00

- **Biodanza**

Aula - Neuza

20h00 às 23h00

- **Círculo de Mulheres com Ritual da Lua**

Facilitadora - Cristina Mira Santos

(Indispensável inscrição prévia para o email: perfeitaconsciencia@gmail.com)

Domingo 18 de junho

10h00

- **Yôga**

Aula - Maria José Gil

11h00

- **Dança Mandálica**

Workshop - Ana Lourenço

12h00

- **Om Healing**

Facilitadora - Elisabete Dias

14h00

- **Libertar as emoções com a voz**

Workshop - Eva Luna

15h00

- **“O que tem a sexualidade de sagrado?”**

Palestra - Cristina Mira Santos

16h00

- **Percussão em movimento**
Concerto terapêutico
interativo

Facilitadora - Elisabete Dias

Informações:

<http://machadazen.blogspot.pt>



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 24 de junho

9h00 - 18h00

- Parede insuflável de escalada
- Slide
- Tiro com arco e arco soft
- Laser tag
- Volteio a cavalo
- Empréstimo de bicicletas

Domingo 25 de junho

9h00 - 14h00

- Laser tag
- Jogos tradicionais
- Tiro com arco e arco soft
- Arena de air ball para jogos de água
- Volteio a cavalo
- Empréstimo de bicicletas
- Yôga em Família*

*consulte pág. 8



**FINS-DE-SEMANA
JUNHO 2017**



Aula aberta

Custo: Atividade Gratuita

Mónica Ferreira

ZUMBA

4 de junho | 10h00 - 11h00

Ao som de música latina, venha fazer esta aula que aumenta a sua capacidade cardiovascular, queima imensas calorias e melhora 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.



Aula aberta

Custo: Atividade Gratuita

Lino Martins

YÔGA INTEGRAL

11 de junho | 09h30 - 10h30

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 tónus muscular e o ritmo respiratório, assim como os estados de consciência. Sinta-se em harmonia consigo e com a natureza.



Nº de Participantes: 15

Custo: Atividade Gratuita (c/ inscrição)

Carmen Alves

HAPPY YÔGA PAIS & FILHOS

25 de junho | 10h00 - 11h00

Participe neste momento em que pais e filhos crescem juntos e reforçam os laços afetivos. De uma forma simples e divertida vamos trabalhar o corpo, a mente e o espírito. Os pais experimentarão os benefícios do Yôga: flexibilidade, alívio das tensões e a alegria de viver. As crianças aprenderão a conhecer o corpo, a respirar corretamente e a relaxar.



Nº de Participantes: 10

Custo: €7

Imagerie - Casa de Imagens

JARDIM AZUL

1 de julho | 9h30-13h30

A cianotipia é um processo de impressão fotográfica que produz imagens permanentes numa elegante variação de matizes azuis. Nesta oficina, os participantes deambularão pela Mata da Machada, para depois criarem um registo não científico, mas emocional, dos objetos que encontraram, registando através da cianotipia os seus contornos.

No final, com estes resultados, construir-se-ão pequenos livros artesanais.



Nº de Participantes: 20

Idade: +4 anos | **Custo:** €3

Mário Carmo

BIÓLOGO POR UM DIA

2 de julho | 9h30 - 12h30

Já imaginaste como será o trabalho do dia-a-dia de um biólogo? Vem passar uma manhã como um verdadeiro explorador da natureza. De caderno de campo na mão, vamos registar espécies de flora e fauna! Desenhar plantas, registar os trilhos e pegadas que se encontrem ao longo do percurso. Registar o "tst tst tst" ou o "cuucoo"... e identificar os diversos sons das aves, descobrir tocas e quem as habitam... e até montar armadilhas fotográficas!



Nº de Participantes: 12

Custo: €10

Inês Barros e Maria Quintino

SUPERFOODS E COZINHA MEDITERRÂNICA

8 de julho | 9h00 - 13h00

Nestes nossos tempos em que virou moda consumir bagas exóticas e frutos vindos de outros continentes, queremos mostrar todo o poder do alimento que cresce na nossa terra! O alho, a couve, o figo, a amêndoa, a alfarroba ou o limão são milagrosos pelo seu sabor delicioso e efeitos terapêuticos. Vamos fazer deliciosos preparados (tartes, molhos, ...) que podem ser consumidos ao pequeno-almoço e como snack entre refeições. O nosso remédio cresce à nossa porta!



Nº de participantes: 13
Idade: +3anos | **Custo:** €3
A Bagagem do Animador Sociocultural

OFICINA BRINQUEDOS E JOGOS RECICLADOS

9 de julho | 9h30 - 11h30

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.



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

O SR. TIGRE TORNA-SE SELVAGEM

15 de julho | 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: 15
Idade: 6 aos 12 | **Custo:** €5
Miriam Duarte

PEQUENOS OLEIROS

16 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: 15

Custo: €5

Ângela Gonçalves

HORTA À MÃO

22 de julho | 9h30 - 12h30

O perfume do mangericão, o sabor característico dos coentros, o aroma dos oregãos, estas e tantas outras aromáticas e verduras disponíveis sempre que precisar. É tão fácil! Aprenda como fazer a sua própria horta em casa, no cantinho da sua varanda, e tenha à mão a frescura das plantas acabadas de colher.



PALEO XXI

Inscrições e informações complementares: paleoxxi@gmail.com
Grupo de Facebook PALEO DESCOMPLICADO / PALEO XXI - Francisco Silva

PALEO XXI - SESSÃO DE ESCLARECIMENTO

23 de julho | 14h30 - 19h00

O Grupo Paleo Descomplicado propõe uma sessão de apresentação à teoria e lógica da filosofia Paleo XXI, complementada por uma vertente mais prática de dicas, receitas feitas na hora e lanche/ convívio com os participantes. Este não é um evento médico ou científico, nem os oradores têm qualquer formação específica neste ramo, embora se baseie no melhor e mais atual conhecimento sobre estas matérias. Pretendem esclarecer e ajudar quem quer iniciar este estilo de vida através da sua experiência.



Nº de Participantes: 15

Idade: +7 anos | **Custo:** €3

Ângela Gonçalves

DA SEMENTE AO PRATO

29 de julho | 9h30 - 12h30

As verduras e legumes são essenciais para uma refeição equilibrada mas...qual o seu percurso até chegarem à nossa mesa?

Vem aprender o ciclo de vida dos alimentos e das sementes, que partes da planta comemos e no fim, prepara a tua salada, colorida e nutritiva. Vais ver como é divertido ter uma alimentação mais saudável.



Nº de Participantes: 30

Custo: Atividade gratuita

Mário Carmo

MATA AO LUAR

29 de julho | 20h00 - 22h30

É quando o sol começa a baixar no horizonte que as criaturas noturnas da Machada começam o seu ritmo diário... Ouvimos as corujas-do-mato a marcar o seu território. As primeiras borboletas noturnas começam os seus voos errantes para escaparem aos predadores e os morcegos começam a sair dos seus abrigos. Venha explorar a Mata ao luar, seguir o som dos anfíbios e encontrar as inúmeras rãs-verdes, ou ainda procurar os temidos escorpiões!



SUBIDA DO RIO COINA

16 de setembro | 9h30 - 12h30

Embarque na aventura e junte-se à 12ª edição da Subida do Rio Coima.

Inscrições a partir de 1 de setembro através do 800 912 070



APP MATA DA MACHADA

Descubra a aplicação que o Centro de Educação Ambiental criou para o ajudar a explorar a Mata da Machada.

Esta *app* permitir-lhe-á o acesso a informações sobre a Reserva Natural Local, tais como: agenda de atividades, percursos disponíveis, fotogaleria, biodiversidade e Centro de Educação Ambiental.



Ao descarregar esta *app* para um smartphone, e através de um sistema de *beacons* instalado neste espaço natural, será possível, aos visitantes da Mata da Machada, ir recebendo informações sobre fauna, flora e outros pontos de interesse.

Faça *download* da aplicação através do QR code ou procure "Mata da Machada" na App Store (iOS) ou na Play Store (Android).

Deixe-se guiar pela Mata, através desta *app*!





CONHECE O PROJETO BIODISCOVERIES?

O que é?

É um projeto de controlo de espécies invasoras (acácias e chorão-da-praia), com base no envolvimento da população, financiado pelo programa LIFE+ da Comissão Europeia.

Como?

Através da adoção de pequenos talhões, grupos de voluntários ficam responsáveis pelo descasque das acácias e/ou arranque do chorão nessa área.

Quem?

Qualquer pessoa, sozinha, com a família ou com um grupo de amigos, pode participar. Empresas, instituições, escolas - contamos com a ajuda de todos!

Quando?

Quando quiser, desde que tenha tempo e vontade, pode ir para o terreno e ajudar a combater as espécies invasoras.

Para quê?

As espécies invasoras competem com as espécies nativas pelos recursos naturais, impedindo o seu desenvolvimento natural. Se controlarmos a propagação das espécies invasoras, estamos a contribuir para a regeneração da nossa floresta.

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



CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017

3 junho	Machada em Família 	FINIS DE SEMANA JUNHO
4 junho	Machada em Família 	
10 junho	Machada em Família 	
11 junho	Machada em Família 	
17 junho	Machada em Família 	
18 junho	Machada em Família 	JUL
24 junho	Machada em Família 	
23 junho	Machada em Família 	
1 julho	Jardim Azul	
2 julho	Biólogo por um dia 	
8 julho	Superfoods e Cozinha Mediterrânica	
9 julho	Oficina Brinquedos e Jogos Recicladados 	
15 julho	O Sr. Tigre torna-se Selvagem 	
16 julho	Pequenos Oleiros 	
22 julho	Horta à Mão	
23 julho	Paleo XXI - Sessão de Esclarecimento	
29 julho	Da Semente ao Prato 	
29 julho	Mata ao Luar	
16 setembro	Subida do Rio Coina	SEPT



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

NaturBRR
SETEMBRO 2017

I Mostra de Imagem
de Natureza da
Cidade do Barreiro
Reserva Natural Local Barreiro





Media Partners:
Distrito
Município de Setúbal e Região
www.districtonline.pt

DIÁRIO
DA REGIÃO
O diário do Distrito de Setúbal

rostos
o seu diário digital www.rostos.pt

 Reserva Natural Local
Sapal do Rio Coina
Mata da Machada


Barreiro
Câmara Municipal

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