

Comunidade \* Partilha \* Cultura

# Festival de Telheiras

**2 a 11  
de Junho**

**PROGRAMA**

'23

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



@festivaldetelheiras

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



# FESTIVAL NO JARDIM

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

**2 JUNHO ■ SEXTA-FEIRA**

## **AO LONGO DO DIA AÇÃO DE LIMPEZA COMUNITÁRIA**

### **GRUPO DE LIMPEZA E REDUÇÃO DE RESÍDUOS DE TELHEIRAS**

Antes do arranque das atividades do Festival, várias organizações do bairro vão limpar as ruas do bairro!

Se quiser juntar-se, envie um email para [geral@vivertelheiras.pt](mailto:geral@vivertelheiras.pt)!

## **CONCERTOS**

**19:00 BE BLUE** - PRÁTICA DE BLUES COM MÚSICA AO VIVO

**20:00 TRIGALADA** - PRÁTICA DE DANÇA COM MÚSICA AO VIVO

**21:00 NOITE DE FORRÓ COM ESPAÇO BAIÃO**

**21:00 ■ 21:45 AULA ABERTA COM ENRIQUE MATOS - ESPAÇO BAIÃO**

**21:45 ■ 23:30 BAILE DE FORRÓ COM SULTOPIA**

## **VENHA JANTAR NO RECINTO DO FESTIVAL! HÁ PORCO NO ESPETO!**

### **E ESTE ANO TEMOS UM DESAFIO PARA SI!**

*O Festival de Telheiras tem vindo a implementar medidas para tornar o evento mais sustentável. Ajude-nos a reduzir a produção de resíduos e traga de casa o seu prato, os seus talheres e, se já tiver dos anos anteriores, o seu copo "Telheiras Sustentável". A organização, o bairro e o ambiente agradecem!*

**3 JUNHO ■ SÁBADO**

*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! Venha conhecer a Parceria Local de Telheiras e as organizações que colaboram no Festival. Visite as bancas das entidades e projectos que põem o bairro a mexer!*

## **ACTIVIDADES AO LONGO DO DIA**

**TODAS AS ACTIVIDADES SÃO GRATUITAS**

**10:00 ■ 19:00 FEIRA DA TRALHA, DE ARTESANATO E DO COMÉRCIO LOCAL**

**10:00 ■ 19:00 ESPAÇO CRIANÇA**

- 10:00 - 18:00** **XADREZ NO JARDIM**  
**POR: NÚCLEO DE XADREZ DA ART**
- 10:00 - 10:45** **MINI MOZARTS**  
**POR: ARCA DAS ARTES**  
Vamos explorar novos mundos espaciais e sonoros e descobrir novas sensações e formas de comunicar. Tudo isto, enquanto brincamos com a Música!  
**PÚBLICO-ALVO:** De 1 a 4 anos (e pais)  
**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [www.arcadasartes.pt/mini-mozarts](http://www.arcadasartes.pt/mini-mozarts)
- 11:00 - 11:45** **OFICINAS DAS EMOÇÕES**  
**POR: CENTRO SER MAIS**  
Dinâmicas que integram leitura de histórias e atividade de expressão plástica relacionada com as emoções.  
**PÚBLICO-ALVO:** Dos 5 aos 9 anos  
**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [geral@centrosermais.com](mailto:geral@centrosermais.com)
- 11:45 - 12:45** **QUEM CONTA UM CONTO**  
**POR: ARCA DAS ARTES**  
**PÚBLICO-ALVO:** De 3 a 10 anos (e pais)  
**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [www.arcadasartes.pt/quem-conta-um-conto](http://www.arcadasartes.pt/quem-conta-um-conto)
- 14:00 - 16:00** **VENHA CONHECER AS ACTIVIDADES DO CENTRO DE DIA DO CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS**  
**POR: CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS**  
Demonstração de produtos de apoio (alimentação, higiene e mobilidade)
- 14:00 - 18:00** **BANCA “COMUNIDADE DE ENERGIA RENOVÁVEL DE TELHEIRAS”**  
**POR: GRUPO DE TRABALHO “COMUNIDADE DE ENERGIA RENOVÁVEL DE TELHEIRAS”**  
Conheça as actividades deste grupo que está a promover a sustentabilidade energética do nosso bairro e saiba como poupar na sua casa, no seu condomínio ou no seu local de trabalho. Descubra também o projecto-piloto que está a ser desenvolvido em conjunto com a Junta de Freguesia do Lumiar para produzirmos localmente a energia que utilizamos.
- 14:30 - 16:30** **JOGO “O MEU BAIRRO, A MINHA CIDADE”**  
**POR: GEBALIS**
- 15:00 - 16:30** **CADEIA DAS EMOÇÕES**  
**POR: PSICOINSIGHT**  
Actividade que promove a consciencialização para as emoções e a importância da comunicação não verbal.  
**LOCAL:** Arcadas da Praça Central  
**PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades  
**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [geral@psicoinsight.pt](mailto:geral@psicoinsight.pt)
- 16:00 - 17:30** **HORA DA BRINCADEIRA**  
**POR: ASSOCIAÇÃO DE PAIS DA EB1 E JI TELHEIRAS**  
Actividades para crianças a partir dos 4 aos 10 anos. Individuais ou colectivas. Explorar e brincar!
- 16:00 - 20:00** **Venha conhecer as actividades do Centro de Dia do Centro Comunitário de Telheiras**  
**POR: CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS**  
Oficinas do Centro Comunitário para todas as idades.
- 17:00 - 18:00** **WORKSHOP “BOMBAS DE SEMENTES”**  
**POR: ECOCENTER**

## TARDE NO PALCO

- 15:00** **MARCHA INFANTIL DA ASSOCIAÇÃO DE PAIS DE EB1 TELHEIRAS**
- 16:00** **ARCA DAS ARTES EM CONCERTO**
- 17:20** **CORO ROCK DO LUMIAR**
- 18:00** **BALLET E MOVIMENTO CONTEMPORÂNEO**

# CONCERTOS

- 18:30 AS ALFACES DO LIDL
- 19:00 SARA MEGRE
- 20:00 SAFARI ZONE
- 21:30 JOANA ESPADINHA

## 4 JUNHO ■ DOMINGO

10:30 ■ 12:00

### PERCURSO DE BICICLETA À VOLTA DE TELHEIRAS "POR UM FUTURO COM MAIS PEDALADA"

**ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIATIVIDADE E CULTIVATING FUTURES**

Para todas as idades, desde que tenham pedalada (menores devem ir acompanhados por um adulto). O passeio terminará no jardim à saída do metro, onde os participantes poderão aproveitar para almoçar no evento Sabores do Mundo. Os participantes deverão levar a própria bicicleta.

**LOCAL:** Partida do Lagar da Quinta de S. Vicente

**PREÇO:** Entrada livre

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [criatividade@criatividade.net](mailto:criatividade@criatividade.net) (indicando nome completo dos participantes, data de nascimento, número de identificação fiscal e telefone de contacto)



## SABORES DO MUNDO

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

## 4 JUNHO ■ DOMINGO

10:00 ■ 18:00

**FEIRA DA TRALHA, DE ARTESANATO E DO COMÉRCIO LOCAL**

12:00 ■ 15:30

**FESTIVAL GASTRONÓMICO COM BANCAS DE COMIDA DE TODO O MUNDO:**

Venha almoçar no Festival de Telheiras e descobrir os Sabores do Mundo, com várias bancas com deliciosas iguarias dos vários cantos do mundo!

13:30 ■ 16:30

**MOSTRA DE MÚSICAS E DANÇAS DO MUNDO:**

13:30 ■ 14:30

**TONECAS PRAZERES**

14:45 ■ 15:30

**DANÇA E MÚSICA EM TELHEIRAS - DANÇA ORIENTAL, FLAMENCO-ÁRABE E FLAMENCO  
(DIÁLOGOS: ARTE EM MOVIMENTO | CARLA SOFIA)**

15:45 ■ 16:20

**CANTE ALENTEJANO, COM OS GRUPOS CANTE EM TELHEIRAS E GRUPO DE CANTE ALENTEJANO DA ARPIC**



# 1ª SESSÃO DO PARLAMENTO LOCAL DE TELHEIRAS

**ANFITEATRO DO JARDIM DOS ULMEIROS  
(RUA PROFESSOR BARBOSA SUEIRO) ENTRADA LIVRE**

**4 JUNHO ■ DOMINGO**

**16:30 ■ 18:00**

*Quer ter voz activa e contribuir para melhorar o seu bairro? Quer ajudar a garantir que outras vozes também sejam ouvidas? Venha descobrir o Parlamento Local de Telheiras! Um espaço para discutir e identificar os problemas que existem no bairro, partilhar sonhos e ideias e procurar soluções e estratégias para melhorar Telheiras. Após meses de trabalho, conversas e encontros, o Parlamento Local de Telheiras está finalmente a nascer... participe e ajude a pensar e construir o presente e o futuro do nosso bairro.*



## DIA DO COMÉRCIO LOCAL

**5 JUNHO ■ SEGUNDA-FEIRA**

**TODO O DIA**  
(por marcação)

**MINI LEITURA DE AURA**  
**EQUILÍBRIO HOLÍSTICO**

*Conheça o seu campo energético no momento presente. Com Maria Paula Bravo, Astróloga.*

**LOCAL:** Equilíbrio Holístico

**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 18 anos

**PREÇO:** 15€

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [geral@equilibrio-holistico.com](mailto:geral@equilibrio-holistico.com)

**TODO O DIA**  
(por marcação)

**REFLEXOLOGIA**  
**EQUILÍBRIO HOLÍSTICO**

*Alívio de stress. Com Sofia Ramos, Terapeuta.*

**LOCAL:** Equilíbrio Holístico

**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 18 anos

**PREÇO:** 15€

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [geral@equilibrio-holistico.com](mailto:geral@equilibrio-holistico.com)

## **TODO O DIA**

(por marcação)

## **OPEN-DAY CENTRO SER MAIS**

### **CENTRO SER MAIS**

#### **Actividades:**

- Aula/explicação aberta de Matemática (para alunos do 5º ao 12º ano)
- Foca-te Mais! - Sessão individual de apoio ao estudo especializado em alunos diagnosticados com Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção (para alunos do 1º ao 6º ano)
- Aula/explicação aberta de Português/ Físico química (para alunos do 1º ao 12º ano)
- Rastreios em dificuldades de aprendizagem - rastreios gratuitos de detecção de alterações no desempenho académico (para alunos dos 6 aos 14 anos)

**LOCAL:** Centro Ser Mais

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [geral@centrosermais.com](mailto:geral@centrosermais.com)

**10:00 ▪ 18:00**

## **DOCE APRESENTAÇÃO – OPEN-DAY PSICOINSIGHT**

### **PSICOINSIGHT**

A PsicoInsight convida os habitantes e amigos de Telheiras a fazerem uma visita ao espaço durante o dia aberto para esclarecimentos sobre a suas áreas/serviços.

**LOCAL:** Psicoinsight e arcadas da Praça Central junto à loja

**PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [geral@psicoinsight.pt](mailto:geral@psicoinsight.pt)

**17:00 ▪ 18:30**

## **ACTIVIDADES PARA REALIZAR EM CASA COM A PESSOA COM DEMÊNCIA**

### **NEUROSER**

Workshop com exemplos de atividades estimulantes e que promovam o bem-estar, para realizar em casa com pessoas com Alzheimer ou outras Demências.

**LOCAL:** NeuroSer

**PÚBLICO-ALVO:** Cuidadores de pessoas com Demência

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [info@neuroser.pt](mailto:info@neuroser.pt)

**17:00 ▪ 18:00**

## **STORYTELLING E ACTIVIDADE EM INGLÊS**

### **BRITISH COUNCIL**

Conseguiremos resolver o desafio? Nesta sessão de leitura de histórias, vamos seguir as pistas para ajudar um animal perdido a reencontrar-se com a sua família. Depois, faremos o nosso próprio desafio para levar para casa.

**LOCAL:** Escola Alemã de Lisboa

**PÚBLICO-ALVO:** Dos 6 aos 9 anos

**PREÇO:** Gratuito

**VAGAS LIMITADAS. INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [marketing.portugal@britishcouncil.org](mailto:marketing.portugal@britishcouncil.org)

**18:00-19:00**

## **WORKSHOP DE INGLÊS**

### **BRITISH COUNCIL**

Vamos divertir-nos com as nossas palavras favoritas em inglês, tentar alguns trava-linguas terríveis, ler contos pequenínissimos, e até escrever as nossas próprias histórias!

**LOCAL:** Escola Alemã de Lisboa

**PÚBLICO-ALVO:** Dos 10 aos 14 anos

**PREÇO:** Gratuito

**VAGAS LIMITADAS. INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [marketing.portugal@britishcouncil.org](mailto:marketing.portugal@britishcouncil.org)

**18:00 ▪ 23:00**

## **BOÊMIO OUT-JAZZ**

Terminamos em grande o nosso Dia do Comércio Local com um sunset e noite de animação na rua mais famosa de Telheiras, a Rua dos Cafés! Das 18:00 às 23:00, um DJ Set vai dar-nos a melhor música para aproveitarmos o ambiente único deste espaço. E o Boémio, a Be Gorgeous e o Jardim de Telheiras têm várias surpresas à espera dos telheirenses!

**LOCAL:** Rua Prof. João Barreira (junto ao café Boémio)

**PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades

**PREÇO:** Gratuito



# FESTIVAL NO BAIRRO

## 6 JUNHO ■ TERÇA-FEIRA

**09:30 ■ 10:30**

### **MOVIMENTO TERAPÊUTICO**

#### **CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS**

Participe na sessão Movimento Terapêutico dinamizada pela terapeuta ocupacional do Centro Comunitário de Telheiras, para mobilizar o corpo e a mente!

**LOCAL:** Centro Comunitário de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 55 anos

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [vania.prates@scml.pt](mailto:vania.prates@scml.pt)

**10:45 ■ 11:30**

### **YOGA SÊNIOR**

#### **CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS E LUÍSA REIS**

Participe na sessão Movimento Terapêutico dinamizada pela terapeuta ocupacional do Centro Comunitário de Telheiras, para mobilizar o corpo e a mente!

**LOCAL:** Centro Comunitário de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** População sénior

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [manuel.silva@scml.pt](mailto:manuel.silva@scml.pt)

**18:00 ■ 19:00**

### **CONVERSA SOBRE MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL**

#### **COOPERATIVA CULTURAL CIÊNCIA E TECNOLOGIA VÉDICA MAHARISHI**

Nesta sessão será explicado o que é a Meditação Transcendental e os seus benefícios. Haverá espaço para conversar com o público sobre o tema e responder a eventuais questões.

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 5 anos

**PREÇO:** Gratuito

**18:30 ■ 19:30**

### **SOLUÇÕES NATURAIS - ÓLEOS ESSENCIAIS**

#### **CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS E TATIANA CARRION**

Apresentação das soluções naturais doTERRA e aplicação de hand AromaTouch® - técnica manual para as mãos.

**LOCAL:** Centro Comunitário de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades

**PREÇO:** 5€

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [tatianacarrion@gmail.com](mailto:tatianacarrion@gmail.com)

**21:00 ■ 22:30**

### **ENSAIO ABERTO COROART**

#### **COROART**

Ensaio aberto a todas e todos os interessados em ver como funciona um ensaio ou que gostariam de participar num coro.

**LOCAL:** Centro Comunitário de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** Adultos

**PREÇO:** Gratuito

# 7 JUNHO ■ QUARTA-FEIRA

**10:00 ■ 11:00**

## **MOVIMENTO TERAPÊUTICO**

### **CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS**

Participe na sessão Movimento Terapêutico dinamizada pela terapeuta ocupacional do Centro Comunitário de Telheiras, para mobilizar o corpo e a mente!

**LOCAL:** Centro Comunitário de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 55 anos

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [vania.prates@scml.pt](mailto:vania.prates@scml.pt)

**10:30 ■ 12:00 e  
14H00 ■ 15H30**

## **DIA ABERTO - APCL ESPAÇO 7 OFÍCIOS**

### **ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL DE LISBOA**

Dia aberto a grupos da comunidade ou entidades (escolas, centros de dia, etc) que queiram conhecer a APCL e fazer atividades com os utentes.

**LOCAL:** Espaço 7 Ofícios da APCL

**PÚBLICO-ALVO:** Qualquer idade, preferencialmente grupos de escolas ou entidades

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [sede.ss@apcl.org.pt](mailto:sede.ss@apcl.org.pt)

**18:00 ■ 19:00**

## **WORKSHOP DE MOVIMENTO E DANÇA | EMPODERAMENTO FEMININO**

### **DIÁLOGOS: ARTE EM MOVIMENTO | CARLA SOFIA**

Workshop de movimento e dança para mulheres a partir de técnicas e danças do Norte de África. Conectar-se e empoderar-se a partir do seu corpo!

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente

**PÚBLICO-ALVO:** Mulheres adultas

**PREÇO:** 10€

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [dialogos.artemmovimento@gmail.com](mailto:dialogos.artemmovimento@gmail.com)

**18:15 ■ 19:45**

## **ENSAIO ABERTO DO CANTE ALENTEJANO DA ART**

### **GRUPO DE CANTE ALENTEJANO DA ASSOCIAÇÃO DE RESIDENTES DE TELHEIRAS**

Venha participar num ensaio do grupo de Cante Alentejano do bairro e, quem sabe, até poderá vir a integrar o grupo!

**LOCAL:** Centro Comunitário de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** Adultos

**PREÇO:** Gratuito

**18:30 ■ 19:20**

## **COMO EXTINGUIR UM FOGO EM CASA?**

### **GRUPO DE VOLUNTÁRIOS DE PROTECÇÃO CIVIL DE TELHEIRAS**

Perante um fogo numa frigideira com óleo a ferver, o que fazer? Venha descobrir!

**LOCAL:** Em frente à Associação de Residentes de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** Adultos

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [voluntariosprotciviltelheiras@gmail.com](mailto:voluntariosprotciviltelheiras@gmail.com)

**19:00 ■ 22:00**

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E VEGETARIANA - WORKSHOP CULINÁRIA E JANTAR**

### **CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS E MAGDA ROMA**

Venha conhecer os ingredientes da cozinha vegetariana e aprender a cozinhá-los. Termina com a degustação do menu num jantar para todos!

**LOCAL:** Centro Comunitário de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 18 anos

**PREÇO:** 20€

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [geral@magdaroma.com](mailto:geral@magdaroma.com)



# 8 JUNHO ■ QUINTA-FEIRA

10:00 ■ 11:30

## **AULA ABERTA DE HATHA YOGA**

**ISABEL CRISTINA – PROFESSORA DE YOGA DA ASSOCIAÇÃO DE RESIDENTES DE TELHEIRAS**

Venha participar num aula de HathaYoga aberta a todos os interessados, independentemente de já terem ou não experiência!

**LOCAL:** Zona das máquinas de ginástica junto ao Parque Hortícola de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 15 anos

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [barbarabilanca@gmail.com](mailto:barbarabilanca@gmail.com) (nota: cada participante deverá levar o seu tapete e roupa confortável)

20:30 ■ 22:30

## **BAILE 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! Venha descobrir danças acessíveis e muito animadas, ensinadas no momento. Não é preciso levar par nem ter experiência prévia.

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente

**PÚBLICO-ALVO:** Jovens e adultos

**PREÇO:** Gratuito

# 9 JUNHO ■ SEXTA-FEIRA

10:00 ■ 11:00

## **MOVIMENTO TERAPÊUTICO**

**CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS**

Participe na sessão Movimento Terapêutico dinamizada pela terapeuta ocupacional do Centro Comunitário de Telheiras, para mobilizar o corpo e a mente!

**LOCAL:** Centro Comunitário de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 55 anos

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [vania.prates@scml.pt](mailto:vania.prates@scml.pt)

15:00 ■ 18:00

## **FESTA DOS SANTOS POPULARES**

**CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS**

Os Santos Populares vêm a Telheiras para uma festa popular com música ao vivo, com muita animação! Participe!

**LOCAL:** Praceta em frente ao Centro Comunitário de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades

**PREÇO:** Gratuito

18:00 ■ 20:00

## **CAMINHADA PELO JARDIM**

**CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS**

Após um primeiro aquecimento na praceta do CCT, o passeio segue para o Jardim do Campo Grande, para 4km com empenho e tranquilidade. No fim, alongamentos e hidratação!

**LOCAL:** Partida do Centro Comunitário de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 55 anos

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [vania.prates@scml.pt](mailto:vania.prates@scml.pt)

# 10 JUNHO ■ SÁBADO

11:30 ■ 13:00

## OFICINA DE DESENHO E PINTURA

### ARCA DAS ARTES

Uma oportunidade para conhecer as aulas de desenho e pintura, experimentar novos materiais e novas formas de expressão.

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente

**PÚBLICO-ALVO:** Dos 7 aos 12 anos

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [www.arcadasartes.pt/artes-plasticas-workshops](http://www.arcadasartes.pt/artes-plasticas-workshops)

15:30 ■ 16:00

## APRESENTAÇÃO DO LIVRO "CHOCZOMBI APOCALÍPTICO"

### SAMIR KARIMO

Apresentação do livro de Banda Desenhada "Choczombi Apocalíptico", de Samir Karimo, com a presença do autor.

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 16 anos

**PREÇO:** Gratuito

16:00 ■ 17:00

## WORKSHOP SOLO BLUES

### BE BLUE

Trabalhando a solo, iremos explorar o Blues e os seus passos característicos e ganhar maior autonomia e autoconfiança enquanto nos divertimos.

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 14 anos

**PREÇO:** 3€

16:30 ■ 18:00

## ONDE NASCEM AS HISTÓRIAS

### FÓRUM FANTÁSTICO – ROGÉRIO RIBEIRO

Atividades lúdicas de criação de narrativas de fantasia e ficção científica. Para criadores de mundos fantásticos dos 10 aos 17 anos de idade.

**LOCAL:** Associação de Residentes de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** Dos 10 aos 17 anos

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [forumfantastico@gmail.com](mailto:forumfantastico@gmail.com)

17:30 ■ 18:30

## WORKSHOP BLUES A PARES

### BE BLUE

Nesta dança a dois vamos aprender a comunicar com o nosso par. Através dos movimentos e geografias básicas de Blues, construiremos a nossa dança.

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 14 anos

**PREÇO:** 3€

19:00 ■ 19:30

## OS CINCO DE TELHEIRAS – CONCERTO PARA PAIS E FILHOS

Um concerto de famílias, para famílias. "Os Cinco de Telheiras" são uma banda de pais e filhas de Telheiras, que vão encantar-nos a todos num fim de tarde que será inesquecível!

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente

**PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades

**PREÇO:** Gratuito

21:30 ■ 23:00

## CONCERTO "QUATROSAURUS REX"

A banda residente do Festival de Telheiras está de regresso para nos fazer reviver os grandes clássicos do Rock, desta vez com mais um elemento em palco. Músicas intemporais que todos conhecemos e adoramos, num concerto com entrada livre. A não perder!

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente

**PREÇO:** Gratuito

**11 JUNHO ■ DOMINGO**

**10:30 ■ 12:00**

**OFICINA DE DESENHO**

**ARCA DAS ARTES**

Uma oportunidade para conhecer as aulas de desenho e pintura, experimentar novos materiais e novas formas de expressão.

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 12 anos (incluindo adultos)

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [www.arcadasartes.pt/artes-plasticas-workshops](http://www.arcadasartes.pt/artes-plasticas-workshops)

**17:00 ■ 19:00**

**LABORATÓRIO DE ESCRITA**

**FÓRUM FANTÁSTICO - JOÃO MORALES**

Um final de tarde de Domingo diferente, com boa disposição e criatividade. Venha escrever as histórias que nem imagina que tem na sua cabeça. A partir de imagens, soltas ou integradas numa sequência, a narrativa nasce... **E TUDO FAZ SENTIDO!** Quem já escreve, venha praticar. Quem não escreve... venha arriscar.

**LOCAL:** Associação de Residentes de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 18 anos

**PREÇO:** 4€

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [jmorales6969@hotmail.com](mailto:jmorales6969@hotmail.com)

Comunidade \* Partilha \* Cultura

# Festival de Telheiras

## ARRAIAL TELHEIRAS NORTE

**1 JULHO ■ SÁBADO ■ RUA PROFESSOR QUEIROZ VELOSO ENTRADA LIVRE**

**MÚSICA AO VIVO, COMES E BEBES, QUIZ NIGHT  
E MUITA ANIMAÇÃO!**



**vivertelheiras.pt**

ORGANIZAÇÃO



ORGANIZAÇÃO E FINANCIAMENTO



APOIOS



FESTAS  
DE LISBOA



teatroàparte apresenta  
uma adaptação da obra de José Saramago

# UM ENSAIO SOBRE A CEGUEIRA

com encenação de  
**EURICO LOPES**

19.20.26.27 Maio

2.3 Junho

21h30

[3 Junho também às 17h]

Auditório da Biblioteca Orlando Ribeiro

[Sala José Miguel Mendes Lopes]



Reserva  
aqui o teu  
bilhete

Mais informações em:  
teatroaparte.art@gmail.com | 919485056 | [fiteatroaparte](#) | [teatroaparte.art](#)

M/16