

# 9º FESTIVAL DE TELHEIRAS

11 a 19  
DE MAIO  
2018

WORKSHOPS

CINEMA

DANÇA

FAMÍLIA

MÚSICA

FEIRA DA  
TRALHA

COMÉRCIO  
LOCAL



Organização



Organização  
e Financiamento



Parceiros



Apoios



Apoio à Comunicação





O Festival de Telheiras está de volta de 11 a 19 de Maio para a sua 9ª edição!

O evento que enche o nosso bairro de música, dança, teatro, workshops, cinema, gastronomia, e atividades para pais e filhos vai encher as ruas, as instituições e o comércio local de festa e alegria.

Mantendo a sua identidade, o Festival volta a fazer-nos olhar para dentro e para fora: (re)conhecermos o dinamismo do nosso bairro, fortalecer laços de vizinhança e aproximar pessoas e instituições, ao mesmo tempo que dá a conhecer Telheiras a toda a cidade, desvendando uma das zonas mais ativas, vivas e ricas de Lisboa.

Numa iniciativa que continua a ser única no panorama lisboeta, pela forma comunitária da organização, pelo número de entidades e atores locais envolvidos e pela filosofia de reforço do sentimento de bairro e da sua identidade, o Festival volta a marcar a diferença pelo equilíbrio e pluralidade das atividades que oferece.

Este ano, uma das novidades é um olhar muito atento às questões da sustentabilidade, pegada ecológica e alterações climáticas, no âmbito do trabalho que está a ser desenvolvido pela Parceria Local nesta área. Durante estes dias vamos poder encontrar uma "Telheiras Sustentável" tanto ao nível das atividades do programa, como na própria logística da organização.

Com a diversidade da oferta, dos horários e com um programa maioritariamente gratuito, não há desculpas para não participar diariamente no Festival e transformar estes dias numa maneira diferente de viver o seu bairro!

Em destaque está, como sempre, o último fim-de-semana: nos dias 18 e 19 de Maio o jardim junto ao Metro de Telheiras enche-se com concertos, comes e bebes, feiras, espaço criança e animação de rua, e uma oportunidade única de conhecer as instituições que no dia-a-dia contribuem para tornar Telheiras um bairro tão especial.

Telheiras é Festival e muito mais. Venha desvendar um bairro plural, onde há sempre algo mais a descobrir.

# PROGRAMAÇÃO

## 11 MAIO · SEXTA

### 16:30-18:00 | WORKSHOP “MAR DE VÉUS”

ASSOCIAÇÃO DE RESIDENTES DE TELHEIRAS (ART) + PATRÍCIA JORGE

Ensino de alguns movimentos de dança oriental e do manuseamento de véus, com uma coreografia final denominada “Mar de véus”. Dos 7 aos 77 anos, máximo 20 participantes.  
Local: Auditório da Biblioteca Municipal Orlando Ribeiro  
Preço: 5,00€  
Inscrição prévia obrigatória e informações: patricia1965@sapo.pt

### 18:30-20:00 | WORKSHOP “MICROVEGETAIS E AROMÁTICAS BIO EM CASA”

ECOCENTER + ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIATIVIDADE

Para adultos e jovens com mais de 8 anos, acompanhados por um adulto.  
Local: Lagar da Quinta de S. Vicente  
Preço: 10,00€  
Inscrição prévia obrigatória e informações: criatividade.net

### 19:30-21:30 | WORKSHOP “2 FORMAS DE DANÇA CLÁSSICA INDIANA”

COMUNIDADE HINDU DE PORTUGAL (CHP)

Danças Kathak e Odissi  
Local: Edifício da CHP, sala 5  
Preço: 20,00€, para 2 pessoas  
Inscrição prévia obrigatória e informações: cultura@comunidadehindu.org ou

### 20:00-21:30 | JANTAR DE QUIZERS

CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS (CCT)

Jantar partilhado entre os participantes da Quiz Night. Traga uns salgadinhos para um descontraído momento de convívio, antes do início da “competição”.  
Local: Centro Comunitário de Telheiras  
Atividade gratuita  
Inscrição prévia obrigatória e informações: manuel.silva@scml.pt

### 21:30-23:00 | TEATRO “BOA NOITE, SRS. OUVINTES”

ART - teatro@parte

Adaptação livre de “Os Dias da Rádio” de Woody Allen.  
Local: Auditório da Biblioteca Municipal Orlando Ribeiro  
Preço: 7,00€  
Reservas e informações: info@teatroparte.pt ou 919520807

### 21:30-23:30 | QUIZ NIGHT DO FESTIVAL

CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS (CCT)

Perguntas de cultura geral e sobre o bairro, para todas as idades.  
Local: Centro Comunitário de Telheiras  
Atividade gratuita

## 12 MAIO · SÁBADO

### 10:00-11:20 (DOS 6 AOS 10 ANOS) OU 11:30-12:50 (DOS 11 AOS 14 ANOS) | OFICINA “CRESCER A SER”

ASSOCIAÇÃO DE RESIDENTES DE TELHEIRAS (ART)

Atividades de autoconhecimento, regulação emocional e treino de concentração e atenção.  
Local: ART  
Preço: 5,00€  
Inscrição prévia obrigatória e informações: anaroque.cresceraser@gmail.com ou 915889205

### 10:00-13:00 | WORKSHOP “ECO-COSTURA”

ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIATIVIDADE

Vamos dar nova vida a materiais costuráveis.  
Local: Lagar da Quinta de S. Vicente  
Atividade gratuita  
Inscrição prévia obrigatória e informações: criatividade.net

### 10:30-11:15 (0-3 ANOS) OU 11:15-12:00 (3-6 ANOS) | YOGA PARA PAIS E FILHOS

CHUVA DE PAPEL - CRECHE E JARDIM DE INFÂNCIA

Para pais e filhos até aos 6 anos. Venham partilhar um pouco do equilíbrio e a alegria que um corpo em movimento e a magia dos laços afetivos fortes nos podem proporcionar.  
Local: Chuva de Papel  
Atividade gratuita  
Inscrição prévia obrigatória e informações: geral.chuvadepapel@gmail.com

### 15:30-18:00 | TARDE TECNOLÓGICA

LUDICENTER + ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIATIVIDADE

Impressão 3D e outras atividades tecnológicas para famílias.  
Local: Lagar da Quinta de S. Vicente  
Atividade gratuita  
Inscrição prévia obrigatória e informações: criatividade.net

### 17:00-19:00 | WORKSHOP PINTURAS DA HENNA

COMUNIDADE HINDU DE PORTUGAL (CHP)

Local: edifício da CHP, Sala 7  
Preço: 12,00€, material incluído  
Inscrição prévia obrigatória e informações: cultura@comunidadehindu.org ou 217576524

### 17:00-19:00 | ENCONTRO DE COROS “CANTAR A LIBERDADE”

JUNTA DE FREGUESIA DO LUMIAR

A Junta de Freguesia do Lumiar e o CoroArt promovem, uma vez mais, um concerto coral dedicado à liberdade.  
Local: Edifício da CHP  
Atividade gratuita

### 21:00-23:30 | NOITE DE CINEMA: “NÃO CONSEGUES CRIAR O MUNDO DUAS VEZES”

Eram os anos 90 e uma série de miúdos passava as manhãs a ouvir Mobb Deep, Wu-Tang Clan, Cypress Hill ou De La Soul, e as tardes a construir as suas próprias batidas. Assim nasceu o movimento do hip hop português. “Não Consegues Criar O Mundo Duas Vezes”, de Catarina David e Francisco Naronha, centra-se no eixo Porto-Gaia e organiza um monumental documento sobre um período marcante da música nacional. (via Indie Lisboa). Com a presença dos realizadores.  
Local: Auditório da Biblioteca Municipal Orlando Ribeiro  
Preço: 2,50€

## 13 MAIO · DOMINGO

### 10:00-13:00 | “GIROS E GIRAS” - PERCURSO DE BICICLETA À VOLTA DE TELHEIRAS

ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIATIVIDADE + PÁRQUE HORTÍCOLA DE TELHEIRAS

Para todos os que têm pedalada. Menores devem vir acompanhados por um adulto e levar a sua própria bicicleta.  
Local: Praça do Metro de Telheiras  
Atividade gratuita  
Inscrição prévia obrigatória e informações: criatividade.net

### 10:30-13:00 | DESCUBRA A ARTE DO BONSAI

CLUBE DE BONSAI SANDÓ

Encontro de bonsaístas aberto a todos os interessados em conhecer melhor esta arte milenar japonesa. Será também possível visitar uma exposição de bonsais, que se prolongará durante a tarde.  
Local: Lagar da Quinta de S. Vicente  
Atividade gratuita

### 10:30-13:00 | WORKSHOP “DINÂMICAS DE GRUPO”

A BAGAGEM DO ANIMADOR SOCIOCULTURAL

Uma viagem pelos métodos de intervenção psicossocial para os interessados nas áreas sociais, da educação, saúde, recursos humanos, turismo, comunidade, e orientação e capacitação social que pretendam uma inspiração para uma intervenção mais dinâmica e humana.  
Local: ART  
Preço: 5,00€  
Inscrição prévia obrigatória e informações: bagagemdoanimadorsociocultural@gmail.com

### 15:00-18:00 | EXPOSIÇÃO DE BONSAIS

CLUBE DE BONSAI SANDÓ

Deixe-se maravilhar com a arte milenar do Bonsai, numa exposição promovida pelo Clube de Bonsai Sandó.  
Local: Lagar da Quinta de S. Vicente  
Atividade gratuita

### 15:00-18:00 | ATELIER DE PINTURA “VARIAÇÕES NA PAISAGEM”

ASSOCIAÇÃO DE RESIDENTES DE TELHEIRAS (ART)

Olhar a paisagem de várias maneiras (ou olhá-la outra vez), com mais atenção às cores, cheiros e texturas. O passeio começará no exterior e já no interior iremos construir uma paisagem coletiva. Para maiores de 16 anos.  
Local: Lagar da Quinta de S. Vicente  
Preço: 6,00€, material incluído  
Inscrição prévia obrigatória e informações: rcosaramos@gmail.com

## 15:30-18:00 | OFICINA DE ILUSTRAÇÃO PARA CRIANÇAS: CADAVERE-EXQUI

### A BAGAGEM DO ANIMADOR SOCIOCULTURAL

Uma viagem pelo mundo da Ilustração, com a participação da ilustradora Joana Mendes. Com muitas estações e apadeiros, livros e recortes, tintas e cores, jogos e imagens. A partir dos 5 anos.

Local: ART  
Preço: 2,50€  
Inscrição prévia obrigatória e informações: [bagagemdoanimadorsociocultural@gmail.com](mailto:bagagemdoanimadorsociocultural@gmail.com)

## 16:30-20:30 | WORKSHOP "GASTRONOMIA INDIANA"

### COMUNIDADE HINDU DE PORTUGAL (CHP)

Preparação de jantar vegetariano, baseado nos princípios do ayurveda.

Local: Cozinha Pedagógica do edifício da CHP  
Preço: 30,00€, material e jantar incluídos (preço especial Festival de Telheiras)  
Inscrição prévia obrigatória e informações: [cultura@comunidadehindu.org](mailto:cultura@comunidadehindu.org) ou 217576524 (até 10 de maio)

## 18:00-19:30 | WORKSHOP DANÇA BOLLYWOOD

### COMUNIDADE HINDU DE PORTUGAL (CHP)

Local: Edifício da CHP, Sala Yoga  
Preço: 7,00€ (preço especial Festival de Telheiras)  
Inscrição prévia obrigatória e informações: [cultura@comunidadehindu.org](mailto:cultura@comunidadehindu.org) ou 217576524 (até 10 de maio)

## 14 MAIO · SEGUNDA

## 10:30-11:30 | VISITA GUIADA AO TEMPLO RADHA KRISHNA

### COMUNIDADE HINDU DE PORTUGAL (CHP)

Local: Edifício da CHP  
Atividade gratuita  
Inscrição prévia obrigatória e informações: [cultura@comunidadehindu.org](mailto:cultura@comunidadehindu.org) ou 217576524 (até 10 de maio)

## 18:00-19:00 | LAGARTE

### CAFT + CAF VICENTIX + CENTRO DE ARTES E FORMAÇÃO DO LUMIAR

Apresentações de música e dança dos jovens do CAFT, do CAF Vicentix e do Centro de Artes e Formação do Lumiar.

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente  
Atividade gratuita

## 21:00-23:00 | BAILE DE DANÇAS ESCOCESAS

### ART - DANÇAS ESCOCESAS

Danças escocesas acessíveis, ensinadas na altura, não é preciso trazer par. Exibição de contradanças escocesas no intervalo do baile.

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente  
Atividade gratuita

## 15 MAIO · TERÇA

## 10:30-12:00 e 14:00-15:30 | OPEN DAY APCL - ESPAÇO 7 OFÍCIOS

### ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL DE LISBOA (APCL)

Venha conhecer-nos e participar com os nossos utentes em atividades com a temática da PEGADA ECOLÓGICA.

Local: Espaço 7 Ofícios  
Atividade gratuita  
Inscrição prévia obrigatória e informações: [sede.ss@apcl.org.pt](mailto:sede.ss@apcl.org.pt) ou 217572457

## 19:00-20:00 (CRIANÇAS ATÉ 14 ANOS) OU 20:00-21:15 (ADULTOS) | AULAS DE KRAV MAGA

### ESCOLA DE KRAV MAGA DE TELHEIRAS - LINO VÉSTIA

Noções básicas de defesa pessoal, para todas as idades.

Local: Escola Básica de Telheiras  
Atividade gratuita

## 19:00-21:30 | ECO JANTAR PARTILHADO

### ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIATIVIDADE

Venha jantar conosco! Teremos uma refeição vegetariana, com muito convívio e boa-disposição à mistura! Pode optar por trazer uma sobremesa para partilhar ou simplesmente comprar a sua refeição.

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente  
Atividade gratuita para quem trazer sobremesa para partilhar  
Inscrição prévia obrigatória e informações: [criatividade.net](http://criatividade.net)

## 21:45-23:45 | CINEMA AO AR LIVRE: DOCUMENTÁRIO "AMANHÃ" ("LE DEMAIN")

Filme documental francês, de 2015, realizado por Cyril Dion e Mélanie Laurent. Perante um futuro que os cientistas anunciam como preocupante, o filme tem a particularidade de adotar um ponto de vista otimista ao invés de catastrófico. Mostra iniciativas em dez países que enfrentam os desafios ambientais e sociais do século XXI, seja na agricultura, energia, economia, educação ou governança.  
Local: Junto ao Lagar da Quinta de S. Vicente  
Atividade gratuita

## 16 MAIO · QUARTA

## 10:30-12:00 e 14:00-15:30 | OPEN DAY APCL - ESPAÇO 7 OFÍCIOS

### ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL DE LISBOA (APCL)

Venha conhecer-nos e participar com os nossos utentes em atividades com a temática da PEGADA ECOLÓGICA.

Local: Espaço 7 Ofícios  
Atividade gratuita  
Inscrição prévia obrigatória e informações: [sede.ss@apcl.org.pt](mailto:sede.ss@apcl.org.pt) ou 217572457

## 17:00-19:00 | WORKSHOP DE CUIDADOS DA PELE E AUTOMAQUILHAGEM

Momentos divertidos a ensinar dicas de cuidados da pele e automaquilhagem para nos sentirmos bem e ajudar a melhorar a autoestima. Para mulheres com mais de 18 anos.

Local: Centro Comunitário de Telheiras  
Atividade gratuita  
Inscrição prévia obrigatória e informações: [madeiaefigueiredo@gmail.com](mailto:madeiaefigueiredo@gmail.com)

## 17:30-18:30 | O AMOR CURA O MEDO

### EQUILÍBRIO HOLÍSTICO

Venha experimentar uma terapia inovadora para melhorar a sua saúde emocional.

Local: Auditório da Biblioteca Municipal Orlando Ribeiro  
Atividade gratuita

## 17:30-19:00 | CODERDOJO VICENTIX

### CAF VICENTIX

Atividade de programação para crianças e jovens dos 7 aos 17. No início da sessão há uma introdução ao Scratch, uma linguagem de programação muito divertida, fácil de aprender e onde podes criar e partilhar com os teus amigos: jogos, histórias animadas e muito mais.

Local: Escola Básica de S. Vicente  
Atividade gratuita

## 18:00-19:30 | WORKSHOP "ALTAMENTE FOCADOS PARA APRENDER"

### ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIATIVIDADE

Com a participação da escritora MARGARIDA FONSECA SANTOS. Para pais, educadores/professores e jovens maiores de 10 anos.

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente  
Atividade gratuita  
Inscrição prévia obrigatória e informações: [criatividade.net](http://criatividade.net)

## 18:00-19:00 | COMO VIVER COM A DOENÇA DE PARKINSON: UM TESTEMUNHO PESSOAL

### NEUROSER

Apresentação, na primeira pessoa, do testemunho de como é viver com doença de Parkinson. O João Pedro Belo é doente de Parkinson e autor do livro "Sem medo do Parkinson", sendo um verdadeiro exemplo de vida!

Local: Neuroser  
Atividade gratuita  
Inscrição prévia obrigatória e informações: [info@neuroser.pt](mailto:info@neuroser.pt) ou 217506010

## 21:00-22:30 | ENCONTRO "ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E SUSTENTABILIDADE"

### JUNTA DE FREGUESIA DO LUMIAR E CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS (CCT)

Um espaço de conversa e inspiração para a ação sobre algumas das questões mais urgentes dos nossos tempos. Com a presença de convidados ligados à administração pública nesta área temática, do Zero Waste Lab e do gabinete do vereador José Sá Fernandes.

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente  
Atividade gratuita

## 17 MAIO · QUINTA

## 10:30-12:00 e 14:00-15:30 | OPEN DAY APCL - ESPAÇO 7 OFÍCIOS

### ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL DE LISBOA (APCL)

Venha conhecer-nos e participar com os nossos utentes em atividades com a temática da PEGADA ECOLÓGICA.

Local: Espaço 7 Ofícios  
Atividade gratuita  
Inscrição prévia obrigatória e informações: [sede.ss@apcl.org.pt](mailto:sede.ss@apcl.org.pt) ou 217572457

## 14:30-15:00 | ATUAÇÃO DO GRUPO DE CANTARES DO CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS

Deixe-se encantar pelas vozes do recém-formado Grupo de Cantares do Centro Comunitário de Telheiras, o novo projeto coral do Centro Comunitário.

Local: Centro Comunitário de Telheiras

Atividade gratuita

## 17:00-18:45 | WORKSHOP DE CUIDADOS DA PELE E AUTOMAQUILHAGEM

Momentos divertidos a ensinar dicas de cuidados da pele e automaquilhagem para nos sentirmos bem e ajudar a melhorar a autoestima. Para mulheres com mais de 18 anos. Local: Centro Comunitário de Telheiras

Atividade gratuita

Inscrição prévia obrigatória e informações: [madelaideafigueiredo@gmail.com](mailto:madelaideafigueiredo@gmail.com)

## 18:30-20:30 | WORKSHOP "DANÇAS EM MODA NO SÉC. XX" ASSOCIAÇÃO DE RESIDENTES DE TELHEIRAS (ART) + PATRÍCIA JORGE

Aprendizagem de danças que fizeram furor no séc. XX, com muita animação e factos culturais e de interesse à mistura. Na sua maioria são "danças de linha". Dos 15 aos 65 anos, de preferência com boa mobilidade. Máximo 40 participantes.

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

Preço: 2,00€

Inscrição prévia obrigatória e informações: [patricia1965@sapo.pt](mailto:patricia1965@sapo.pt)

## 18:30-20:00 | PALESTRA "PATRIMÓNIO CULTURAL E A DESCENTRALIZAÇÃO DE COMPETÊNCIAS: CONSTRANGIMENTOS E DESAFIOS"

CLUBE UNESCO - POLÍTICAS CULTURAIS

A importância de uma política nacional concertada que priorize a valorização do património cultural português tem vindo a marcar o debate em torno da descentralização de competências nesta matéria. Esta conferência surge no âmbito do Ano Europeu do Património Cultural e pretende debater os desafios associados à reforma orgânica que se pretende para o setor cultural.

Local: Auditório da Biblioteca Municipal Orlando Ribeiro

Atividade gratuita

## 21:30-23:00 | ROCK NO LAGAR: WASTE AND THE CANDYMAN

Cante e dance ao som dos grandes clássicos do rock!

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

Atividade gratuita

## 18 MAIO • SEXTA

### 17:00-18:00 | WOULD YOU LIKE SOME TEA?

LINGUACOOP

Beber um chá, comer uns scones e conversar em inglês. Uma atividade lúdica e descontraída para quem gosta de conversar e quer praticar o seu inglês.

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

Preço: 10,00€ (recebe um voucher de 3€ a abater numa atividade da Linguacoop)

Inscrição prévia obrigatória e informações: [linguacoop@sapo.pt](mailto:linguacoop@sapo.pt)

### 18:00-19:00 | MEDITAÇÃO - RESGATE O SEU PODER PESSOAL FEMININO

EQUILÍBRIO HOLÍSTICO

Venha conhecer o seu íntimo feminino através de uma palestra e meditação profunda onde se esconde o seu poder pessoal feminino e a sua criatividade.

Local: Auditório da Biblioteca Municipal Orlando Ribeiro

Atividade gratuita

Inscrição prévia obrigatória e informações: [geral@equilibrio-holistico.com](mailto:geral@equilibrio-holistico.com)

### 21:30-23:00 | TEATRO "BOA NOITE, SRS. OUVINTES"

ART - teatroáparte

Adaptação livre de "Os Dias da Rádio" de Woody Allen.

Local: Auditório da Biblioteca Municipal Orlando Ribeiro

Preço: 7,00€

Reservas e informações: [info@teatroaparte.pt](mailto:info@teatroaparte.pt) ou 919520807



## 18 MAIO • FESTA NA PRAÇA

### 18:00-23:00 • VIVER A FESTA

Muita música, comes e bebes e muito convívio numa noite inesquecível que vai animar o nosso bairro!

Local: Na Praça do Metro de Telheiras.

Atividade gratuita

### 18:00 • COMBO DA ACADEMIA DE MÚSICA DE TELHEIRAS

Conheça o trabalho dos alunos da Academia de Música de Telheiras e a música que todos os dias se toca no nosso bairro.

### 19:00 • ZÄITGEIST

Banda lisboeta fundada num dia frio de Inverno de 2015, em constante demanda por novos sons e em busca do sentido da vida.

### 20:00 • VASCO RIBEIRO E OS CLANDESTINOS

Jovem músico/artista/compositor, altamente influenciado por artistas portugueses (tais como Zeca Afonso, Sérgio Godinho, Jorge Palma) e que junta à música mais tradicional portuguesa um twist folk-moderno.

### 21:00 • LINDY HOP COM OS 24 ROBBERS

Baile de Lindy Hop dinamizado pela Little Big Apple, com música ao vivo dos 24 Robbers. Aprenda as danças swing dos anos 20!

### 22:00 • CASSETTE PIRATA

Uma das mais promissoras bandas do panorama nacional, os Cassete Pirata trazem as canções rock diretamente da juventude que reprimiram durante o estudo de harmonias de jazz demasiado complicadas.

## JANTE NA PRAÇA! PORCO NO ESPETO COMIDA VEGETARIANA BEBIDAS E MUITA ANIMAÇÃO

## 19 MAIO • SÁBADO

10:00-11:20 (DOS 6 AOS 10 ANOS) OU 11:30-12:50 (DOS 11 AOS 14 ANOS) | OFICINA "CRESCER A SER"

ASSOCIAÇÃO DE RESIDENTES DE TELHEIRAS (ART)

Atividades de autoconhecimento, regulação emocional e treino de concentração e atenção.

Local: ART

Preço: 5,00€

Inscrição prévia obrigatória e informações: [anarouque.cresceraser@gmail.com](mailto:anarouque.cresceraser@gmail.com) ou 915889205

### 10:30-12:30 | AULA ABERTA DE KRAV MAGA

ESCOLA DE KRAV MAGA DE TELHEIRAS - LINO VÉSTIA

Noções básicas de defesa pessoal, para todas as idades.

Local: Jardim Prof. Caldeira Cabral (junto ao equipamento de fitness)

Atividade gratuita

### 11:30-12:30 | FUNÇÕES - O INÍCIO DA SAGA

LINGUACOOP + VICENTIX

O conceito de função e as suas aplicações assumem papel de relevo no plano de estudos de matemática em Portugal. As bases são os pilares das matérias que se seguem. Pretendemos de uma forma lúdica e responsável esclarecer dúvidas e aprofundar conhecimentos. Para alunos dos 8º e 9º anos.

Local: Escola Básica de S. Vicente

Atividade gratuita

Inscrição prévia obrigatória e informações: [linguacoop@sapo.pt](mailto:linguacoop@sapo.pt)



## 14:30-18:00 | 1º ENCONTRO DE GRUPOS DE CANTE ALENTEJANO "TELHEIRAS TEM CANTE"

ART - GRUPO DE CANTARES DE S. VICENTE DE TELHEIRAS

Encontro de Cante Alentejano com a presença de 6 grupos: Grupo de Cantares S. Vicente de Telheiras, Grupo AlCante (Alcântara), Grupo Coral Arpic (Carnide), Grupo Coral Alentejano da Casa de Cultura da Ajuda, Grupo Coral e Etnográfico da Academia Sénior de Serpa, Grupo Coral da Freguesia de Cabeça Gorda.

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

Atividade gratuita

## 17:00-19:30 E 21:30-23:00 | TEATRO "BOA NOITE, SRS. OUVINTES"

ART - teatroàparte

Adaptação livre de "Os Dias da Rádio" de Woody Allen.

Local: Auditório da Biblioteca Municipal Orlando Ribeiro

Preço: 7,00€

Reservas e informações: info@teatroàparte.pt ou 919520807

## 19 MAIO • FESTA NA PRAÇA

### 11:30-23:00 • VIVER A FESTA

Passa o dia no Jardim Prof Caldeira Cabral, com muitas atividades para toda a família! Música, danças, workshops, feiras, comes e bebes, espaço criança, entidades locais e muito mais!

Local: Na Praça do Metro de Telheiras.

Atividades gratuitas (salvo indicação em contrário)

### Feira da Tralha

Quer encontrar ótimas pechinchas? Artigos em 2ª mão, artesanato e produtos caseiros e muito mais!

### Feira "Comércio de Telheiras"

### Saúde Mais Próxima

Carrinha para rastreios de saúde e sensibilização.

### Animação de rua

### Espaço Criança

Insuflável, balões, pinturas faciais, brinquedos, jogos e atividades para bebês.

## ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

### 14:00-15:30 • YOGA E MEDITAÇÃO

Estimular os 6 sentidos através de posturas de yoga, meditação e jogos cooperativos. Para crianças dos 7 aos 13 anos.

Preço: 4,00€

Inscrição prévia obrigatória e informações: catarinafeoretorres@gmail.com

### 15:00-18:00 • DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Atividades de desenvolvimento infantil, onde são exploradas e estimuladas as competências motoras, cognitivas e sociais das crianças com brincadeiras adequadas à sua faixa etária através da música e exploração de brincadeiras. Para bebês e crianças dos 2 meses aos 5 anos.

### 15:30-16:00 • HORA DO CONTO

Histórias de encantar para todas as idades, com a Hora do Conto da Associação de Residentes de Telheiras, que no Festival sai fora de portas e se encontra connosco no jardim.

### 16:15-17:15 • OFICINA DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

Criar é participar ativamente no mundo à nossa volta, torná-lo um pouco mais à nossa medida. Num sentido inverso, é também a expressão própria espelhada no mundo e partilhada com os outros. Mãos à obra... Vamos colar, juntar, misturar e construir. Para crianças dos 3 aos 12 anos.

Inscrição prévia obrigatória e informações: oficialaranjaazul@gmail.com

## ATIVIDADES JUNTO AO PALCO

### 16:00 • Apresentação de Ballet

Estúdio 1st Position (antecedida da leitura de um pequeno conto)

### 16:15 • Ginástica energética

Equilíbrio Holístico

### 17:00 • Workshop de Hip-Hop

Lisbon Dance Center

### 18:00 • Danças Escocesas para todos

## CONCERTOS

### 19:00 • COMBO DA ACADEMIA DE MÚSICA DE TELHEIRAS

Conheça o trabalho dos alunos da Academia de Música de Telheiras e a música que todos os dias se toca no nosso bairro.

### 20:00 • BANDA EL REY

Uma banda que teve origem numa longa viagem pela América Latina, onde foi realizado um documentário sobre a música e os costumes locais. Músicas com ritmo animado e letras relacionadas com a cultura da América Latina: a viagem, os países, os costumes e muito mais.

### 21:00 • LAGARDÈRE

Banda criada para dar a conhecer as músicas de Henri de Lagardère, personagem nascida em 1898 e com a qual os músicos afirmam ter-se cruzado em 2016, levando-os a formar a banda.

### 22:00 • OLD JERUSALEM

Projeto musical português iniciado em 2001 por Francisco Silva, situa-se numa linha pop-folk indie focada na geografia íntima das coisas e da vida. Realiza regularmente concertos pelo país, individualmente e com outros artistas, tendo atuado no CCB e na Casa Independente. "A rose is a rose is a rose" é o seu 6º e último disco.

**VENHA CONHECER A  
PARCERIA LOCAL DE TELHEIRAS.  
VISITE AS BANCAS DAS ENTIDADES  
QUE PÔEM O BAIRRO A MEXER!  
TEMOS COMES E BEBES!  
ALMOCE E JANTE NO FESTIVAL!**



## ATIVIDADES NO COMÉRCIO LOCAL

### EGIFISIO - SAÚDE E BEM-ESTAR

Contacto para marcações e informações: [egifisio@gmail.com](mailto:egifisio@gmail.com) ou 912 090 746 ou 211 365 368

#### DURANTE TODO O FESTIVAL

##### Sessão Experimental de Pilates Clínico

Sessão com a duração aproximada de 40 minutos, para quem queira experimentar esta vertente clínica do Pilates. Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória. Disponível para grupos de 2 a 4 elementos (máximo).

##### Consulta de Fisioterapia (Avaliação à Dor + Tratamento)

Consulta à dor, com avaliação inicial e 1 tratamento à região dolorosa. Duração aproximada de 90 minutos. Preço: 35€ (preço especial Festival de Telheiras), marcação prévia obrigatória.

### EQUILÍBRIO HOLÍSTICO

Contacto para marcações e informações: [geral@equilibrio-holistico.com](mailto:geral@equilibrio-holistico.com)

**15 MAIO • Os benefícios da Homeopatia - Aconselhamento personalizado**  
14:30-19:00 - Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória

**17 MAIO • Precisa de uma Consulta de Nutrição? - Rastreio nutricional**  
10:00-19:00 - Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória

**19 MAIO • Aconselhamento nutricional de Medicina Ayurvédica**  
10:00-13:00 - Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória

### FARMÁCIA PROGRESSO TELHEIRAS

Contacto para marcações e informações: [fprogressotelheiras@gmail.com](mailto:fprogressotelheiras@gmail.com) ou 217 584 144 ou 968 666 051

**14 MAIO • Beauty Day - NUXE**  
10:00-18:00 - Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória

**15 MAIO • Workshop Faça Você Mesmo - MARTIDERM**  
11:00 - Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória

**15 MAIO • Rastreio Auditivo**  
15:00-19:00 - Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória

**16 MAIO • Rastreio "Cuide da sua enxaqueca"**  
10:00-15:30 - Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória

**16 MAIO • Rastreio "Viva sem Dor"**  
10:00-15:30 - Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória

**17 MAIO • Ecografias 4D- Venha conhecer o seu bebé**  
10:00-20:00 - Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória

**18 MAIO • Rastreio Nutrição**  
10:00-18:00 - Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória

## GYMBOREE TELHEIRAS

Contacto para marcações e informações: [telheiras@gymboree.pt](mailto:telheiras@gymboree.pt)

##### 19 MAIO • Dia aberto Gymboree

10:00-13:00 - Descubra as atividades do Gymboree Telheiras para bebés dos 6 aos 36 meses e ofereça aos seus filhos uma manhã única de diversão e aprendizagem. Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória.

## LINGUACOOP

Contacto para marcações e informações: [linguacoop@sapo.pt](mailto:linguacoop@sapo.pt) ou 218 409 777

##### 11 MAIO • Writing In English

17:30-19:00 - Escrever é para muitos alunos um sacrifício. E se for em inglês ainda pior. Existem porém técnicas e regras que depois de aprendidas podem tornar esta tarefa mais simples e eficaz. Neste workshop os alunos têm a possibilidade de por em prática algumas técnicas de escrita para obter melhores resultados escolares. Para alunos a partir do 9º ano. Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória

##### 12 MAIO • Presenting In English

10:30-12:30 - Cada vez mais os alunos são chamados a fazer apresentações orais nas aulas de língua estrangeira. Neste workshop os alunos têm a possibilidade de por em prática técnicas de oralidade e postura para conseguirem uma apresentação de mérito. Para alunos a partir do 9º ano. Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória

##### 13 MAIO • Brincar com a Geometria

10:30-12:30 - Este workshop pretende estabelecer uma ligação entre alguns conceitos da matéria de geometria e o grafismo e artes plásticas. Esta é uma atividade lúdica mas educativa, onde se recorre ao geométrico e ao manuseamento de diversos materiais da vida quotidiana. Para alunos dos 5º e 6º anos. Atividade gratuita, com marcação prévia obrigatória

## PEQUENOS CURIOSOS

Contacto para informações: [geral@pequenoscuriosos.pt](mailto:geral@pequenoscuriosos.pt) ou 217 578 515 ou 967 418 391

##### 15 MAIO E 17 MAIO • Dia aberto Pequenos Curiosos

10:00-19:30 - Atividades tecnológicas para crianças dos 4 aos 10 anos: impressora 3D; robô de iniciação à programação; desenhos de realidade aumentada; jogo didático com códigos QR; mesa tátil. Atividade gratuita, sem necessidade de inscrição prévia.

## SAIBA MAIS EM:

[www.vivertelheiras.pt](http://www.vivertelheiras.pt)

[www.facebook.com/festivaldetelheiras](https://www.facebook.com/festivaldetelheiras)

Ambiente | Criatividade | Educação | Tecnologia

ESCOLA SÃO VICENTE  
15 A 19 MAIO 18

# CRIA TIX

RAIZ DA CRIATIVIDADE

#### INFO

S: [VICENTIX.WORDPRESS.COM](http://VICENTIX.WORDPRESS.COM)

T: 217541370

in FESTIVAL DE TELHEIRAS



**ART - Associação de Residentes de Telheiras**  
Rua Professor Mário Chicó, 5  
1600-643 LISBOA

**Auditório da Biblioteca Mun. Orlando Ribeiro**  
Antigo Solar da Nora  
Estrada de Telheiras, 146  
1600-772 Lisboa

**Chuva de Papel**  
Rua José Travassos, 33-A e 31-C  
1600-410 Lisboa

**CCT - Centro Comunitário de Telheiras**  
Rua Prof. Mário Chicó, 3  
1600-643 Lisboa

**CHP - Comunidade Hindu de Portugal /  
Templo Radha Krishna**  
Alameda Mahatma Gandhi, 12  
1600-500 Lisboa

**Egípsio - Saúde e Bem-Estar**  
R. Prof. Hernâni Cidade, 26 D  
1600-629 Lisboa

**Equilíbrio Holístico**  
R. Prof. Francisco Gentil, 36B  
1600-626 Lisboa

**Escola Básica de São Vicente**  
Rua Fernando Namora  
1600- 54 Lisboa

**Escola Básica de Telheiras**  
Rua Professor Mário Chicó, 15  
1600-645 Lisboa

**Espaço 7 Ofícios, APCL - Associação  
Portuguesa de Paralisia Cerebral**  
Rua Prof. Vieira de Almeida, 6 c/v  
1600-676 Lisboa

**Farmácia Progresso Telheiras**  
Rua Prof. Francisco Gentil, 36A  
1600-626 Lisboa

**Gymboree Telheiras**  
Azinhaga da Torre do Fato, 19B, loja 1  
1600-774 Lisboa

**Lagar da Quinta de S. Vicente**  
Pólo de Telheiras da Junta de Freguesia do Lumiar  
Rua Professor Francisco Gentil, 33  
1600-622 Lisboa

**Linguacoop**  
Estrada de Telheiras, 144, Sala A  
1600-769 Lisboa

**Neuroser**  
Rua Prof. Delfim Santos, 9C  
1600-610 Lisboa

**Pequenos Curiosos**  
Rua César de Oliveira, 14A  
1600-427 Lisboa

**SAIBA MAIS EM:**

[www.vivertelheiras.pt](http://www.vivertelheiras.pt)

[www.facebook.com/festivaldetelheiras](https://www.facebook.com/festivaldetelheiras)

## ORGANIZAÇÃO:



**PARCERIA LOCAL  
TELHEIRAS**



**ASSOCIAÇÃO  
DE PAIS  
de EB Telheiras**



**Associação de Paralisia  
Cerebral de Lisboa**



**Associação de Residentes  
de Telheiras**



**Associação Educativa para o  
Desenvolvimento da Criatividade**



**CAF EB S. Vicente**



**Centro Comunitário  
de Telheiras**



**Corpo Nacional de Escutas  
Agrupamento 683**



**Parque Hortícola de  
Telheiras**



**Re-Food - Núcleo de  
Telheiras**



**Voluntários da Protecção  
Civil de Telheiras**

## ORGANIZAÇÃO E FINANCIAMENTO:



**Lumiar**  
Junta de Freguesia



**banco social  
de comunicação**

## PARCEIROS:

**GERADOR**



**LISBOA**  
CÂMARA MUNICIPAL

## APOIOS: