

PROGRAMA TELHEIRAS EM 19 a 26-set-20 MOVIMENTO



SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE
16-22 SETEMBRO 2020



#MobilityWeek



19 • SET

SÁBADO

Técnicas de Relaxamento

Venha aprender a descontrair do stress do dia-a-dia.

 10:00 • 13:00

 Equilíbrio Holístico

 Público em geral

 15€ Vagas limitadas. Inscrição prévia obrigatória para geral@equilibrio-holistico.com

Aconselhamento Ayurvédico

Receba um plano lifestyle baseado na medicina ayurvédica.

 10:00 • 13:30

 Equilíbrio Holístico

 Público em geral

 20€ Vagas limitadas. Inscrição prévia obrigatória para geral@equilibrio-holistico.com

20 SET

DOMINGO

Yoga para todos

Presencial (5 pessoas) e simultaneamente transmitidas nas páginas de Facebook [Cris Liotti Namaste](#) e [Viver Telheiras](#).

🕒 Sessões às **9:00 (A Arte de Respirar)**, **10:00 (Momento de Relaxar)**, **11:00 (Equilibra-te)**, **15:00** e **16:00 (Prática básica de yoga)**, com a duração de 30 minutos cada

📍 [Cris Liotti Namasté](#) 👤 [Jovens e Adultos](#)

€ **Entrada livre.** Para participação presencial: vagas limitadas, com inscrição prévia obrigatória para geral.yogatelheiras@gmail.com

Mini Leitura da Aura

A Leitura da Aura consiste numa análise do campo energético que rodeia o nosso corpo físico.



10:00 • 13:00



Equilíbrio Holístico



Maiores de 18 anos



15€ Vagas limitadas. Inscrição prévia obrigatória para geral@equilibrio-holistico.com.

Workshop Robots & Companhia

Vem decodificar as regras da programação e divertir-te com os nossos robots!



12:00 • 13:00



Sala do Futuro



Dos 6 aos 12 anos



5€ Inscrição prévia obrigatória para geral@saladofuturo.pt

Aconselhamento de Florais de Bach

Trate as suas emoções com as essências florais.



14:30 • 19:00



Equilíbrio Holístico



Público em geral



20€ Vagas limitadas. Inscrição prévia obrigatória para geral@equilibrio-holistico.com

Palestra Prepare-se para este Outono

Aumente a sua imunidade com produtos naturais.



18:00 • 18:30



Online, através da plataforma Zoom



Público em geral



Entrada livre. Inscrição prévia obrigatória para geral@equilibrio-holistico.com

22 SET

3ª FEIRA

Mini Mapa Astral

Saiba qual o seu Sol, a sua Lua e o seu Ascendente.

 10:00 · 13:00

 Equilíbrio Holístico

 Maiores de 18 anos

 15€ Vagas limitadas. Inscrição prévia obrigatória para geral@equilibrio-holistico.com

Mini Shiatsu

Venha relaxar e descobrir a Técnica Japonesa Shiatsu.

 10:00 · 19:00

 Equilíbrio Holístico

 Público em geral

 20€ Vagas limitadas. Inscrição prévia obrigatória para geral@equilibrio-holistico.com

Workshop Realidade Virtual & Aumentada

Explora com liberdade o mundo real e virtual

 12:00 · 13:00

 Sala do Futuro

 Dos 6 aos 12 anos

 5€ Inscrição prévia obrigatória para geral@saladofuturo.pt

DIA EUROPEU SEM CARROS - NOITE NA RUA

Uma noite de música e cinema para toda a família, num ambiente muito especial: vamos celebrar o Dia Europeu sem Carros trazendo a cultura para a rua, num espaço cortado ao trânsito!

 21:00 · 23:00

 Rua Prof. Mário Chicó (Junto à EB Telheiras)

 Todas as idades

 Entrada livre. Lugares limitados, mediante ordem de chegada

PROGRAMA:

 21:00 Concerto **Pedro Ramos e Sara Afonso**

21:45 Filme **Belleville Rendez-Vous**

26 SET

SÁBADO

TARDE NO JARDIM

Uma tarde cheia de actividades para toda a família, em que celebramos a mobilidade e os estilos de vida saudáveis. Venha aproveitar os espaços verdes do nosso bairro e dar as boas-vindas ao Telheiras em Movimento, com um programa recheado de ofertas para todos os gostos!

 15:00 · 19:30

 Jardim Prof. Sousa Franco e Jardim Prof. Caldeira Cabral

 Entrada livre

 Programa (Ver mapa)

- Feira da **Tralha**, de **Artesanato** e do **Comércio Local**
- Animação de rua com **Chapitô**
- **Cicloficina** comunitária com participação da Cicloficina da FCUL
- **Ideias em rede**: recolha de iniciativas, ideias e problemas do bairro
- Exposição **Vidas Plásticas**
- Experimentação de **trotinetes elétricas Frog**

ACTIVIDADES COM HORÁRIO:

 15:30 Actuações corais (em simultâneo): **Coro Nosso** (Palco 1), **Coro Rock do Lumiar** (Palco 3)

16:00 Partida do **Passeio de bicicleta** pela Arte Urbana de Telheiras e do Lumiar

 Inscrição prévia obrigatória para criatividade@criatividade.net

16:30 Palestra **Covid-19, mobilidade, teletrabalho e ambiente** (Palco 3)

17:00 **Voltar em Família** com o Espaço Terapêutico Conchas (Junto ao Palco 3)

17:30 Actividades em simultâneo: Exibição de **Dança Oriental**, **Flamenco-Árabe** e **Flamenco** (Palco 1), **Line Dance** e **Danças Escocesas** para todos (Palco 3)

18:30 Concertos (em simultâneo): **Jorge Cordeiro** e **Mona Lisa** (Palco 1), **Canções de Ilha Deserta** (Palco 3)

18:30 Workshop de **Dança Fusão Flamenco-Árabe = Dança Oriental Árabe + Flamenco** (no Lagar)

 10€ Vagas limitadas. Inscrição prévia obrigatória para diálogos.arteemmovimento@gmail.com

NOITE ROENTGEN

Uma noite de música e cinema, onde vamos ficar a conhecer melhor Carnide através de um olhar muito especial.

 21:00 · 22:30

 Alameda Roentgen

 Todas as idades

 Entrada livre. Lugares limitados, mediante ordem de chegada

PROGRAMA:

 21:00 Concerto **Circum Musical**

21:45 Documentário **Carnide - Uma Visão de 360°** (Com a presença do realizador)

PEDDY PAPER

Durante a TARDE NO JARDIM, dia 26 de Setembro, Sábado



PRÉMIO 1 ano de inscrição no Centro de Recursos Partilhados da Parceria Local de Telheiras

PROVAS:



Tire uma fotografia ao visitar a exposição **Vidas Plásticas**



Descubra quem são os promotores da **Cicloficina**



Enumere um ou mais produtos que sejam úteis, que não precise de ter em casa, e que possa requisitar regularmente no centro de recursos



Tire uma fotografia a participar nas **Ideias em Rede**



Tire uma fotografia a uma das **actuações** que decorrem com horário fixo

Envie as respostas e fotografias para: geral@vivertelheiras.pt, até às 23:59 do dia 27 de Setembro. Após o dia 27, a Parceria Local irá sortear os vencedores, que serão contactados directamente e anunciados através da plataforma Viver Telheiras. Se durante a tarde de dia 26 partilhar alguma das suas fotografias no Instagram, marcando a página [@vivertelheiras](https://www.instagram.com/vivertelheiras), junte um print desta partilha às suas respostas, e aumenta a probabilidade de ser um dos vencedores.

SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE
16-22 SETEMBRO 2020

Descubra mais informações sobre estas actividades em:



vivertelheiras.pt



[viver telheiras](https://www.facebook.com/viver.telheiras)



[@vivertelheiras](https://www.instagram.com/vivertelheiras)

Organização



PARCERIA LOCAL
TELHEIRAS

Organização e Financiamento



Lumiar
Junta de Freguesia

Apoios



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS



#MobilityWeek

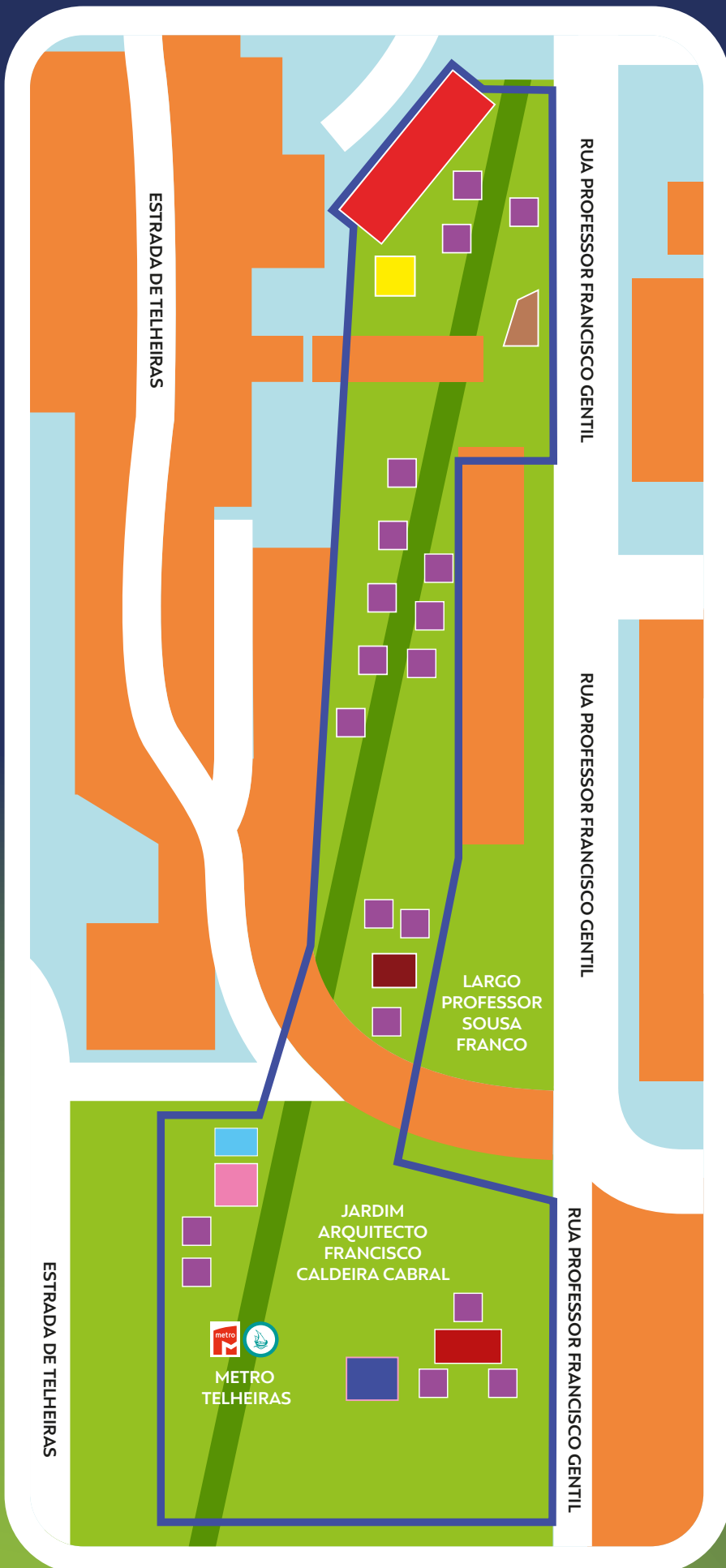


MAPA

SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE
16-22 SETEMBRO 2020



#MobilityWeek



RECINTO COMPLETO



LAGAR DA QUINTA DE S. VINCENTE
(EXPOSIÇÃO VIDAS PLASTIFICADAS)

CICLOFICINA

FEIRA DA TRALHA, ARTESANATO E COMÉRCIO LOCAL

PALCO 1

PALCO 2

PALCO 3

IDEIAS EM REDE

EXPERIMENTAÇÃO DE TROTINETES ELÉCTRICAS FROG

VOLTAR EM FAMÍLIA COM O ETC