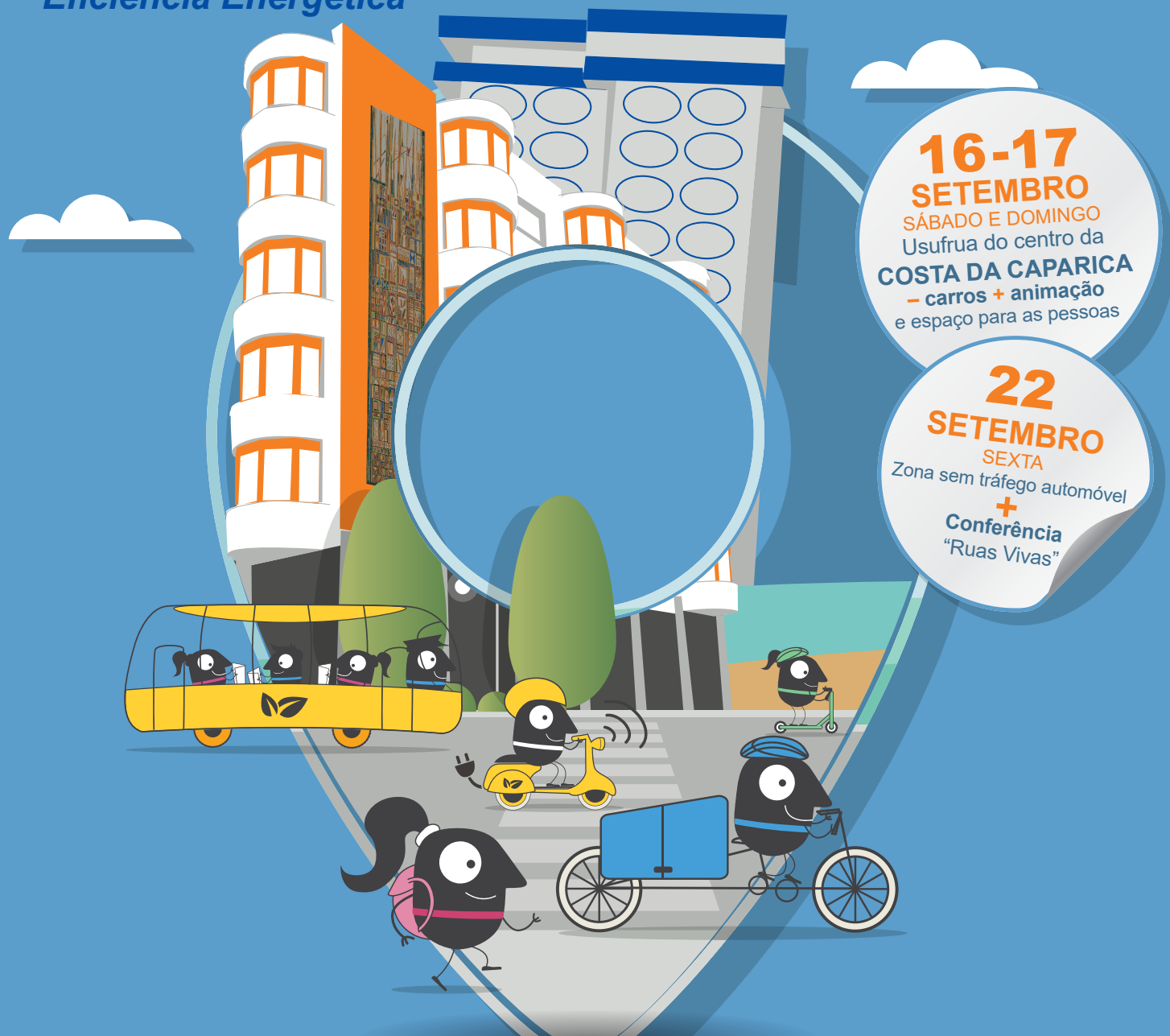


# SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

16-22 SETEMBRO 2023  
COSTA DA CAPARICA

*Eficiência Energética*



**16-17**  
**SETEMBRO**  
SÁBADO E DOMINGO  
Usufua do centro da  
**COSTA DA CAPARICA**  
- carros + animação  
e espaço para as pessoas

**22**  
**SETEMBRO**  
SEXTA  
Zona sem tráfego automóvel  
+  
Conferência  
"Ruas Vivas"

Conferência "Ruas Vivas" ▪ Animação de rua ▪ Ateliês  
Caminhadas e passeios de bicicleta ▪ Tertúlias e workshops ▪ Cicloficina  
Concertos ▪ Desporto ▪ Mercado da Rua Viva ▪ Pedalar sem Idade ▪ Repair Café

**JUNTO AO MERCADO MUNICIPAL  
(PRAÇA DA LIBERDADE)**

# SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

16-22 SETEMBRO 2023

COSTA DA CAPARICA

*Eficiência Energética*

Almada recebe mais uma edição da SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE (SEM), dedicada este ano ao tema “Eficiência Energética”.

A guerra Rússia/Ucrânia levou-nos a repensar, ainda com maior emergência, a questão da dependência da Europa dos combustíveis fósseis e a necessidade de reduzirmos a dependência energética e usarmos a energia de uma forma mais eficiente.

Em termos de mobilidade podemos contribuir para a poupança de energia, através de uma mobilidade mais ativa e multimodal; dando preferência aos transportes públicos e aos modos suaves de transporte como a bicicleta, a trotinete, o andar a pé... mas também conduzindo de forma mais eco-eficiente, partilhando o automóvel com outras pessoas que vão para o mesmo destino ou reduzindo, sempre que possível, as necessidades de transporte. Este ano, uma importante parte do programa da SEM de Almada terá lugar na Costa de Caparica, onde haverá lugar à experimentação de uma área com menos carros e mais espaço para as pessoas, e se recolherão ideias e contributos para um futuro.

Descubra o programa da SEM2023 e venha participar e contribuir para termos cidades mais humanas, eficientes e sustentáveis.



# 16 SET

// SÁBADO

## INQUÉRITO

### “A RUA QUE GOSTÁVAMOS DE TER”

Ao longo do dia, stand CMA // Praça da Liberdade, Costa de Caparica

Participe neste inquérito e dê a sua opinião e ideias sobre como a zona antiga da Costa da Caparica, na envolvente ao Mercado Municipal, pode ser mais amiga das pessoas, ter melhor mobilidade e um espaço público mais qualificado.

## EXPOSIÇÃO

### “A RUA QUE GOSTÁVAMOS DE TER”

Ao longo do dia // Av. MFA, Costa de Caparica

Uma exposição onde pode conhecer a visão de artistas com ideias para uma rua central da Costa da Caparica mais amiga das pessoas, com melhor mobilidade e mais eficiente.

**Dinamização:** Urban Sketchers

## PROJEÇÃO DE CURTAS E DOCUMENTÁRIOS SOBRE MOBILIDADE URBANA E SUSTENTABILIDADE

Ao longo do dia // Praça da Liberdade, Costa de Caparica

Usufruindo da rua, aproveite para ver alguns filmes sobre cidades do mundo mais amigas das pessoas, projetos locais na área do ambiente, e viajar pelo precioso património natural e biodiversidade do concelho de Almada.

## APRESENTAÇÃO PROJETO “ECOKIT – ALMADA CIRCULAR”

Ao longo do dia // rua envolvente ao Mercado

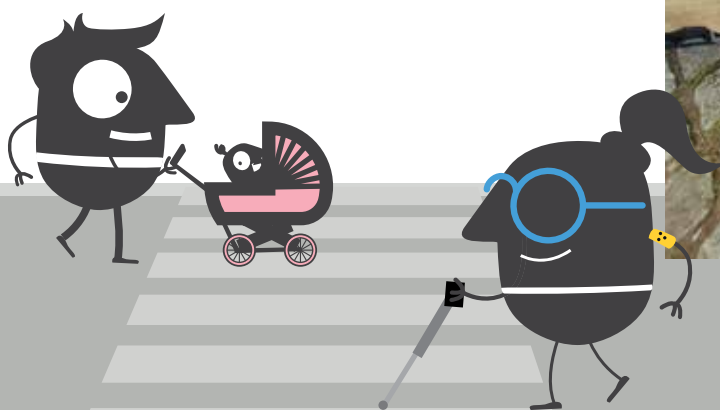
Aqui poderá conhecer o “ECOKIT Almada Circular”, um sistema desenhado para permitir a criação de pequenos jardins ou hortas comunitárias em sítios improváveis no espaço urbano. Uma solução simples para quem quer pôr as mãos na terra, pondo em prática diversos princípios de economia circular, como a compostagem dos resíduos da cozinha e o aproveitamento de água para rega.

Venha conhecer e saber como poderá vir a ter um na sua rua, escola ou associação!

## MERCADO DA RUA VIVA

10h00 às 20h00 // Av. da República, Costa de Caparica

Um mercado cheio de animação onde se promovem-se pequenos projetos, empresas, artesãos, artistas e marcas locais. Estarão também presentes empresas da região demonstrando formas sustentáveis de mobilidade urbana.



## 16 SET // SÁBADO

### MOSTRA DA MOBILIDADE SUSTENTÁVEL

10h00 às 18h00

Nesta exposição, terá oportunidade para conhecer o trabalho da UPNOrTH na contagem de peões e bicicletas em diversas cidades, que apoia a transição e as alterações em espaço público urbano, devolvendo-o às pessoas.

Venha descobrir como viajar de transporte até às praias da aML com o navegante! O navegante vai estar a promover o último passatempo deste verão. Vá até ao ponto de encontro navegante para ficar a saber mais.

Se vier na sua bicicleta, poderá parqueá-la no estacionamento da Biciway.

**Dinamização:** Biciway, TML e UPNOrTH

### RUAS QUE BRINCAM | PLAYSTREETS

10h00 às 18h00 // rua envolvente ao Mercado

Nas playstreets do Brincapé, as crianças e famílias são convidadas a utilizar modos ativos de deslocação, como o andar de bicicleta, skate, trotineta e patins, e a brincar livremente no espaço público. Tragam giz colorido e outras brincadeiras para brincar na rua e fazer parte deste movimento  
**Dinamização:** Brincapé - Consórcio do Brincar, liderado pela Associação de Promoção para a Segurança Infantil (APSI) e 1,2,3 Macaquinho do Xinês”

### JÁ CONHECE AS TROTINETES E BICICLETAS ELÉTRICAS DE ALUGUER?

10h00 às 18h00 // rua envolvente ao Mercado

Uma oportunidade para experimentar e tirar todas as suas dúvidas sobre este novo serviço de mobilidade que existe no concelho e em muitas cidades por todo mundo.

**Dinamização:** Bolt e Lime



### PEDALAR SEM IDADE & WORKSHOPS “COMO SERÁ ENVELHECER?”

10h00 às 18h00 // rua envolvente ao Mercado

O Pedalar Sem Idade Almada pertence ao movimento internacional Cycling Without Age que tem como missão combater a solidão e o isolamento social de forma inovadora e sustentável através de passeios regulares em bicicletas adaptadas (trishaws), realizados por pilotos voluntários. São momentos felizes, onde se trocam experiências e histórias de vida. Além dos sorrisos, passageiros e pilotos voluntários vivem as ruas da cidade de forma diferente, de novo com “o vento nos cabelos”. Para passear no trishaw, basta aparecer. Se gostava de ser voluntário neste projeto, venha saber mais!

Pode ainda participar no Workshop “Como será envelhecer?”, onde será feita uma dinâmica de sensibilização sobre o envelhecimento, com experiência na primeira pessoa sobre esta temática. Horários dos workshops: 10h, 11h, 12h. Basta inscrever-se na banca da Pedalar Sem Idade Portugal.

**Dinamização:** Pedalar sem Idade Almada

### BIBLIOTECA ALETRIA

10h00 às 18h00 // Av. Movimento das Forças Armadas, Costa de Caparica

A Aletria é uma carrinha poética cheia de livros para todas as idades e interesses, com instrumentos musicais, materiais de arte e uma esplanada onde acontecem leituras, tertúlias e oficinas que estimulam o debate democrático e o livre pensamento, a imaginação e a saúde mental, a cidadania e a boa vizinhança, em ambiente convival, ao ar livre.

**Dinamização:** Associação Cultural Casa Invisível

### XADREZ NA RUA

10h00 às 18h00 // rua envolvente ao Mercado

Venha jogar Xadrez num tabuleiro gigante, com família e amigos, um jogo onde a estratégia e a diversão se encontram. Não necessita inscrição, basta aparecer.

## 16 SET // SÁBADO

### JOGOS TRADICIONAIS

10h00 às 18h00 // rua envolvente ao Mercado

Diversão garantida para miúdos e graúdos com jogos tradicionais portugueses, para conhecer ou recordar!!

### TREINO OUTDOOR

10h00 às 11h00 // Praça da Liberdade, Costa de Caparica

Uma atividade desportiva aberta a todos, para começar o dia de forma ativa e saudável.

### PORBATUKA

11h30 às 12h30 // zona envolvente ao Mercado

A musica da percussão tradicional portuguesa invade a Costa da Caparica, dando as boas-vindas a todos os visitantes!

**Dinamização:** Associação Porbatuka

### CICLOFICINA DE ALMADA

14h30 às 17h00 // Av. Movimento das Forças Armadas, Costa de Caparica

Venha aprender a fazer as principais reparações e operações de manutenção na sua bicicleta, como afinar travões e mudanças, ou reparar furos. Na Cicloficina pode trocar peças e doar bicicletas velhas e peças usadas para ganharem nova vida, noutras bicicletas. Iniciativa gratuita e sem fins lucrativos dinamizada por voluntários.

**Organização:** Cicloficina de Almada

**Mais informações no [link](#)**

### CELEBRAÇÃO DOS 10 ANOS DE CICLÍSTICA EM ALMADA

14h30 às 15h30 // Palco na Praça da Liberdade, Costa de Caparica

A loja de bicicletas Ciclística celebra 10 anos e fará um momento de apresentação das muitas iniciativas de promoção da mobilidade em bicicleta em que se tem empenhado nesta década. No final, iremos soprar as 10 velas do bolo. Venha celebrar connosco!

**Dinamização:** Loja Ciclística

### TERTÚLIA

#### A CIDADE DAS CRIANÇAS

15h00 às 16h00 // Av. Movimento das Forças Armadas, Costa de Caparica

A não perder no espaço da Biblioteca Aletria. Porque uma cidade à medida das crianças é uma cidade com maior qualidade de vida para todos os cidadãos, nesta atividade explora-se o livro “A Cidade das Crianças”, de Francesco Tonucci, para se explorar as suas ideias inspiradoras de mobilidade urbana, concepção do espaço público e vivências de comunidade.

**Dinamização:** CMA/Associação Cultural Casa Invisível

#### HIP HOP “THE FUTURE IZ US”

15h40 às 15h50 // Palco na Praça da Liberdade, Costa de Caparica

Quando nos encontrar, junte-se a nós e venha dançar nesta demonstração de Hip Hop e muita energia!

**Organização:** The Future Iz Us



#### “ALMADA ATLÂNTICA, MAR DA MINHA TERRA”

16h00 às 17h30 // Palco na Praça da Liberdade, Costa de Caparica

Projeção do filme de Natureza “Almada Atlântica, Mar da minha terra”, uma obra do fotógrafo de natureza Luis Quinta, residente na Costa de Caparica e explorador da natureza marinha desta região. No final o autor fará uma apresentação sobre o documentário e o livro com o mesmo nome, que revelam muitos dos incríveis valores naturais da costa atlântica do concelho.

## 16 SET // SÁBADO

### FLAMENC'A SUL

19h00 às 20h00 // Palco na Praça da Liberdade, Costa de Caparica

Criado em Almada com objetivo de promover a formação na área da dança, com maior enfoque nas sevilhanas e no flamengo. Este será um espetáculo, carregado de salero, paixão, sentimento, cor e intensidade, tudo aquilo que transmitem estas danças e cultura espanholas.

**Dinamização:** Academia Flamenc'A Sul

### DJ NIBIUS

20h00 às 21h30 // Palco na Praça da Liberdade, Costa de Caparica

Martim Ferreira, também conhecido como Nibius, é um DJ de 19 anos, natural da Costa de Caparica. Os seus sets são uma viagem entre sons energéticos e envolventes, pautados por ritmos com groove e melodias deep, mantendo a energia na pista de dança. A não perder!



## ATIVIDADES COM INSCRIÇÃO PRÉVIA

### CICLOPASSEIO AML

9h00 às 13h00 // Ponto de encontro na Estação Fluvial da Trafaria

Venha pedalar neste ciclopasseio que envolverá todos os concelhos da margem sul do Tejo. Partindo dos diferentes concelhos da AML Sul, este passeio terá um ponto de chegada comum, o Parque Verde na Quinta do Conde, concelho de Sesimbra. Em Almada, o percurso terá início na Estação Fluvial da Trafaria passando por diversos locais como o novo percurso ciclo-pedonal da estrada Florestal da Costa de Caparica, Avenida do Mar, juntando-se na Ponte da Fraternidade, na Amora, ao grupo de ciclistas do Seixal.

O passeio é feito em ritmo acessível a todos e o trajeto, com cerca de 35 km de extensão, foi escolhido para ser o mais seguro e fácil possível. A atividade inclui seguro.

**Informações e inscrição obrigatória até 14 setembro no [link](#)**

**Organização:** AML | TML - Transportes Metropolitanos de Lisboa

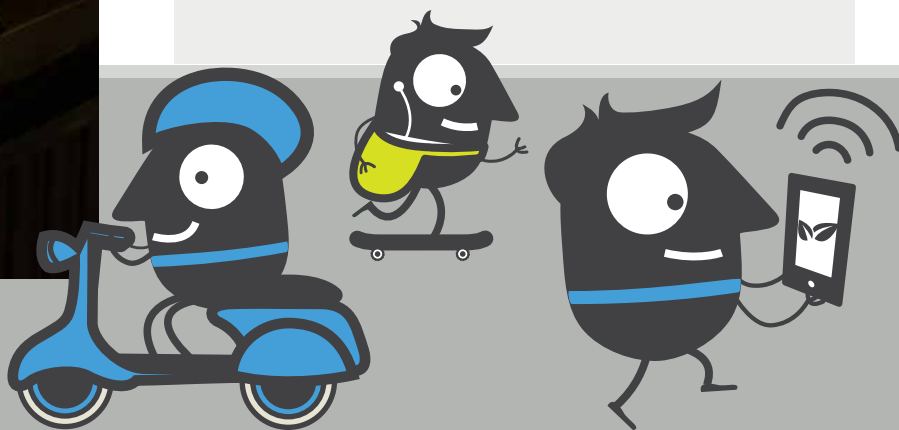
**Apoio:** CMA, Fertagus, MTS, TTSL – Transtejo Soflusa, GNR

### CAMINHADA

#### “BEM-VINDA SEM 2023”

Comece a sua Semana Europeia da Mobilidade, juntando-se a esta caminhada que terá um percurso circular pela Costa de Caparica com partida do Mercado da Costa. Percurso fácil e acessível com cerca de 6km. Ponto de encontro a partir das 8h30 no stand da CMA, saída pelas 9h, percurso circular com regresso às 12h.

**Inscrições prévias no [link](#) ou no local**





## VENHA APRENDER A ANDAR DE BICICLETA

10h00 às 12h00 e/ou 16h00 às 18h00 // Posto de Turismo da Costa da Caparica

Se pensa que já se esqueceu ou se nunca chegou a experimentar, venha aprender as noções básicas para aprender a andar de bicicleta. Se não tem bicicleta, nós teremos uma disponível para si. Também para crianças que querem aprender a pedalar. Atividade gratuita a partir dos 5 anos.

**Informações e inscrições obrigatórias até ao dia 15 de setembro no [link](#)**

**Organização:** CMA

**Apoio:** SaltaPocinhas BTT

## WORKSHOP URBAN SKETCHING

10h30 às 12h30 ou 15h30 às 17h30, Stand CMA // Praça da Liberdade, Costa de Caparica

Nesta oficina prática pode partilhar as suas ideias para uma rua mais organizada, eficiente e amiga das pessoas... mas de uma forma mais original e criativa! Aqui pode aprender os princípios de desenho urbano e utilizá-los para materializar as suas propostas para melhorar o espaço público. Cada participante recebe um caderno, mas deverá trazer caneta preta e

material para colorir (lápiz de cor, marcadores ou aguarelas).

**Inscrição prévia prioritária em [diacs@cma.m-almada.pt](mailto:diacs@cma.m-almada.pt). Havendo vagas pode inscrever-se no local.**

**Dinamização:** João Catarino (sessão da manhã) e Mário Linhares (sessão da tarde)

## IV PASSEIO DE BICICLETA ALMADA CYCLE CHIC

17h30 às 19h30, Ponto de Encontro Stand CMA // Praça da Liberdade, Costa da Caparica

O movimento cycle chic pretende que o uso da bicicleta seja descontraído e natural, e uma alternativa ao automóvel nas deslocações do dia-a-dia na cidade.

Este não é um evento desportivo, mas sim um passeio de bicicleta, como tal não é necessário vestuário especial para a prática de desporto. Descubra que para se deslocar de bicicleta em grande parte da cidade não é preciso ser atleta. Traga o vestuário que melhor o define, com o seu próprio estilo, e venha descobrir a cidade da Costa da Caparica de bicicleta! O percurso é acessível, com cerca de 8km de extensão e há recordações para todos os participantes.

**Inscrições obrigatórias até ao dia 15 de setembro no [link](#) ou [info@lojaciclistica.pt](mailto:info@lojaciclistica.pt)**  
**Organização:** Ciclística

# 17 SET

## // DOMINGO

### INQUÉRITO

#### “A RUA QUE GOSTÁVAMOS DE TER”

**Ao longo do dia, stand CMA // Praça da Liberdade, Costa de Caparica**

Participe neste inquérito e dê a sua opinião e ideias sobre como a zona antiga da Costa da Caparica, na envolvente ao Mercado Municipal, pode ser mais amiga das pessoas, ter melhor mobilidade e um espaço público mais qualificado.

### EXPOSIÇÃO

#### “A RUA QUE GOSTÁVAMOS DE TER”

**Ao longo do dia // Av. MFA, Costa de Caparica**

Uma exposição onde pode conhecer a visão de vários artistas e planeadores, para uma rua central da Costa da Caparica mais amiga das pessoas, com melhor mobilidade e mais eficiente.

**Dinamização:** Urban Sketchers

### PROJEÇÃO DE CURTAS E DOCUMENTÁRIOS SOBRE MOBILIDADE URBANA E SUSTENTABILIDADE

**Ao longo do dia // Praça da Liberdade, Costa de Caparica**

Usufruindo da rua, aproveite para ver alguns filmes sobre cidades do mundo mais amigas das pessoas, projetos locais na área do ambiente, e viajar pelo precioso património natural e biodiversidade do concelho de Almada.

### APRESENTAÇÃO PROJETO “ECOKIT – ALMADA CIRCULAR”

**Ao longo do dia // rua envolvente ao Mercado**

Aqui poderá conhecer o “ECOKIT Almada Circular”, um sistema desenhado para permitir a criação de pequenos jardins ou hortas comunitárias em sítios improváveis no espaço urbano. Uma solução simples para quem quer pôr as mãos na terra, pondo em prática diversos princípios de economia circular, como a compostagem dos resíduos da cozinha e o aproveitamento de água para rega.

Venha conhecer e saber como pode ter um na sua rua, escola ou associação!

### LABORATÓRIO DE CARGO BIKES

**Ao longo do dia // rua envolvente ao Mercado**

Sabe como pode transportar crianças, as compras semanais lá para casa ou mesmo o seu patudo? Venha ver esta mostra de velocípedes especiais, tirar todas as suas dúvidas sobre mobilidade em bicicleta e se quiser, experimentar pedalar numa destas bicicletas de carga. Esta é uma solução de transporte urbano sustentável que muita gente já utiliza noutras cidades.

**Dinamização:** Cenas a Pedal

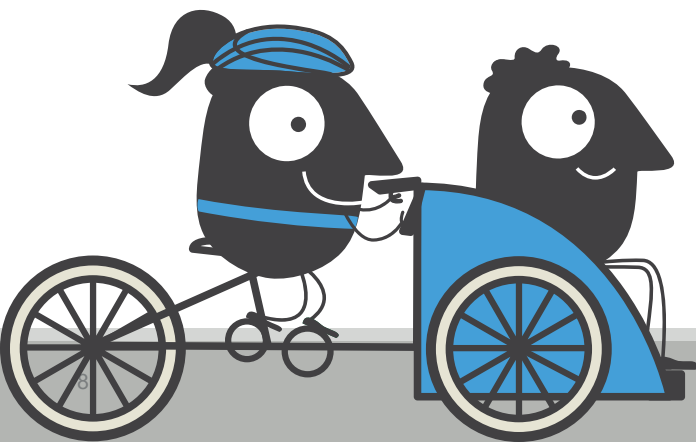
### MOSTRA DA MOBILIDADE SUSTENTÁVEL

**10h00 às 18h00 // Praça da Liberdade, Costa de Caparica**

Aqui poderá conhecer o trabalho da UPNOrTH na contagem de peões e bicicletas em diversas localidades, que apoia a transição e as alterações em espaço público urbano, devolvendo-o às pessoas. Venha descobrir como viajar de transporte até às praias da aML com o navegante! O navegante vai estar a promover o último passatempo deste verão. Vá até ao ponto de encontro navegante para ficar a saber mais

Se vier na sua bicicleta, poderá parqueá-la no estacionamento da Biciway.

**Dinamização:** Biciway, Ciclística, TML e UPNOrTH





## 17 SET // DOMINGO

### MERCADO DA RUA VIVA

10h00 às 18h00 // Av. da República, Costa de Caparica

Um mercado cheio de animação onde se promovem-se pequenos projetos, empresas, artesãos, artistas e marcas locais. Estarão também presentes empresas da região demonstrando novas formas de mobilidade urbana.

### RUAS QUE BRINCAM | PLAYSTREETS

10h00 às 18h00 // rua envolvente ao Mercado

Nestas playstreets do Brincapé, as crianças e famílias são convidadas a utilizar modos ativos de deslocação, como o andar de bicicleta, skate, trotineta e patins, e a brincar livremente no espaço público. Tragam giz colorido e outras brincadeiras para brincar na rua e fazer parte deste movimento.

**Dinamização:** Brincapé - Consórcio do Brincar, liderado pela Associação de Promoção para a Segurança Infantil (APSI) e 1,2,3 Macaquinho do Xinês”

### PEDALAR SEM IDADE & WORKSHOPS “COMO SERÁ ENVELHECER?”

10h00 às 18h00 // rua envolvente ao Mercado

O Pedalar Sem Idade Almada pertence ao movimento internacional Cycling Without Age que tem como missão combater a solidão e o isolamento social de forma inovadora e sustentável através de passeios regulares em bicicletas adaptadas (trishaws), realizados por pilotos voluntários. São momentos felizes, onde se trocam experiências e histórias de vida. Além dos sorrisos, passageiros e pilotos voluntários vivem as ruas da cidade de forma diferente, de novo com “o vento nos cabelos”. Para passear no trishaw, basta aparecer. Se gostava de ser voluntário neste projeto, venha saber mais!

Pode ainda participar no Workshop “Como será envelhecer?”, onde será feita uma dinâmica de sensibilização sobre o envelhecimento, com experiência na primeira pessoa sobre esta temática. Horários dos workshops: 15h, 16h e 17h. Basta inscrever-se na banca da Pedalar Sem Idade Portugal.

**Dinamização:** Pedalar sem Idade Almada



### BIBLIOTECA ALETRIA

10h00 às 18h00 // Av. Movimento das Forças Armadas, Costa de Caparica

A Aletria é uma carrinha poética cheia de livros para todas as idades e interesses, com instrumentos musicais, materiais de arte e uma esplanada onde acontecem leituras, tertúlias e oficinas que estimulam o debate democrático e o livre pensamento, a imaginação e a saúde mental, a cidadania e a boa vizinhança, em ambiente convival, ao ar livre.

**Dinamização:** Associação Cultural Casa Invisível

### XADREZ NA RUA

10h00 às 18h00 // rua envolvente ao Mercado

Venha jogar Xadrez num tabuleiro gigante, com família e amigos, um jogo onde a estratégia e a diversão se encontram. Não necessita inscrição, basta aparecer.

### JOGOS TRADICIONAIS

10h00 às 18h00 // rua envolvente ao Mercado

Diversão garantida para miúdos e graúdos com jogos tradicionais portugueses, para conhecer ou recordar!!

## 17 SET // DOMINGO



### CICLOFICINA DE ALMADA

**10h00 às 12h30 e 14h30 às 17h00 // Av. MFA,  
Costa de Caparica**

Venha aprender a fazer as principais reparações e operações de manutenção na sua bicicleta, como afinar travões e mudanças, ou reparar furos. Na Cicloficina pode trocar peças e doar bicicletas velhas e peças usadas para ganharem nova vida, noutras bicicletas. Iniciativa gratuita e sem fins lucrativos dinamizada por voluntários.

**Organização:** Cicloficina de Almada

**Mais informações no [link](#)**

### SESSÃO PROJETO SUN4ALL ENERGIA SOLAR PARA TODOS

**10h00 às 11h00 // Palco na Praça da Liberdade,  
Costa de Caparica**

Venha conhecer este caso prático de um autoconsumo coletivo de energia que está a nascer em Almada. Este projeto pretende facilitar o acesso a energias renováveis por famílias vulneráveis através da instalação de sistemas de autoconsumo coletivo nos prédios municipais.

**Dinamização:** Agência Municipal de Energia de Almada e CMA



### ORQUESTRA DE FOLES

**11h00 às 12h00 // rua envolvente ao mercado**

Uma formação composta por instrumentos tradicionais onde se incluem um punhado de gaitas e uma mão cheia de percussões. Seja na rua ou no palco, esta sinfonia de foles, ponteiros, roncós, peles e aros, promete o rigor de uma orquestra com a irreverência dos gaiteiros que de Norte a Sul do país animam as festas em território nacional.

**Dinamização:** Associação Portuguesa para o Estudo e Divulgação da Gaita-de-Foles

### TERTÚLIA A CIDADE DAS CRIANÇAS

**15h00 às 16h00 // Av. Movimento das Forças  
Armadas, Costa de Caparica**

A não perder no espaço da Biblioteca Aletria. Porque uma cidade à medida das crianças é uma cidade com maior qualidade de vida para todos os cidadãos, nesta atividade explora-se o livro “A Cidade das Crianças”, de Francesco Tonucci, para se explorar as suas ideias inspiradoras de mobilidade urbana, concepção do espaço público e vivências de comunidade.

**Dinamização:** CMA/Associação Cultural Casa Invisível

## 17 SET // DOMINGO

### REPAIR CAFÉ

15h00 às 18h00 // Praça da Liberdade, Costa de Caparica

Sabe aquela varinha mágica que está em casa avariada? Ou aquele blusão roto que já não usa? E aquela cadeira que tem uma perna partida? Temos em casa muito objetos que precisam reparação. No Repair Café aprende a repará-los com o apoio de voluntários em áreas técnicas como a eletrónica, a carpintaria e a costura. Em vez de comprar novo – aprenda a consertar! E poupe recursos, energia e a sua carteira.

**Dinamização:** ODAM – Oficina de Almada



### STONEBONES & BAD SPAGHETTI, ESPETÁCULO ITINERANTE MÚSICA BLUEGRASS

15h00 às 16h00 // envolvente ao mercado

Provavelmente a única banda de Bluegrass em Portugal, um estilo de música popular e tradicional norte-americana, com raízes no folk. Deixe-se contagiar pela incrível energia desta banda que apresentará temas inéditos em Português, compostos ao estilo Bluegrass e também covers de músicas de outras paragens.

**Dinamização:** Stonebones & Bad Spaghetti

### DOCUMENTÁRIO “TRASH CYCLE”

16h00 às 17h00 // Palco na Praça da Liberdade, Costa de Caparica

Realizado pelo ativista ambiental The Trash Traveler, este filme é um relato de uma viagem em Portugal, num percurso de mais de 2000 km feito em dois meses.

Rosa, é o nome da personagem principal, uma bicicleta criada com peças em segunda mão e companheira desta viagem. Pelo caminho foram apanhadas perto de 4600 garrafas de plástico e latas que estiveram em exposição para alertar para o uso em excesso de plástico e para a poluição dos oceanos.

O autor estará presente para falar sobre esta experiência, dando a conhecer o seu trabalho.



**17 SET // DOMINGO**

## TERTÚLIA “RUAS VIVAS”

**17h00 às 18h30** // Palco na Praça da Liberdade, Costa de Caparica

Especialistas em intervenção comunitária e em espaço público partilham a sua experiência de trabalho nestas áreas e trazem ideias e inspiração para o futuro das nossas ruas. Com a participação de Diogo Salvador (Estuário Coletivo), Joana Pitanga (artista de intervenção urbana) e Sandra Fernandes (Fundação Gonçalo da Silveira), com moderação de Ana Cristina Pais (CMA).

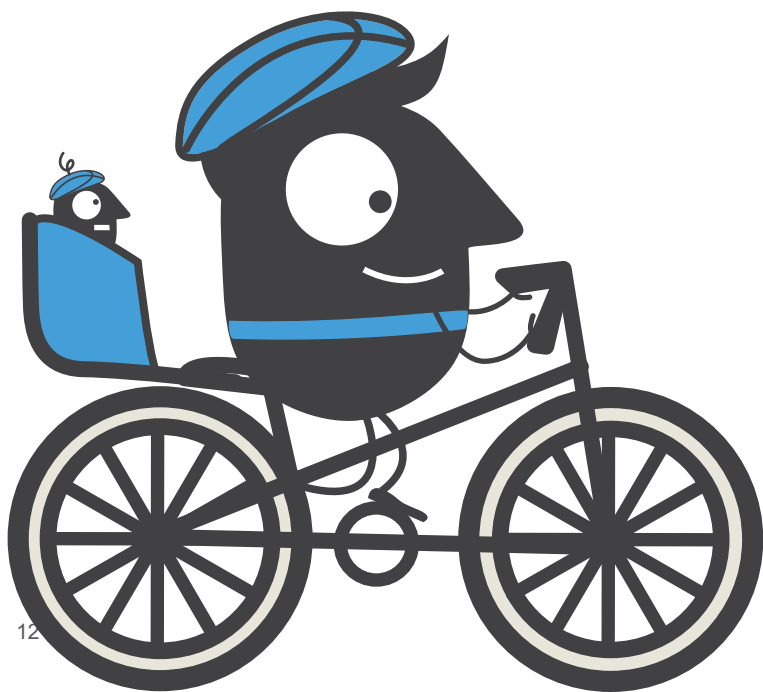


## WORKSHOP DE DANÇAS TRADICIONAIS EUROPEIAS

**18h30 às 19h30** // Palco na Praça da Liberdade, Costa de Caparica

Para fechar o fim-de-semana, que tal uma viagem, sozinho ou em par, onde pode aprender e experimentar danças de vários países da Europa? São danças fáceis, divertidas e sociais.

**Dinamização:** Dança Ayres



## ATIVIDADES COM INSCRIÇÃO PRÉVIA

### PASSEIO DE BICICLETA OS SALTAPOCINHAS BTT

**8h30 às 12h00** // Ponto de encontro junto ao Stand CMA, Praça da Liberdade, Costa da Caparica

Se já se sente à vontade para pedalar nas ciclovias da Costa da Caparica e em alguns trilhos cicláveis, este é um percurso ideal para quem quer dar as suas primeiras voltas em segurança. Traga a sua bicicleta e venha descobrir a Costa da Caparica a pedalar. Percurso de baixa intensidade.

**Atividade gratuita com inscrições obrigatórias até 15 de setembro no [link](#)**  
**Apoio:** Salta Pocinhas BTT

### TERRA MAR LAB: MAPEANDO IDEIAS PARA UMA MOBILIDADE FELIZ

**10h30 às 13h00, junto ao Stand CMA** // Praça da Liberdade, Costa da Caparica

Sessão de design thinking e workshop de “mãos na massa” com as máquinas de transformação de plástico da “Precious Plastic”. A sessão será focada no planeamento e design de mobiliário urbano que melhore a qualidade e vivência do espaço público.

**Informações e inscrições até 15 de setembro para [terramar.eda@gmail.com](mailto:terramar.eda@gmail.com) (limitado a 10 vagas; apropriado para famílias, crianças com mais de 8 anos)**

**Dinamização:** Ensaios e Diálogos Associação (EDA) e Precious Plastic Portugal

### BIKE TOUR COM LIMPEZA URBANA NA ZONA COSTEIRA

**14h30 às 15h30** // Praça da Liberdade, Costa da Caparica

Neste tour de bicicleta, o ativista ambiental The Trash Traveler, fará um percurso de bicicleta por algumas praias da Costa de Caparica. Uma ação de recolha de resíduos deixados nas praias e que estarão em exposição através de pirâmides, na zona envolvente ao mercado.

**Inscrições até 16 de setembro no [link](#)**  
**Organização:** Brigada do Mar, The Trash Traveler

# 18 SET

// SEGUNDA

## SESSÃO DE ESCLARECIMENTO SOBRE O PROJETO CICLOEXPRESSO

18h30 às 19h30 // Online

Já conhece o projeto CicloExpresso que leva as crianças para a escola em bicicleta? A iniciativa teve início no município de Almada no final do ano letivo 2022/23 e foram criadas duas linhas de circulação em que as crianças pedalam as suas bicicletas, de forma autónoma, até chegar à escola. Nesta sessão pode vir conhecer os dinamizadores do projeto, as escolas que participam e o que nos espera este ano letivo. Inscreva-se, venha conhecer e tirar todas as suas dúvidas online.

O convite é para toda a comunidade escolar: mães, pais, avós, professores, auxiliares, vizinhança,...

**Inscrições obrigatórias até 17 de setembro para**  
[diacs@cma.m-almada.pt](mailto:diacs@cma.m-almada.pt)

**Dinamização:** Cooperativa Bicicultura e CMA

# 19 SET

// TERÇA

## WORKSHOP “MOBILIDADE EM BICICLETA EM ALMADA”

18h30 às 20h30 // Edifício da CMA (em frente à estação MTS Almada)

É utilizador de bicicleta no concelho de Almada? Não perca esta oportunidade de vir partilhar as suas ideias sobre as dificuldades e os obstáculos que enfrentam as pessoas que querem utilizar a bicicleta nas suas deslocações diárias. Venha participar e contribuir com as suas perceções!

**Inscrições obrigatórias até 17 de setembro para**  
[diacs@cma.m-almada.pt](mailto:diacs@cma.m-almada.pt)



# 20 SET

## // QUARTA

### LANÇAMENTO DO CICLOEXPRESSO 2023/24 EM ALMADA

**8h15 às 9h00** // ponto de encontro na Av. D. Nuno Álvares Pereira (junto à rotunda dos bancos)

Após o projeto-piloto que aconteceu no ano letivo 2022/23 de comboios de bicicleta para a Escola, neste dia será reativado o Cicloexpresso para a EB1 Cataventos da Paz!

Com um percurso e horário e paragens definidas, as crianças vão-se juntando ao comboio até chegar à escola, acompanhadas por monitores adultos. Junte-se também a este comboio e venha ver como é possível e seguro crianças pedalarem para a escola no centro da cidade.

**Organização:** CMA

**Dinamização:** Cooperativa Bicultura

**Mais informações no [link](#)**

### SESSÃO OS TRANSPORTES NA AGENDA PARA UMA ALMADA NEUTRA EM CARBONO 2050

**18h30 às 20h30** // Edifício da CMA (em frente à estação MTS Almada)

O setor dos transportes é responsável por uma grande parte das emissões de gases de efeito estufa (GEE) que contribuem para as alterações climáticas. Para alcançar o objetivo de descarbonizar as nossas atividades, é preciso investir e pensar em transportes públicos mais integrados e eficientes, que utilizem preferencialmente fontes de energia limpas e renováveis e como otimizar as nossas deslocações diárias pessoais e familiares.

Um conjunto de especialistas da área dos transportes, técnicos municipais e comunidade científica vão discutir e abordar estas temáticas. A sessão contará com intervenções de Sofia Simões (Laboratório Nacional de Energia e Geologia), Sérgio Pinheiro (Transportes Metropolitanos de Lisboa), Margarida Perdigão (TTSL – Transtejo Soflusa), Paulo Pais (CMA) e Rosa Félix (Instituto

Superior Técnico), sendo moderada por Alexandra Castro (CMA). A sessão de encerramento será feita pela Presidente da Câmara, Inês de Medeiros.

Participe e torne-se parte deste percurso!

**Participação sujeita a inscrição para [acaoclimatica@cma.m-almada.pt](mailto:acaoclimatica@cma.m-almada.pt)**

**Organização:** CMA DIACS/LNEG

# 21 SET

## // QUINTA

### CICLOFICINA DE ALMADA

**18h00 às 20h00** // zona envolvente ao mercado de Almada

Venha aprender a fazer as principais reparações e operações de manutenção na sua bicicleta, trocar peças e doar bicicletas velhas e peças usadas para ganharem nova vida, noutras bicicletas. Iniciativa gratuita e sem fins lucrativos dinamizada por voluntários.

**Dinamização:** Cicloficina de Almada

**Mais informações no [link](#)**



# 22 SET

## // SEXTA

### EXPOSIÇÃO

#### “A RUA QUE GOSTÁVAMOS DE TER”

**Ao longo do dia** // Av. MFA, Costa de Caparica

Uma exposição onde pode conhecer a visão de vários artistas e planeadores, para uma rua central da Costa da Caparica mais amiga das pessoas, com melhor mobilidade e mais eficiente.

**Dinamização:** Urban Sketchers

### LANÇAMENTO DO CICLOEXPRESSO 2023/24 NA COSTA DA CAPARICA

**8h15 às 9h00** // ponto de encontro na Av. Afonso de Albuquerque / R. Miguel Torga (junto à rotunda)

Após o projeto-piloto decorrido no ano letivo 2022/23 de comboios de bicicleta para a Escola, neste dia será reativado o Cicloexpresso para a EB nº2 Costa da Caparica!

Com um percurso e horário e paragens definidas, as crianças vão-se juntando ao comboio até chegar à escola, acompanhadas por monitores adultos. Junte-se também a este comboio e venha ver como é possível e seguro crianças pedalarem para a escola no centro da cidade.

**Organização:** CMA

**Dinamização:** Cooperativa Bicultura

**Mais informações no [link](#)**

### PEDALAR SEM IDADE

**10h00 às 16h00** // rua envolvente ao Mercado

O Pedalar Sem Idade Almada pertence ao movimento internacional Cycling Without Age que tem como missão combater a solidão e o isolamento social de forma inovadora e sustentável através de passeios regulares em bicicletas adaptadas (trishaws), realizados por pilotos voluntários. São momentos felizes, onde se trocam experiências e histórias de vida. Além dos sorrisos, passageiros e pilotos voluntários vivem as ruas da cidade de forma diferente, de novo com

“o vento nos cabelos”. Para passear no trishaw, basta aparecer. Se gostava de ser voluntário neste projeto, venha saber mais!

**Dinamização:** Pedalar sem Idade Almada

### JÁ CONHECE AS TROTINETES E BICICLETAS ELÉTRICAS DE ALUGUER?

**10h00 às 18h00** // rua envolvente ao Mercado

Uma oportunidade para experimentar e tirar todas as suas dúvidas sobre este novo serviço de mobilidade que existe no concelho e em muitas cidades por todo mundo.

**Dinamização:** Bird e Superpedestrian

### XADREZ NA RUA COM O MESTRE JOÃO LEONARDO

**10h00 às 18h00** // rua envolvente ao Mercado

Venha jogar Xadrez num tabuleiro gigante, com a família e com amigos. Não necessita inscrição, basta aparecer.

**Organização:** CMA/Desporto

### CONFERÊNCIA “RUAS VIVAS”

**10h00 às 13h00** // Praça da Liberdade, Costa da Caparica

Esta conferência pretende explorar as novas possibilidades de adaptar e transformar as ruas para os desafios atuais da sociedade. Serão ainda apresentados alguns projetos em curso ou planeados para o território de Almada. A sessão contará, entre outros oradores, com a intervenção do especialista Daniel Casas Valle (Urban Dynamics/Associação Future Design of Streets) e da especialista Rute Nieto (Gehl architects).

A sessão é aberta, basta aparecer!

### WORKSHOP “RUAS VIVAS”

**14h30 às 17h30** // Praça da Liberdade, Costa da Caparica

Podemos entender as ruas como espaços que articulam de forma equilibrada a fruição social, a natureza e a mobilidade? Este workshop pretende explorar as novas possibilidades de adaptar e transformar as ruas para os desafios atuais da sociedade, com maior enfoque nas pessoas e na natureza. Tem como público-alvo pessoas de diferentes organizações, que trabalhem ou queiram ajudar a pensar em novas formas de desenhar e projetar ruas, estendendo-se às áreas de arquitetura, arquitetura paisagista, engenharia, urbanismo, ecologia, sociologia, entre outras, assim como a todas as pessoas que se interessem pela temática.

O workshop será coordenado por Daniel Casas Valle (urbanista da Urban Dynamics e presidente da Associação Future Design of Streets) e Rute Nieto Ferreira (arquiteta/urbanista na Gehl Architects).

**Inscrições prévias e limitadas até 20 setembro para [diacs@cma.m-almada.pt](mailto:diacs@cma.m-almada.pt)**

**Dinamização:** the Future Design of Streets

### BIBLIOTECA ALETRIA

**15h00 às 18h00** // Av. Movimento das Forças Armadas, Costa de Caparica

A Aletria é uma carrinha poética cheia de livros para todas as idades e interesses, com instrumentos musicais, materiais de arte e uma esplanada onde acontecem leituras, tertúlias e oficinas que estimulam o debate democrático e o livre pensamento, a imaginação e a saúde mental, a cidadania e a boa vizinhança, em ambiente convivial, ao ar livre.

**Dinamização:** Associação Cultural Casa Invisível



### TERTÚLIA A CIDADE DAS CRIANÇAS

**17h00 às 18h00** // Av. Movimento das Forças Armadas, Costa de Caparica

A não perder no espaço da Biblioteca Aletria. Porque uma cidade à medida das crianças é uma cidade com maior qualidade de vida para todos os cidadãos, nesta atividade explora-se o livro “A Cidade das Crianças”, de Francesco Tonucci, para se explorar as suas ideias inspiradoras de mobilidade urbana, concepção do espaço público e vivências de comunidade.

**Dinamização:** Associação Cultural Casa Invisível

### POCKET DIXIE TRIO

**17h00 às 18h00** // rua envolvente ao Mercado

Um trio de músicos composto por uma Tuba, Sax Soprano e Percussão vão animar as ruas da Costa da Caparica com sonoridades Dixie/World Music/Jazz/Instrumental.

**Dinamização:** CloudNoise



**22 SET // SEXTA**

## **BIKE TOUR COM LIMPEZA URBANA NA ZONA COSTEIRA**

**18h00 às 20h00** // Praça da Liberdade, Costa da Caparica

Neste tour de bicicleta, o ativista ambiental The Trash Traveler, fará um percurso de bicicleta por algumas praias da Costa de Caparica. Uma ação de recolha de resíduos deixados nas praias e que estarão em exposição através de pirâmides, na zona envolvente ao mercado.

**Inscrições até 16 de setembro no [link](#)**

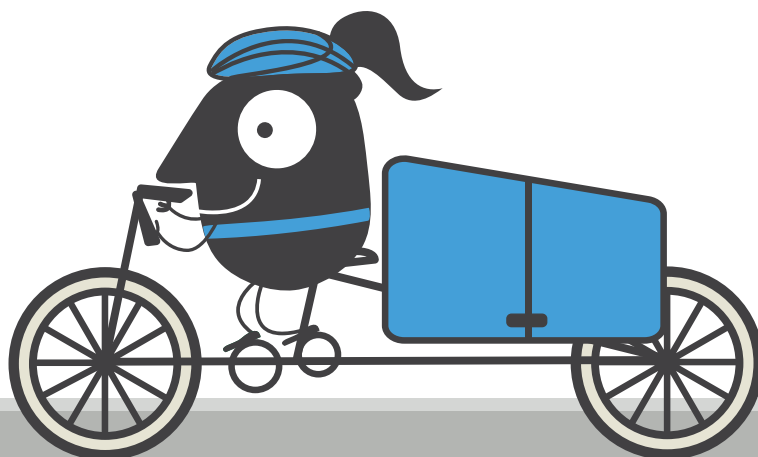
**Organização:** Brigada do Mar, The Trash Traveler

## **CHRIS SMITH QUARTET**

**19h00 às 20h00** // envolvente ao Mercado

Para fechar a SEM com boa energia, um quarteto composto por Guitarra, Voz, Banjo, Bandolim e Contrabaixo, com o músico californiano, Chris Smith como vocalista. Eleito vocalista masculino do ano pela The Northern California Bluegrass Society, o seu estilo e repertório tradicional lembram os tempos de ouro da música bluegrass dos anos 1940 e 50.

Nesta atuação serão interpretadas as poderosas de músicas dos Stanley Brothers, Bill Monroe, Flatt e Scruggs, Vern Williams, Red Allen, Dave Evans, James King e Jimmy Martin.



# 24 SET

// DOMINGO

## KIDICAL MASS ALMADA

17h00 às 19h00

A Kidical Mass (Massa Crítica de Crianças) é um movimento global que procura responder e dar visibilidade à necessidade e vontade das crianças e adultos usarem modos ativos nas suas deslocações diárias (bicicleta, caminhar, patins, skate, etc.), exigindo a melhoria da infraestrutura ciclável e a pacificação das ruas, principalmente nas envolventes escolares. O mote da Kidical Mass é “Espaço para a próxima Geração”. O movimento teve início em Portugal em 2022 e também já decorre em Almada.

**Organização:** : Kidical Mass Almada

**Mais informações no [link](#)**

# 29 SET

// SEXTA

## FORMAÇÃO PARA MAQUINISTAS CICLOEXPRESSOS

18h30 às 20h30 // Casa Municipal do Ambiente

Quer ser maquinista dos CicloExpressos que levam as crianças à escola em bicicleta, em Almada e na Costa da Caparica? No arranque deste novo ano letivo, venha a esta sessão de formação para pessoas com bicicleta própria que queiram participar neste projeto de mobilidade escolar, que contribui para uma cidade com crianças mais ativas e saudáveis.

**Inscrições limitadas e obrigatórias até 27 de setembro no [link](#)**

**Dinamização:** Cooperativa Bicicultura e CMA

# 28 SET

// QUINTA

## CICLOFICINA DE ALMADA

18h00 às 21h00 // zona envolvente ao mercado de Almada

Na última quinta-feira do mês é possível aprender a fazer as principais reparações e operações de manutenção na sua bicicleta, trocar peças e doar bicicletas velhas e peças usadas para ganharem nova vida, noutras bicicletas. Iniciativa gratuita e sem fins lucrativos dinamizada por voluntários.

**Organização:** Cicloficina de Almada

**Mais informações no [link](#)**

## Parcerias e apoios



A “Semana Europeia da Mobilidade” e as iniciativas nela integradas contribuem para alcançar 6 dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030, definida pela Organização das Nações Unidas como roteiro mundial para alcançar a sustentabilidade no nosso planeta.



### + INFO

Câmara Municipal de Almada  
Departamento de Inovação, Ambiente, Clima e Sustentabilidade

Tel. 21 272 25 18  
diacs@cma.m-almada.pt  
www.cm-almada.pt