

Comunidade * Partilha * Cultura

Festival de Telheiras

17 a 24 de
Setembro

- * Música
 - * Dança
 - * Cinema
 - * Oficinas
 - * Feira da Tralha
- ...e muito mais!*



PROGRAMA

www.facebook.com/festivaldetelheiras
www.vivertelheiras.pt

#TelheirasSustentável



FESTIVAL NO JARDIM

**JARDIM PROFESSOR FRANCISCO CALDEIRA CABRAL
JUNTO À SAÍDA DO METRO**

17 SETEMBRO ■ SEXTA-FEIRA

10:30 - 11:20

TAI CHI CHUAN (TAIJIQUAN)

YMAA PORTUGAL - ASSOCIAÇÃO DE ARTES MARCIAIS YANG

Os movimentos suaves do Tai Chi Chuan (Taijiquan) induzem à concentração e estimulam a respiração profunda, estimulando o equilíbrio e o bem estar.

PREÇO: Gratuito

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES: ymaaportugal.pedro@gmail.com

18:00 - 19:45

SUNSET NO JARDIM

ENTRADA LIVRE. Plateia com lugares limitados à lotação do espaço. Acesso à plateia por ordem de chegada

18:00 GATA FUNK

19:00 MOMMA T

21:30 - 23:00

CONCERTO "THE LUCKY DUCKIES"

ENTRADA LIVRE. Plateia com lugares limitados à lotação do espaço. Acesso à plateia por ordem de chegada

18 SETEMBRO ■ SÁBADO

ACTIVIDADES AO LONGO DO DIA

10:00 - 18:00

**FEIRA DA TRALHA, DE ARTESANATO E DO COMÉRCIO LOCAL
DECORAÇÃO E PLANTAÇÃO DE VASOS PARA TODA A FAMÍLIA
EXPOSIÇÃO "3X3" - MÓVIMENTO DE JOVENS ARTISTAS PORTUGUESES
MURAL ARTÍSTICO COMUNITÁRIO**

10:00 - 19:00

EQUILÍBRIO HOLÍSTICO - BEM ESTAR NO JARDIM

POR: EQUILÍBRIO HOLÍSTICO

ACONSELHAMENTO AYURVEDA (APENAS DURANTE A MANHÃ) Baseado na medicina ayurvédica recebe um plano lifestyle e melhora o seu dia-a-dia (35 min/sessão; preço simbólico Festival: 20€)

MINI MAPA ASTRAL (APENAS DURANTE A MANHÃ) Saiba qual o seu Sol, a sua Lua e o seu Ascendente (30 min/sessão; preço simbólico Festival: 15€)

MINI SHIATSU Venha relaxar e descobrir o Shiatsu (30 min/sessão; preço simbólico Festival: 20€)

ACONSELHAMENTO DE FLORAIS DE BACH - Trate as suas emoções com os florais (45 min / sessão; preço simbólico Festival: 20€)

TODAS AS ACTIVIDADES COM INSCRIÇÃO PRÉVIA PARA: geral@equilibrio-holistico.com

10:00 - 11:00

VAMOS EXPLORAR AS EMOÇÕES?

POR: LUDICENTER

Queremos dar a conhecer cada uma das emoções, as sensações que elas provocam e a importância de cada uma delas, de forma divertida e apelativa ao encontro do imaginário infantil. Nesta actividade iremos explorar uma das emoções (Medo, Alegria ou Tristeza) através de 4 actividades conjuntas e com material que poderemos depois recriar em casa.

PREÇO: Gratuito

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES: ludicenter@altogagreen.pt

10:00 - 16:00

XADREZ PARA TODOS

POR: GRUPO DE XADREZ DA ASSOCIAÇÃO DE RESIDENTES DE TELHEIRAS

Descubra o xadrez de forma relaxada e informal, numa dinâmica aberta a participantes de todas as idades. Uma modalidade que permite o desenvolvimento do raciocínio e do cálculo nas idades mais jovens e contribui para o retardamento das doenças neurodegenerativas nas idades mais avançadas.

PREÇO: Gratuito. Sem inscrição prévia

11:00 - 15:00

OFICINAS DO FUTURO

POR: SALA DO FUTURO

A Sala do Futuro é um espaço educativo inovador. As crianças poderão experienciar as seguintes Oficinas: Realidade Virtual, Mundo Vivo, Eletrónica, Programação e Criativa.

PREÇO: Gratuito. Sem inscrição prévia **PÚBLICO-ALVO:** Dos 6 aos 12 anos

15:00-18:00

PACTO EUROPEU PARA O CLIMA: FAÇA O SEU COMPROMISSO POR UM BAIRO MAIS SUSTENTÁVEL!

POR: MIGUEL MACIAS SEQUEIRA, Embaixador do Pacto Europeu para o Clima em Portugal

Comprometa-se com um modo de vida mais sustentável e participe no Pacto Europeu para o Clima.

PREÇO: Gratuito. Sem inscrição prévia.

17:00 - 18:00

BOMBAS DE SEMENTES – JARDINAGEM RADICAL PARA FAMÍLIAS

POR: ECOCENTER

Vamos ajudar as abelhas e outros insectos na cidade? Vamos criar biodiversidade urbana? A ideia desta atividade é Aprendermos a fazer pequenas bombas de sementes temáticas para que depois possamos dar vida a terrenos baldios, criando habitat para animais, revitalizar áreas degradadas, aumentar a absorção de água no solo e embelezar a nossa cidade.

PREÇO: Gratuito.

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES: info@ecocenter.pt

TARDE DE DANÇA

PARTICIPE NAS VÁRIAS AULAS ABERTAS E ASSISTA A APRESENTAÇÕES DE DANÇA DECORRER AO LONGO DE TODA A TARDE!

14:30 - 15:20

AULA ABERTA DE DANÇAS GALEGAS

COM: ZITA FLORENTINO

15:30 - 16:30

AULA ABERTA DE DANÇAS ESCOCESAS

COM: GRUPO DE DANÇA ESCOCESA DA ASSOCIAÇÃO DE RESIDENTES DE TELHEIRAS

16:30 - 17:30

APRESENTAÇÃO DE DANÇA ORIENTAL, FLAMENCO E FLAMENCO-ÁRABE

COM DIÁLOGOS: ARTE EM MOVIMENTO

17:30 - 18:10

AULA ABERTA DE FORRÓ

COM: ESPAÇO BAIÃO

CONCERTOS

19:00

THE FLIGHT OF THE SILVER CAT

20:00

SAIMING

21:30

MARIA JOÃO FURA EM QUINTETO



FESTIVAL NO LAGAR

LAGAR DA QUINTA DE S. VICENTE

19 SETEMBRO ■ DOMINGO

10:00 ■ 11:30

WORKSHOP UN-HU INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - EU SOU PORQUE TU ÉS!

ASSOCIAÇÃO IDEIAS DO NADA

Jogo de competências socioemocionais com perguntas e dinâmicas de grupo, não há ganhadores nem perdedores, no final todos ganham!

LOCAL: Lagar **PÚBLICO-ALVO:** Pais e filhos

PREÇO: 8€ (1 criança + 1 adulto)

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATORIA E INFORMAÇÕES: ritalopesrosado@gmail.com

10:30 ■ 12:00

CARIMBOS NO JARDIM

ARTE CENTRAL

As crianças são convidadas a olhar à sua volta e envolverem-se em cores, formas e aromas do jardim, recolhendo algumas amostras para, em seguida, partirem para uma exploração visual e plástica. A atividade é orientada por pessoas arte-educadoras que disponibilizam todo o material.

LOCAL: Jardim em frente ao Lagar **PÚBLICO-ALVO:** Crianças dos 6 aos 10 anos acompanhadas por um adulto

PREÇO: Gratuito. Sem inscrição prévia, basta aparecer durante o horário em que decorre a atividade

11:45 ■ 12:30

CHAPEUZINHOS ENCANTADOS

BAIÃO KIDS

Um momento de partilha entre pais e filhos num divertido e musicado passeio pela floresta encantada onde tudo pode acontecer. Medos? Ficam para trás e quem sabe o lobo também.

LOCAL: Lagar **PÚBLICO-ALVO:** Famílias

PREÇO: 8€ 1 adulto + 1 criança; 5€ pessoa extra.

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATORIA E INFORMAÇÕES: baiaokids.companhia@gmail.com

15:00 ■ 16:30

WORKSHOP INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E RESOLUÇÃO POSITIVA DE CONFLITOS - UN-HU "EU E OS OUTROS"

ASSOCIAÇÃO IDEIAS DO NADA

Dinâmicas de Grupo e perguntas poderosas que exploram a empatia e a comunicação e resolução positiva de conflitos para pais e educadores poderem aplicar no dia-a-dia.

LOCAL: Lagar **PÚBLICO-ALVO:** Pais, educadores, terapeutas, técnicos e todos os interessados nestas temáticas

PREÇO: 6€

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATORIA E INFORMAÇÕES: ritalopesrosado@gmail.com

15:00 ■ 19:00

CICLOFICINA + PASSEIO DE BICICLETA PELA ARTE URBANA DE TELHEIRAS E DO LUMIAR

ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIATIVIDADE E CULTIVATING FUTURES

15:00 ■ 16:00

Cicloficina comunitária com a colaboração da rede de cicloficinas, onde os participantes poderão (aprender a) afinar as suas bicicletas, preparando-se para o passeio.

16:00 ■ 18:30

Passeio de bicicleta por alguns pontos de ARTE URBANA de Telheiras e Lumiar. Vamos aproveitar para conhecer também as várias ciclovias que ligam o nosso bairro à restante Freguesia e à cidade. Outros meios de mobilidade suave (trotinetes, skates) são bem-vindos, desde que consigam acompanhar o andamento das bicicletas.

18:0 ■ 19:00

No final do passeio haverá nova cicloficina comunitária em ambiente de convívio, também aberta a quem não participou no passeio e quiser afinar a sua bicicleta.

LOCAL: partida do jardim em frente ao Lagar **PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades, desde que tenham pedalada (menores devem ir acompanhados por um adulto)

PREÇO: Gratuito. Os participantes deverão levar a própria bicicleta.

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATORIA PARA O PASSEIO DE BICICLETA E INFORMAÇÕES (não é necessária inscrição para a cicloficina): criatividade@criatividade.net

15:30 ■ 18:00

DESENHAR NO JARDIM

LEONOR JANEIRO, *Urban sketcher, Formadora na Associação de residentes de Telheiras*

Uma actividade para aprender a observar a natureza e a reproduzi-la numa superfície. Venha fazer sketches das árvores existentes num dos jardins do nosso bairro.

LOCAL: Jardim em frente ao Lagar **PÚBLICO-ALVO:** Jovens que ainda não sabem se querem seguir artes e a adultos que gostariam de ter seguido artes. A partir dos 10 anos

PREÇO: Gratuito. Os participantes deverão levar o próprio material de desenho/pintura

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES: leonorjaneiro@gmail.com

16:45 ■ 18:15

WORKSHOP DANÇA ORIENTAL ÁRABE, FLAMENCO E FLAMENCO-ÁRABE

DIÁLOGOS: ARTE EM MOVIMENTO

Venha descobrir o mundo da dança oriental e do flamenco! Não é necessária qualquer experiência prévia, apenas a vontade de explorar novos ritmos e movimentos.

LOCAL: Lagar **PÚBLICO-ALVO:** Mulheres de todas as idades

PREÇO: 10€

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES: dialogos.artemmovimento@gmail.com

18:30 ■ 19:20

WORKSHOP DE DANÇA GALEGA

ZITA FLORENTINO

Aprenda várias danças tradicionais galegas, incluindo a mais típica da Galiza: a Muñeira! Não é necessária qualquer experiência prévia, apenas o interesse em conhecer estas danças que estão aqui tão próximas de nós.

LOCAL: Lagar **PÚBLICO-ALVO:** Jovens e adultos

PREÇO: 7€

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES: florentino.zita@gmail.com

19:30 ■ 120:30

WORKSHOP DE DANÇAS ESCOCESAS

GRUPO DE DANÇA ESCOCESA DA ASSOCIAÇÃO DE RESIDENTES DE TELHEIRAS

As danças escocesas são já uma grande tradição do Festival de Telheiras e da dinâmica cultural do nosso bairro! De os primeiros passos neste mundo de alegria e boa energia: não é necessária qualquer experiência prévia para participar.

LOCAL: Lagar **PÚBLICO-ALVO:** Adultos e jovens maiores de 12 anos

PREÇO: Gratuito

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES: suerog@mail.telepac.pt

EVENTO EXTRA-LAGAR

17:00 ■ 18:00

MÚSICA NO TERMO - "ECOS DO CLASSICISMO"

ACADEMIA PORTUGUESA DE ARTES MÚSICAIS / MELLEO HARMONIA

com o patrocínio da Junta de Freguesia do Lumiar

Concerto com os solistas da Melleo Harmonia, orquestra residente da Academia Portuguesa de Artes Musicais. Com Ricardo Lopes (oboé); Francisco Ribeiro (clarinete); Carolino Carreira (fagote) e apresentação de Jenny Silvestre.

LOCAL: Auditório da Biblioteca Municipal Orlando Ribeiro **PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades

PREÇO: Gratuito

NÃO É NECESSÁRIA INSCRIÇÃO PRÉVIA.

Lotação limitada à dimensão do auditório, acesso por ordem de chegada.

20 SETEMBRO ■ SEGUNDA-FEIRA

18:00 ■ 18:45

PALESTRA - REFORCE A SUA IMUNIDADE COM PRODUTOS NATURAIS EQUILÍBRIO HOLÍSTICO

Venha conhecer quais os suplementos que deverá utilizar para reforçar o seu sistema imunitário.

LOCAL: Online (via Zoom)

PREÇO: Gratuito

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES: geral@equilibrio-holistico.com
(o link de acesso ao Zoom será enviado em resposta ao email de inscrição)

21 SETEMBRO ■ TERÇA-FEIRA

18:00 ■ 19:30

DAS IDEIAS À ACÇÃO: VAMOS CONCRETIZAR AS IDEIAS EM REDE PARCERIA LOCAL DE TELHEIRAS

Nesta sessão, promovida pela Parceria Local de Telheiras, vamos apresentar e trabalhar 8 ideias de intervenção no nosso bairro que foram sugeridas pelos Telheirenses na iniciativa "Ideias em Rede", que decorreu ao longo do último ano. 8 propostas para tornarmos o nosso bairro cada vez mais vivo, mais verde e para fortalecer a nossa comunidade. Ao longo de uma hora e meia os participantes terão a oportunidade de contribuir com a sua visão para o desenho e implementação destes 8 projectos:

- Campanha de redução do plástico e utilização de sacos reutilizáveis no comércio local
 - Criação da marca "Produzido em Telheiras"
 - Colocação de baldios nas ruas do bairro
 - "Adopção" de canteiros por parte da população
 - Grupo de limpeza do bairro
 - Criação de uma Comunidade de Energia em Telheiras
 - Partilha comunitária de mobiliário e electrodomésticos usados
 - ReCoopera: espaço comunitário para aprender, reparar, partilhar e doar
- Participe e ajude-nos a tornar estas Ideias uma realidade!

LOCAL: Lagar da Quinta de S. Vicente

PREÇO: Gratuito

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES: geral@vivertelheiras.pt



TELHEIRAS EM MOVIMENTO

22 SETEMBRO ■ QUARTA-FEIRA

Este ano celebramos a Semana Europeia da Mobilidade e o Dia Europeu sem Carros com um "Telheiras em Movimento" integrado no nosso Festival. Na Alameda Roentgen vamos dar vida ao tema deste ano da Semana Europeia da Mobilidade – Mova-se de forma sustentável. Seja saudável – com um programa com actividades para todos os gostos e todas as idades.

FAÇA PARTE DESTA MOVIMENTO!

16:30 ■ 19:00

TARDE EM MOVIMENTO

Uma tarde cheia de actividades e movimento: bicicletas, trotinetes, desporto, xadrez, saúde, conversas sobre mobilidade, ambiente, exposições e muito mais! Tudo isto acompanhado de um DJ Set com DJ Lola.

LOCAL: Alameda Roentgen **PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades

PREÇO: Gratuito

21:15 ■ 22:35

NOITE EM MOVIMENTO – CINEMA AO AR LIVRE "BELLEVILLE RENDEZ-VOUS"

O pequeno Champion é educado pela avó, Madame Souza, para vir a ser um grande ciclista. Mas um dia, anos mais tarde, Champion, que está a participar no celeberrimo Tour de France, é raptado por dois misteriosos homens vestidos de negro. A avó e o fiel cão Bruno partem então à sua procura, numa viagem que os leva até Belleville, onde encontram as "triplettes", excêntricas estrelas do "music-hall" dos anos 30, que decidem ajudá-los.

LOCAL: Alameda Roentgen **PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades

PREÇO: Gratuito

23 SETEMBRO ■ QUINTA-FEIRA

18:30 ■ 19:30

APRESENTAÇÃO DO LIVRO "BRUTO - O ESPUMANTE À MESA"

WINES 9297

Luis Gradíssimo, o autor dos livros Enogastronomia (2020) e Bruto - o espumante à mesa (2021) estará presente na garrafeira Wines 9297 aqui em Telheiras, para uma conversa informal e descontraída sobre a temática da conjugação da comida e vinho, em particular da ligação do espumante à gastronomia, o tema central do seu último livro que está à venda na garrafeira.

LOCAL: Wines 9297

PREÇO: Gratuito

NÃO É NECESSÁRIA INSCRIÇÃO PRÉVIA.

Lotação limitada à dimensão do espaço.

21:30 ■ 23:00

QUIZ NIGHT AO AR LIVRE

CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS

As Quiz Nights do Centro Comunitário de Telheiras estão de volta! O evento que anima mensalmente o nosso bairro desde 2015 e onde os participantes podem testar os seus conhecimentos num ambiente alegre e descontraído marca o seu regresso, numa edição especial ao ar livre.

LOCAL: Praceta em frente ao Centro Comunitário de Telheiras **PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades

PREÇO: Gratuito

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA DAS EQUIPAS: geral@vivertelheiras.pt

(na inscrição devem indicar o número de membros da equipa).

24 SETEMBRO ■ SEXTA-FEIRA

18:00 ■ 18:30

PALESTRA - EM CASA NÃO DESPERDIÇAMOS! DICAS PARA EVITAR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

EQUILÍBRIO HOLÍSTICO

Venha descobrir como aproveitar aquilo que normalmente desperdiçamos na nossa cozinha.

LOCAL: Online (via Zoom)

PREÇO: Gratuito

INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES: geral@equilibrio-holistico.com

(o link de acesso ao Zoom será enviado em resposta ao email de inscrição)

NOITE NO LAGAR

21:15 ■ 22:00

CONCERTO "FIO-À-MEADA - VOZES TRADICIONAIS FEMININAS"

Concerto do grupo amador "Fio-à-meada", residente na Casa da Comarca da Sertã que, desde 2017, procura fazer escutar a paixão pela música portuguesa tradicional, cantada e reinterpretada face aos dias de hoje.

LOCAL: Lagar da Quinta de S. Vicente **PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades

PREÇO: 3€

RESERVA PRÉVIA OBRIGATÓRIA: geral@vivertelheiras.pt

22:10 ■ 23:00

CINEMA PROJEÇÃO DO FILME "NADA SUCEDE POR ACASO"

550 após o milagre da Luz o milagre volta a acontecer. Uma história retratada por um grupo de pessoas anónimas (e não só) de Carnide e do Lumiar. Um filme de Vítor Bom Norte, que contará com a presença do realizador.

LOCAL: Lagar da Quinta de S. Vicente **PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 15 anos

PREÇO: Gratuito

ORGANIZAÇÃO



PARCERIA LOCAL
TELHEIRAS

ORGANIZAÇÃO E FINANCIAMENTO



Lumiar
Junta de Freguesia

APOIOS



CORPO
EUROPEU
DE SOLIDARIEDADE

APOIO À COMUNICAÇÃO



CONTRA-CAPA:
Imagem alusiva ao Festival de Telheiras
realizada por um grupo de utentes do
Centro Comunitário de Telheiras

felicidade

COMUNIDADE

Música

sonhos

TREINO

DE BICICLETA

E PASSEIO

AMOR

Criadores

FAMÍLIAS

Música

