

2016

JUN-SET

Reserva o Verão em Família



Agenda de Atividades 2016



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!

Este verão, voltamos a fazer o convite: junte a família e venha visitar a Reserva Natural Local do Barreiro. Poderá aproveitar para participar nas atividades que preparámos para todas as idades e interesses: jogos para crianças, passeios sobre a biodiversidade, desafios acessíveis para todo tipo de desportistas, dos de sofá, aos mais audazes. Mas também, outros eventos sobre os mais variados temas.

Em junho, poderá aventurar-se nos desportos radicais, iniciar-se num volteio a cavalo, ou juntar-se à Machada Zen. Organize um piquenique com os amigos ou respire apenas o ar da natureza numa caminhada pela Mata da

Machada. Tudo bons motivos para visitar este espaço florestal. Aproveite!

Terminamos a agenda, em setembro, com mais uma edição da Subida do Rio Coina, o passeio anual em que convidamos os munícipes a conhecer os valores naturais deste nosso rio, tão rico em biodiversidade como desconhecido.

Temos trabalhado para melhorar as condições para os visitantes que procuram diariamente a Mata da Machada. Construímos o Espaço Machada, fizemos obras de melhoria do Centro de Educação Ambiental e esperamos brevemente contar com mais infraestruturas de apoio.

Gostaria de terminar, reforçando que continuamos no terreno com o Projeto LIFE Biodiscoveries, cofinanciado pela Comissão Europeia. Procuramos promover a conservação da Mata da Machada, através do combate às espécies invasoras. Já contamos com a colaboração de muitas famílias e instituições, mas ainda falta a sua ajuda!

Conheça e desfrute dos nossos espaços naturais!





Acacia melanoxylon

INFORMAÇÕES

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

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.

MACHADA EM FAMÍLIA

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

Atividades gratuitas

Sábado 4 de junho

9h00 - 18h00

Domingo 5 de junho

9h00 - 14h00

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



MACHADA SOLIDÁRIA

Em junho, os fins-de-semana são solidários. Participe nas nossas atividades gratuita, 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 11 de junho

9h00 - 18h00

Domingo 12 de junho

9h00 - 14h00

- Slide
- Ponte himalaia
- Tirolesa
- Paralelas
- Tiro com arco
- Slackline
- Badminton
- Volteio a cavalo
- Empréstimo de bicicletas
- Sons e cores das aves da Mata*
- Workshop de automassagem*

*consulte pág. 09



SONS DO ARCO RIBEIRINHO SUL

Ponto de escuta com vários Retratos
Sonoros do Barreiro

EXPOSIÇÃO DE ANFIBIÓS

“Uma pata em terra, uma pata na água”
do Charcos com Vida

FINS-DE- SEMANA JUNHO 2016

MACHADA ZEN

Atividades gratuitas

Sábado 18 de junho

10h00

- **Yoga**

Aula - Natália Sat Siri Kaur

11h00

- **Constelações Sistémicas/Familiares**

Workshop - Manuela Alves

12h00

- **Alimentação Alternativa**

Workshop - Sara Santos

15h00

- **“O melhor Sexo do Mundo é ZEN”**

Palestra - Cristina Mira Santos

16h00

- **Meditação Activa**

Aula - Eva Luna

17h00

- **Biodanza**

Aula - Neuza

- **Cidade Som: Passeio sonoro¹**

- **Bootcamp²**

¹ consulte pág. 9 | ² consulte pág. 10

Informações:

<http://machadazen.blogspot.pt>

Domingo 19 de junho

10h00

- **Dança Mandálica**

Workshop - Ana Lourenço

11h00

- **A respiração que desperta**

Workshop - Cristina Mira Santos

12h00

- **Percussão em movimento**

Concerto terapêutico de

improviso

Facilitadora - Elisabete Dias

- **Passeio botânico***

*consulte pág. 10



MACHADA SOLIDÁRIA

Em junho, os fins-de-semana são solidários.

Participe nas nossas atividades gratuita, 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 25 de junho

9h00 - 18h00

- Parede insuflável de escalada
- Slide
- Tiro com arco e arco soft
- Laser tag
- Construção de caixas-abrigo para morcegos*
- Bootcamp*
- Volteio a cavalo
- Empréstimo de bicicletas

Domingo 26 de junho

9h00 - 14h00

- **Aula de Yôga Integral (10h-11h)**
- Laser tag
- Jogos tradicionais
- Tiro com arco e arco soft
- Arena de air ball para jogos de água
- Volteio a cavalo
- Empréstimo de bicicletas

*consulte pág.10



SONS DO ARCO RIBEIRINHO SUL

Ponto de escuta com vários Retratos
Sonoros do Barreiro

EXPOSIÇÃO DE ANFIBIÓS

"Uma pata em terra, uma pata na água"
do Charcos com Vida

**FINS-DE-
-SEMANA
JUNHO
2016**

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**





Nº de Participantes: 25
Custo: Atividade gratuita
Mário Carmo

SONS E CORES DAS AVES DA MATA

11 de junho | 9h00-13h00

Inicie-se no mundo da observação de aves com uma caminhada matinal pela Mata da Machada, identificando as espécies mais comuns, pelas suas características mais simples, como a cor e o som. O castanho dos pardais, o amarelo dos chapins ou do chamariz e o preto do melro irão colorir o nosso percurso.



Nº de Participantes: 20
Custo: Atividade gratuita
Sílvia Romão

WORKSHOP DE AUTOMASSAGEM

11 de junho | 10h00 - 12h00

O Do-in ou automassagem é um sistema de harmonização e equilíbrio físico, mental e energético com base na Medicina Tradicional Chinesa. Durante uma manhã, vamos praticar técnicas de relaxamento e aprender a utilizar a automassagem para alívio de dores, estados de ansiedade ou cansaço, desequilíbrios digestivos, gripes, alergias, entre outros sintomas comuns. Para praticar em casa, será fornecido um manual de estudo.



Nº de Participantes: 20 (10 equipas de pais e filhos)
Custo: €5 | **Idade:** +10 anos
OUT.RA

CIDADE SOM: PASSEIO SONORO PELA MATA DA MACHADA

18 de junho e 2 de julho | 9h00 - 13h00

Muitas vezes paramos para ver, mas quantas vezes paramos para Ouvir?
 Ao longo de uma manhã, em equipas de pais e filhos, aprenderemos a "ver um som" e a "ouvir uma paisagem", através da realização de gravações sonoras e de vários jogos que despertarão a nossa atenção para os diferentes sons que nos rodeiam, quer neste espaço único, quer nas nossas casas, ruas ou escolas.

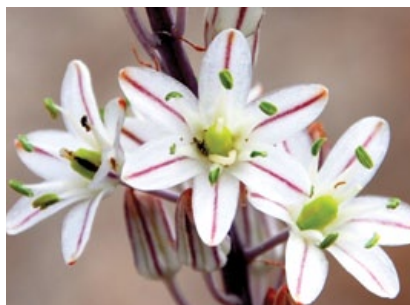


Custo: Atividade gratuita
Idade: +14 anos
Escola de Fuzileiros

BOOTCAMP

18 e 25 de junho | 10h00 - 11h00

Gosta de exercício e está pronto para novos desafios? Então teste a sua resistência e junte-se a nós para uma prova de dureza. Este treino de estilo militar ajuda-o a desenvolver capacidades físicas tais como a força, velocidade, condição cardio-respiratória, coordenação motora, flexibilidade, resistência, entre outras.



Nº de Participantes: 30
Custo: Atividade gratuita
Sociedade Portuguesa de Botânica

PASSEIO BOTÂNICO

19 de junho | 9h30 - 13h00

Venha dar um passeio botânico pela Mata da Machada, explorar diversos habitats naturais e as espécies de plantas que aqui habitam. Conheça também as principais ameaças e, no âmbito do projeto Biodiscoveries, aprenda algumas técnicas de controlo de invasoras. Juntem-se a nós para descobrir alguns segredos bem guardados desta área protegida.



Nº de Participantes: 25
Custo: Atividade gratuita
Mário Carmo

CONSTRUÇÃO DE CAIXAS-ABRIGO PARA MORCEGOS

25 de junho | 9h00 - 13h00

Vem aprender um pouco mais sobre estes animais fascinantes: os morcegos! Depois de uma pequena introdução, vamos colocar mãos à obra e construir caixas-abrigo. Finalmente estas serão colocadas nas árvores da Mata da Machada para serem ocupadas por estes pequenos "moradores".





Nº de Participantes: 12
Custo: €5
Idade: +20 meses
Sorrisos & Descobertas

VAMOS FAZER UMA PIZZA

9 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: 12
Custo: €10
Inês Barros e Maria Quintino

MARMITAS SAUDÁVEIS

16 de julho | 9h00 - 13h00

Marmitas saudáveis, para um dia-a-dia simples e saboroso. Nesta oficina vamos aprender receitas e truques práticos, saudáveis e muito saborosos para preparar marmitas que vão simplificar os seus almoços durante a semana e fins-de-semana, na praia ou no campo.

Venha e torne a sua vida simples!



Nº de Participantes: 25
Custo: €5
Fernanda Botelho

A QUE SABEM AS FLORES?

23 de julho | 9h00 - 13h00

A pétala da rosa vermelha terá o mesmo sabor que a flor de alecrim? Os aromas também se comem?

Vamos experimentar refresco de flor de sabugueiro. Dizem que sabe a litchias! Iham, iham!!

Sabia que com as flores perfumadas dos gerânios pode fazer scones, panquecas ou bolachas?

Venha surpreender-se com as novas utilizações que poderá dar às flores do campo e do seu jardim.



Nº de Participantes: 15

Custo: €7

Luísa Esteves

DE FACA E GARFO COM AS ALGAS

30 de julho | 9h00 - 13h00

A utilização das algas em culinária começa a ser cada vez mais conhecida. No entanto, as algas não são todas iguais e devem existir alguns cuidados no seu consumo. Se nomes como wakame, kombu, nori, agar-agar ou spirulina são um mistério para si, participe neste workshop e venha aprender a confeccionar algumas receitas com algas.



Nº de Participantes: 16

Custo: €5

Idade: +12 meses

Sorrisos & Descobertas

PLASTICINA CASEIRA

6 de agosto | 10h00 - 11h30

Vamos misturar os ingredientes, escolher cores e amassar tudo muito bem, para fazer a nossa plasticina! Depois, é brincar e dar largas à imaginação e criar o que nos apetecer com a ajuda do rolo da massa e de formas divertidas. Os papás poderão, depois, cozer as suas criações para recordação, decoração, oferta, ou o que a imaginação ditar.



Nº de Participantes: 15

Custo: €5

Ângela Gonçalves

JARDINS E HORTAS VERTICAIS

13 de agosto | 9h00 - 13h00

Não tem espaço para cultivar o que gosta? Isso já não é desculpa!

Nesta oficina, que tem como base a metodologia de design em Permacultura, aprenda a criar a sua horta ou canteiro vertical.

Assim terá sempre à mão verduras frescas e alegetres que animarão o seu espaço.



Nº de Participantes: 30

Custo: Atividade gratuita

Mário Carmo

MATA AO LUAR

20 de agosto | 19h15 - 21h30

Depois do sucesso de anos anteriores, voltamos a propor este passeio noturno pela Mata da Machada. Guiado por um biólogo, venha descobrir os habitantes da Mata ao luar. Curiosas aves de rapina como as corujas ou os mochos, animados morcegos e muitos insetos como as borboletas noturnas, grilos, pirilampos e cigarras aguardam a sua presença nesta atividade.



Nº de Participantes: 30

Custo: €10 (inclui almoço)

Escola de Fuzileiros

BUSHCRAFT

27 e 28 de agosto | 9h00 - 14h00 do dia seguinte

(pernoita na Mata)

E se, de repente, estivesse só na natureza e tivesse de sobreviver apenas com o que esta tem para lhe oferecer no seu estado selvagem? Não queremos que tal lhe aconteça, mas será divertido, ao longo de dois dias na Mata da Machada, aprender algumas técnicas que lhe permitem construir um abrigo, acender um fogo sem fósforos ou mesmo criar utensílios.



Nº de Participantes: 15

Custo: €10

Nossas Raízes

COSMÉTICA NATURAL

3 de setembro | 9h00 - 13h00

Poros dilatados, pele sensível ou acne podem ser alguns sinais de que os produtos que anda a usar não são os melhores para si. Livre-se dos químicos e conheça os benefícios dos cosméticos orgânicos.



SUBIDA DO RIO COINA

24 de setembro | 8h30 - 12h30








Embarque na aventura e junte-se à 11ª edição da Subida do Rio Coina.

A bordo do varino Pestarola, da sua própria embarcação ou de um dos kayaks que a Autarquia disponibiliza, explore a riqueza do Rio Coina, num passeio pelo valor natural do Sapal, onde poderá ter uma perspetiva privilegiada das margens dos rios do nosso concelho.

Se é amante de aventuras, será também uma excelente oportunidade para conhecer as condições singulares que o Rio Coina possui para a prática desportiva.

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

CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2016

4 junho	Machada em Família 	FINIS DE SEMANA JUNHO
5 junho		
11 junho	Machada em Família 	
12 junho		
18 junho	Machada Zen	
19 junho		JUN
25 junho	Machada em Família 	
26 junho		
11 junho	Sons e cores das aves  Workshop de automassagem	
18 junho	Cidade Som: passeio sonoro pela Mata da Machada 	
18 junho	Bootcamp 	
19 junho	Passeio botânico	
25 junho	Construção de caixas-abrigo para morcegos  Bootcamp	
2 julho	Cidade Som: passeio sonoro pela Mata da Machada 	JUL
9 julho	Vamos fazer uma pizza 	
16 julho	Marmitas saudáveis	
23 julho	A que sabem as flores?	
30 julho	De faca e garfo com as algas	
6 agosto	Plasticina caseira 	AGO
13 agosto	Jardins e hortas verticais 	
20 agosto	Mata ao luar 	
27 agosto		
28 agosto	Bushcraft	
3 setembro	Cosmética natural	SET
24 setembro	Subida do rio Coina	



Media Partners:



Com o apoio de:



Reserva Natural Local

Sapal do Rio Coia
Mata da Machada



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