DIA EUROPEU SEM CARROS
MARINHA GRANDE

Mobilidade para todos

Vem viver a tua cidade de outra forma

22 SETEMBRO 2025 . 09H - 19H
RUA INFANTE D. HENRIQUE *(Junto ao Parque da Cerca)*

Vem a pé, de bicicleta, de trotinete ou apanha um TUMG...
Participa nas atividades e vem divertir-te em família.
Não te esqueças, o carro fica em casa.

Município da Marinha Grande

#Mobility Week

PROGRAMA

CORTE DE TRÂNSITO NA RUA INFANTE D. HENRIQUE
(entre a Rotunda Rotary Clube e a Rotunda das Portas Verdes)

BALANCE BIKES
Ação no âmbito da prevenção rodoviária – aprendizagem "andar de bicicleta".

Público-alvo: Ensino pré-escolar e 1.º ciclo

Duração: todo o dia | 9h30-19h00

PATINS IN INFANTE
Sensibilização para modalidades que envolvem patins: hóquei ou velocidade - vem experimentar!

Organização: CMMG em parceria com a *Sporting Clube Marinhense*

Público-alvo: A partir dos 6 anos

Duração: 10h00-19h00

BRINCAR NA RUA
Jogos e atividades lúdicas.

Organização: CMMG em parceria com a Junta de Freguesia da Marinha Grande

Público-alvo: População em geral

Duração: 10h00-19h00

ATLETISMO VAI À RUA
Ação de sensibilização do "andar na rua" através de jogos lúdicos, tendo por base o atletismo.

Organização: CMMG em parceria com o *Clube de Atletismo da Marinha Grande*

Público-alvo: População em geral

Duração: todo o dia | 9h30-19h00

CAVALO DOURADO
Houve um tempo em que o Homem viajava a cavalo, vem viver essa experiência neste dia!

Organização – CMMG em parceria com a *Associação Cavalo Dourado*

Público-alvo: População em geral

Duração: todo o dia | 10h00-19h00

Custo: 3€/viagem (valor de seguro)

VOLEIBOL NA NOSSA RUA
Sensibilização para a aprendizagem de voleibol.

Organização: CMMG em parceria com o *Sport Operário Marinhense*

Público-alvo: População em geral

Duração: 09h30-18h00

CIR(COOL)AR NA MARINHA GRANDE
Dotar as crianças, educadores e condutores de ferramentas que criem um ambiente rodoviário seguro, através de ações de sensibilização para prevenção rodoviária.

Organização: CMMG em parceria com o Projeto *Escola Segura da PSP*

Público-alvo: População em geral

Duração: 09h30-18h00

BASQUETEBOL IN MOVE
Sensibilização para a aprendizagem de basquetebol.

Organização: CMMG em parceria com a *Sporting Clube Marinhense*

Duração: 9h30-12h00 / 14h00-17h30

CAMINHADA SÉNIOR
Caminhar é um hábito saudável. Vamos fazê-lo neste dia, sem carros, vivendo a rua como palco natural.

Organização: CMMG em parceria com os *Projetos da Vida Sénior*

Público-alvo: A partir dos 50 anos

Horário: 16h00

O MAR COMEÇA AQUI
Impacto da poluição urbana na qualidade dos recursos marinhos.

Organização: CMMG em parceria com as escolas e a *ABAAE*

Público-alvo: A partir dos 6 anos

Duração: 10h00-16h00

ATIVIDADES DE PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS
"Mobilidade dá saúde" – Benefícios da atividade física para a promoção da saúde e a prevenção da doença – viver a cidade caminhando - rastreios diversos à população

Organização: CMMG em parceria com o *Centro de Saúde da Marinha Grande*

Público-alvo: população em geral

Duração: 09h30-17h30

FUNZONE
Criação de atividades lúdicas e recreativas.

Organização: CMMG

Público-alvo: população em geral

Duração: todo o dia | 9h30-19h00

PASSEIO VERDE - "AS ÁRVORES DA CIDADE E OS SERVIÇOS DE ECOSSISTEMA QUE PRESTAM AOS CIDADÃOS" – PARQUE DA CERCA
Passeio guiado para descobrir mais sobre as árvores da cidade e a importância do arvoredo urbano para a mitigação das alterações climáticas e qualidade de vida das populações urbanas.

Organização: CMMG com Formação

Interpretação: Guia especializado da CMMG

Público-alvo: A partir dos 6 anos

Horário: 11h00-12h00 / 15h00-16h00

INSTALAÇÃO DE NINHOS ARTIFICIAIS
Instalação de ninhos artificiais ao longo do Parque da Cerca promovendo a biodiversidade urbana para o controlo biológico fitossanitário.

Organização: CMMG

Público-alvo: A partir dos 6 anos

Duração: 10h00-16h00

XADREZ *in the STREET*
Vamos fomentar o gosto pelo xadrez? Descobre o prazer de jogar xadrez na rua e vive o jogo de outra forma.

Organização: CMMG em parceria com o *Sport Operário Marinhense*

Público-alvo: População em geral

Duração: 09h30-18h00

DANÇA CONNOSCO
Proporcionar através da DANÇA – DO MUNDO E CRIATIVA – uma nova forma de hábito saudável vivendo, neste dia, a rua como palco natural.

Organização: CMMG em parceria com o *Sport Operário Marinhense*os e os *Projetos da Vida Sénior*

Público-alvo: A partir dos 6 anos

Duração: todo o dia

MOVE-TE numa AULA DE YOGA AO AR LIVRE
O YOGA é um hábito saudável. Neste dia, sem carros, venha praticar esta modalidade e viver a rua como um palco natural.

Organização: CMMG em parceria com os *Projetos da Vida Sénior*

Público-alvo: A partir dos 50 anos

Horário: 16h00-16h45

MOVE-TE numa AULA DE TAI CHI AO AR LIVRE
O TAI CHI é um hábito saudável. Experimente uma aula, neste dia sem carros, e descubra a rua como palco natural.

Organização: CMMG em parceria com os *Projetos da Vida Sénior*

Público-alvo: A partir dos 50 anos

Horário: 11h00

CAÇA À BEATA
Sensibilização para o fim do descarte incorreto das beatas de cigarro. Abrace o desafio, em grupo ou individualmente, e recolha as beatas que encontrar durante o Dia Europeu sem Carros... e sem beatas.

Organização: CMMG em parceria com a *One Piece and Another*

Duração: 10h00-17h00

MOV'ARTE
1 | Tráfego a combustível Humano (carros feitos de cartão, sendo o combustível o humano no seu interior).

2 |Desenhar a cidade ao vivo, num mural, ao longo do *Dia Europeu sem Carros*.

Organização: CMMG em parceria com a *Escola Secundária Engª Acácio Calazans Duarte*

Público-alvo: População em geral

Duração: todo o dia

- Grades
- Torres amarelas
- Arco de meta
- Tenda azul
- Insuflável
- Aula Yoga
- Danças
- Mural da Mov'Arte
- Basquetebol (SCM)
- Jogos lúdicos (JFMG)
- Patins (SCM)
- Voleibol (SOM)
- Saúde | Rastreios
- Xadrez (SOM)
- CMMG | Cadeiras | Mesas

Organização:

Município da Marinha Grande