JAN-FEV-MAR 2021

NEWS

DESPORTO É VIDA

ÁGUEDA
CÂMARA MUNICIPAL

Desporto é Vida
MUNICÍPIO DE ÁGUEDA

MENSAGEM

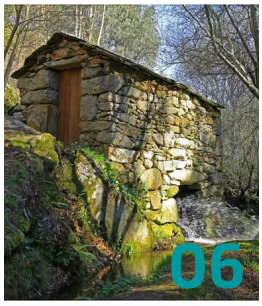
Car@ munícipe,

O concelho de Águeda tem um historial no setor das duas rodas que é reconhecido nacional e internacionalmente. Sempre com um respeito por este legado, fomos acrescentando atividades e projetos, como os que apresentamos nesta Newsletter, e que consideramos uma mais-valia para a promoção das modalidades ligadas à bicicleta ou ao seu uso lúdico. Tanto uma como a outra fomentam a adoção de um estilo de vida saudável, que pode e deve ser praticado por todos.

Neste ano que agora se inicia e apesar das circunstâncias e condicionantes atuais, preparámos um conjunto de atividades ligados à bicicleta e não só, mantendo ativa a dinâmica desportiva que tanto caracteriza o nosso concelho.

Desejo a todos os atletas e dirigentes um grande ano desportivo, em que todos os objetivos a que se propõem sejam alcançados e as dificuldades ultrapassadas.

Edson Santos,
Vice-Presidente da Câmara Municipal de Águeda



08

PROGRAMA DE ATIVIDADES

03 NOTÍCIAS

04 DESTAQUES

06 PRÓXIMAS ATIVIDADES

07 OFERTA DESPORTIVA

08 DICAS DE SAÚDE

NOTÍCIAS

CÂMARA DE ÁGUEDA ATRIBUI APOIO EXTRAORDINÁRIO SUPERIOR A 157 MIL EUROS A ASSOCIAÇÕES DESPORTIVAS, CULTURAIS E SOCIAIS

Verbas têm como objetivo apoiar as estruturas associativas na aquisição de equipamento ou nas despesas fixas, em resultado das contingências associadas à pandemia da COVID-19.

A Câmara de Municipal de Águeda atribuiu um apoio extraordinário de mais de 157 mil euros às associações desportivas, culturais e sociais do concelho, em resposta às necessidades impostas pela COVID-19. A este valor acresce os 218.517,04 euros já transferidos e relativos aos apoios extraordinários não reembolsáveis para associações culturais e desportivas, também no âmbito dos incentivos na sequência da pandemia, perfazendo um total de mais de 375 mil euros de apoios extraordinários concedidos este ano.

"Este é um ano muito atípico, condicionado por restrições e medidas de contenção social que teve impactos no funcionamento das instituições do concelho, pelo que este apoio extraordinário visa ajudá-las a enfrentar alguns dos desafios com que se deparam", disse Edson Santos, Vice-Presidente da Câmara de Águeda.

A Câmara atribuiu ainda um apoio de 59.615,63 euros a 51 associações com o objetivo de assegurar os encargos associados a despesas fixas.

https://www.cm-agueda.pt/pages/48?news_id=2211

MUNICÍPIO DE ÁGUEDA DISTINGUIDO PELAS BOAS PRÁTICAS NA ÁREA DO DESPORTO

As boas práticas desenvolvidas pela Câmara Municipal de Águeda, no âmbito da sua programação e atividade desportiva, valeram à Autarquia a atribuição de duas distinções: Presença Digital no Desporto do ano 2020 e Intervenção Covid-19 no Desporto do ano 2020.

O concurso, lançado pela plataforma Cidade Social, teve uma abrangência nacional, englobando as cerca de 130 autarquias que integram o programa Municípios Amigos do Desporto, e reconheceu o trabalho realizado pelo Município de Águeda durante este ano de 2020.

A Câmara de Águeda, nos Municípios entre 10 e 50 mil habitantes, venceu a categoria de Presença Digital 2020 e foi o segundo mais votado pelas práticas implementadas no âmbito da Covid-19.

https://www.cm-agueda.pt/pages/48?news_id=2200

DESTAQUES

Esta é uma edição dedicada ao meio de transporte mais característico do nosso concelho: a bicicleta.
Damos a conhecer todos as atividades e projetos relacionados com a bicicleta e com as suas diferentes modalidades (Ciclismo e BTT).

PEDAL IN ÁGUEDA

ATIVIDADES

WORKSHOP "PEDALAR COMO UM PROFISSIONAL"

24 DE OUTUBRO DE 2020 - ÁGUEDA BIKE PARK

A iniciativa possibilitou a interação entre praticantes da modalidade de Downhill e atletas de renome internacional, como Jack Reading (35.º no ranking mundial), Dan Slack (atleta júnior, vice-campeão do Mundo de 2020 e 3.º no ranking mundial) e o mecânico da equipa, Eliot Bond, num ambiente que aliou o ensino teórico e a demonstração prática das técnicas ensinadas, bem como a componente mecânica.
https://www.cm-agueda.pt/pages/48?news_id=2168

ÁGUEDA BIKE 4 KIDS

5, 12, 19 E 26 DE DEZEMBRO DE 2020 - ANTIGO IVV

O **Águeda Bike 4 Kids** é da responsabilidade da Câmara Municipal de Águeda e tem como objetivo ensinar as crianças dos 6 aos 12 anos a andar de bicicleta. Funciona num regime de quatro aulas, por níveis iniciais de aprendizagem.
No mês de dezembro este projeto iniciou como forma de experimentação, em que 17 alunos, divididos por duas turmas de diferentes níveis, tiveram a oportunidade de experimentar a bicicleta e executar vários exercícios de aprendizagem.
O Águeda Bike 4 Kids arrancou com força e será para continuar.

https://www.facebook.com/cmagueda/photos/a.10150170404934098/10158666387859098/

DESTAQUES

PEDAL IN ÁGUEDA

PROJETOS

https://www.cm-agueda.pt/pages/1086

BEÁGUEDA

O beÁgueda é um projeto de mobilidade sustentável de uso partilhado de bicicletas. Visa promover mudanças de comportamento, reduzir a circulação de carros, em particular nas zonas urbanas, oferecer opções de mobilidade e promover a circulação pedestre e de ciclistas.

A BICICLETA VAI À ESCOLA

Este projeto pretende ensinar e fomentar a utilização da bicicleta pelas crianças, num ambiente pedagógico, promovendo a modalidade de Ciclismo, a segurança e prevenção rodoviária, a prática de atividade física e um futuro mais sustentável e saudável.
Os alunos podem experimentar a bicicleta por percursos controlados, tendo em atenção todas as regras de segurança.

https://www.cm-agueda.pt/pages/1352

PROJETO DIRTT

Com o **Projeto DIRTT** pretende-se desenvolver diretrizes de construção de trilhos com uma estrutura educacional que atenda às necessidades de profissionais e voluntários nos setores do planeamento, projeto, construção, gestão e manutenção de trilhos.

PRÓXIMAS ATIVIDADES

Tendo em conta a situação de pandemia provocada pela COVID-19, algumas atividades ou provas, estão sujeitas a alterações sempre que as orientações da DGS assim o determinem.

JANEIRO

ÁGUEDA BIKE 4 KIDS
TODOS OS SÁBADOS | ANTIGO IVV E ÁGUEDA BIKE PARK

FEVEREIRO

CAMINHAR PELA NATUREZA
PR3 - TRILHO DA ALDEIA E PR4 - TRILHO DAS TERRAS DE GRANITO
DOM 7 | MACIEIRA DE ALCÔBA
PR3: https://www.cm-agueda.pt/pages/491
PR4: https://www.cm-agueda.pt/pages/492

MARÇO

CORRIDA E CAMINHADA DA MULHER
DOM 7 | AGUADA DE CIMA

CAMINHAR PELA NATUREZA
PR7 - TRILHO DOS POÇOS
DOM 21 | PATEIRA DE FERMENTELOS
PR7: https://www.cm-agueda.pt/pages/495

OFERTAS DESPORTIVAS

Pode consultar o link no final desta página para conhecer a oferta de todas as associações de cariz desportivo, que estão direcionadas para modalidades como Andebol, Artes Marciais, Basquetebol, Futebol, Ginástica, Futebol, Ténis, entre outras.

NATAÇÃO

Piscinas Municipais de Águeda
https://www.cm-agueda.pt/pages/473

CANOAGEM

Centro de Atividades Náuticas Bério Marques
https://www.cm-agueda.pt/pages/1061

CICLISMO

Centro de BTT - Águeda Bike Park
Trilhos de BTT
https://www.cm-agueda.pt/pages/1056

OUTRAS MODALIDADES

consultar link: https://www.cm-agueda.pt/pages/347

SAÚDE

https://www.who.int/images/default-source/infographics/health-promotion/infographic-health-promotion-12-tips.jpg?sfvrsn=86e14010_2

12 DICAS PARA SER SAUDÁVEL, SEGUNDO A OMS

1 - Faça uma dieta saudável;

2 - Seja fisicamente ativo, todos os dias, à sua maneira;

3- Vacine-se;

4 - Não utilize nenhuma forma de tabaco (regular, aquecido...);

5 - Evite ou minimize o consumo de álcool;

6 - Gira o stress para a sua saúde física e mental;

7 - Tenha uma boa higiene;

8 - Não acelere, nem beba quando conduz;

9 - Use cinto de segurança quando conduz e capacete quando anda de bicicleta;

10 - Tenha relações sexuais seguras;

11 - Faça um check-up regularmente;

12 - Amamente o seu bebé: é o melhor para eles.

234 610 070 desporto@cm-agueda.pt