

Comunidade \* Partilha \* Cultura

# Festival de Telheiras

**27 de Maio  
a 5 de Junho**

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



# PROGRAMA

  @festivaldetelheiras

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

**#TelheirasSustentável**



# FESTIVAL NO JARDIM

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

**27 MAIO ■ SEXTA-FEIRA**

**16:00 - 18:00**

## **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!*

## **CONCERTOS**

**19:00 HUGO VASCONCELOS**

**20:00 RAMBLER'S PARADE**

**21:30 NOITE DE FORRÓ COM ESPAÇO BAIÃO**

**21:30 - 22:30 AULA ABERTA DE DANÇA**

**22:30 - 23:15 ESPAÇO BAIÃO BAND - BAILE DE FORRÓ COM MÚSICA AO VIVO**

**23:15 - 23:45 DJ SET DE FORRÓ**

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

**28 DE MAIO ■ 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. Visite as bancas das entidades que põem o bairro a mexer! Aproveite para conhecer vários grupos de trabalho do nosso bairro, como a Comunidade de Energia, o Grupo de Limpeza e Redução de Resíduos de Telheiras e o Grupo de Adoção de Canteiros!*

## **ACTIVIDADES AO LONGO DO DIA**

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

**10:00 - 19:00 ESPAÇO CRIANÇA**

**10:00 - 19:00 CAMPANHA SOLIDÁRIA DE DOAÇÃO E RECICLAGEM DE ÓCULOS**

**POR: LIONS INTERNATIONAL - SETE COLINAS/NÚCLEO DE TELHEIRAS**

*Traga os seus óculos que já não usa e entregue-os na banca dos Lions International - Sete Colinas/Núcleo de Telheiras, para serem transformados e oferecidos a famílias carenciadas.*

- 10:00 - 19:00** **BANCA LEROY MERLIN PROJETOS**  
**POR: LEROY MERLIN PROJETOS TELHEIRAS**  
Venha conhecer toda a oferta Leroy Merlin Projetos e descobrir como a sua nova loja de Telheiras pode ajudar a concretizar os seus sonhos. Ao longo do dia, serão várias as atividades a decorrer na banca, com animação para todas as idades.
- 10:00 - 18:00** **XADREZ NO JARDIM**  
**POR: NÚCLEO DE XADREZ DA ART**
- 14:00 - 19:00** **BANCA "COMUNIDADE DE ENERGIA DE TELHEIRAS"**  
**POR: GRUPO DE TRABALHO "COMUNIDADE DE ENERGIA DE TELHEIRAS"**  
Conheça as atividades 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.
- 14:00 - 19:00** **BANCA "LIMPEZA E REDUÇÃO DE RESÍDUOS"**  
**POR: GRUPO DE TRABALHO "LIMPEZA E REDUÇÃO DE RESÍDUOS DE TELHEIRAS"**  
Descubra as atividades deste grupo que tem contribuído para um bairro cada vez mais limpo, através de ações de limpeza e da sensibilização dos telheirenses.
- 15:30 - 17:00** **HORA DA PEQUENADA: HISTÓRIAS, MÚSICAS E JOGOS PARA TODA A FAMÍLIA!**  
**POR: ASSOCIAÇÃO DE PAIS DA EBI E JI TELHEIRAS**
- 15:30 - 19:00** **EXPOSIÇÃO INTERATIVA: PACTO EUROPEU PARA O CLIMA**  
**POR: MIGUEL MACIAS SEQUEIRA (EMBAIXADOR DO PACTO EUROPEU PARA O CLIMA EM PORTUGAL) E ECOZOIC (ASSOCIAÇÃO DE JOVENS PARA O AMBIENTE E DIREITOS HUMANOS)**
- 16:00 - 18:00** **DESENHAR CARA COM MÚSICA**  
**POR: CHOCA HOUSE ARTS**  
Desenhar caras a partir de fotos, um de outro e da nossa imaginação.

## TARDE NO PALCO

- 15:30** **CONCERTO ARCA DAS ARTES**
- 16:30** **MOMENTOS COREOGRÁFICOS 1ST POSITION**
- 17:00** **CORO NOSSO**
- 17:45** **UTIL - DANÇAS REGIONAIS FEMININAS**
- 18:15** **GRUPO DE CANTE DA ARPIC**

## CONCERTOS

- 19:00** **JOÃO SAMPAYO**
- 20:00** **ARRÚSTICA**
- 21:30** **CASSETE PIRATA**

## 29 MAIO ■ DOMINGO

10:30 ■ 12:00

### **PEDALAR POR UM FUTURO MAIS SUSTENTÁVEL - PERCURSO DE BICICLETA À VOLTA DE TELHEIRAS**

**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.

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

**PREÇO:** Entrada livre

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** <https://criatividade.net> ou <https://cultivatingfutures.eu>



## FESTIVAL SABORES DO MUNDO

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

## 29 MAIO ■ DOMINGO

10:00 ■ 18:00

### **FEIRA DE ARTESANATO COM:**

**PINTURA HENNA  
EXPOSIÇÃO DE ESPECIARIAS  
BIJUTERIA E TECIDOS DE MOÇAMBIQUE  
BIJUTERIA E TECIDOS DA ÍNDIA  
LEROY MERLIN PROJETOS  
E MUITO MAIS!...**

12:00 ■ 15:30

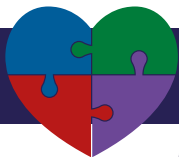
### **FESTIVAL GASTRONÓMICO COM BANCAS DE COMIDA DE TODO O MUNDO:**

**ÍNDIA  
JAPÃO  
ERITREIA  
MOÇAMBIQUE  
CABO VERDE  
GUINÉ-BISSAU  
SÍRIA**

13:20 ■ 15:30

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

**13:20 ■ 13:40 DANÇA BOLLYWOOD COM PRITAL ASHWIN (COMUNIDADE HINDU DE PORTUGAL)  
14:00 ■ 14:10 CANÇÕES UCRANIANAS E RUSSAS (ASSOCIAÇÃO SEMPRE)  
14:30 ■ 14:40 ACTUAÇÃO DE DANÇA INDIANA (ISHA ARTES)  
15:00 ■ 15:30 DANÇA ORIENTAL, FLAMENCO-ÁRABE E FLAMENCO (DIÁLOGOS: ARTE EM MOVIMENTO | CARLA SOFIA)**



# FESTIVAL NO BAIRRO

**PROGRAMA ENTRADA LIVRE**

**DE 30 MAIO, SEGUNDA-FEIRA A 3 JUNHO, SEXTA-FEIRA**

**14:30 ▪ 16:00**

## **WORKSHOP OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL**

### **JUNTA DE FREGUESIA DO LUMIAR**

Uma viagem pelos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) através de sessões educativas práticas, que permitem aos profissionais da área da educação conhecerem dinâmicas enquadradas nos ODS e capacitarem-se para a sua aplicação futura em contexto educativo. A metodologia é participativa com recurso a dinâmicas de grupo, pensamento crítico, debates e desafios diversos.

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente e Associação de Residentes de Telheiras (dependendo do dia)

**PÚBLICO-ALVO:** Profissionais da área da educação, interessados em geral

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [jose.guerreiro@jf-lumiar.pt](mailto:jose.guerreiro@jf-lumiar.pt)

## **31 MAIO ▪ TERÇA-FEIRA**

**10:00 ▪ 11:00**

### **SESSÃO DE MOVIMENTO**

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

Venha participar numa Sessão de Movimento dinamizada pela uma terapeuta ocupacional do Centro Comunitário de Telheiras e mobilizar o corpo e a mente!

**LOCAL:** Centro Comunitário de Telheiras

**PÚBLICO-ALVO:** Adultos a partir dos 55 anos

**PREÇO:** Gratuito

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

**18:30 ▪ 19:30**

### **NEUROCIÊNCIA E MEDITAÇÃO**

#### **SUSANA NOVAIS SANTOS**

Nesta sessão, composta por uma introdução teórica e uma parte prática, a neurocientista Susana Novais Santos irá explicar os benefícios neurofisiológicos da meditação mindfulness.

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

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [s.novais.santos@gmail.com](mailto:s.novais.santos@gmail.com)

**21:30 ▪ 22:30**

### **ENSAIO ABERTO E PEQUENO CONCERTO DO COROART**

#### **COROART**

Todos os interessados e curiosos poderão vir assistir a um ensaio do CoroART e até participar, cantando também. Dos vocalizos à canção... com diversão!

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

**PREÇO:** Gratuito

# 1 JUNHO ■ QUARTA-FEIRA

17:00 ■ 18:00

## 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 interação com o público.

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

**PREÇO:** Gratuito

18:30 ■ 21:30

## FESTIVAL DAS IDEIAS

### PARCERIA LOCAL DE TELHEIRAS – GRUPO TELHEIRAS SUSTENTÁVEL

O grupo Telheiras Sustentável dará a conhecer os vários grupos de trabalho na área da sustentabilidade que surgiram do processo Ideias em Rede. Uma sessão descontraída onde haverá espaço para os membros dos vários grupos se conhecerem e contribuírem para o trabalho uns dos outros. O encontro inclui jantar.

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

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [geral@vivertelheiras.pt](mailto:geral@vivertelheiras.pt) (número de vagas limitado)

# 2 JUNHO ■ QUINTA-FEIRA

15:00 ■ 17:00

## ENCONTRO NACIONAL DO BANCO DE TEMPO

### BANCO DE TEMPO DO LUMIAR E GRAAL

O Banco de Tempo do Lumiar acolhe em Telheiras o Encontro Nacional do Banco de Tempo, co-organizado com o Graal. A partir das 15h00, o encontro será aberto a todas as pessoas que queiram participar e assistir à peça de teatro fórum "Cuidar todos os dias", do Laboratório de Teatro e Política.

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

**PREÇO:** Gratuito

18:30 ■ 20:00

## ÓLEOS ESSENCIAIS - A FARMÁCIA NATURAL EM CASA

### CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS

Venha conhecer óleos essenciais com certificado de pureza e grau terapêutico comprovado e aprenda a gerir os desafios diários de toda a família.

**LOCAL:** Centro Comunitário de Telheiras

**PREÇO:** 5€

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

19:00 ■ 20:20

## ENSAIO ABERTO DO CORO NOSSO

### CORO NOSSO

Venha cantar com o Coro Nosso e descobrir a alegria que é cantarmos juntos!

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

**PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades

**PREÇO:** Gratuito

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 ensinadas na altura, não é preciso trazer par. Exibição de dança no intervalo do baile.

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

**PREÇO:** Gratuito

## 3 JUNHO ■ SEXTA-FEIRA

15:30 ■ 17:30

### WORKSHOP DE TEATRO DE IMPROVISO PARA ADULTOS

**CARDUME - COLECTIVO DE IMPRO**

Chegou o momento para quem quer descobrir o que é o teatro de improviso ou quem conhece e quer vir experimentar, porque o que é bom é para partilhar!

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

**PÚBLICO-ALVO:** Adultos

**PREÇO:** 5€

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [cardumeimpro@gmail.com](mailto:cardumeimpro@gmail.com)



# ARRAIAL TELHEIRAS NORTE

**RUA PROFESSOR QUEIROZ VELOSO ENTRADA**  
**ENTRADA LIVRE**

## 3 JUNHO ■ SEXTA-FEIRA ■ 17:30 ■ 23:30

### ORGANIZADO POR: GRUPO DE MORADORES DO BAIRRO TELHEIRAS NORTE, CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS E PARCERIA LOCAL DE TELHEIRAS

Venha começar a época dos Santos Populares com um arraial em Telheiras! Os moradores do Bairro Telheiras Norte organizam um evento para todo o bairro, com comes e bebes, música, animação e uma Quiz Night ao ar livre! Os comes e bebes arrancam às 17:30 e prolongam-se por todo o fim da tarde e noite!

**18:00 PASSEIO PELO BAIRRO + JOGO DA MALHA**

**18:30 APRESENTAÇÃO "UM BAIRRO EM MUDANÇA: O QUE PRECISA TELHEIRAS NORTE"**  
**ABERTURA: BREVE EXPOSIÇÃO SOBRE A PARCERIA LOCAL DE TELHEIRAS (LUÍS PEREIRA);**  
**APRESENTAÇÃO PÚBLICA DO GRUPO DE MORADORES DO BAIRRO TELHEIRAS NORTE: PROBLEMAS E SOLUÇÕES PARA O BAIRRO;**  
**ENCERRAMENTO: COM A PRESENÇA DA CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA, JUNTA DE FREGUESIA DO LUMIAR E GEBALIS. ATUAÇÃO MUSICAL DA NOSSA VIZINHA BEATRIZ.**

**19:00 MÚSICA, ANIMAÇÃO E OUTRAS ATIVIDADES**

**19:15 URBAN SKETCHING - REPRESENTAR O MUNDO QUE NOS RODEIA**  
**INDICAR SOLUÇÕES SIMPLES PARA REPRESENTAR UMA CENA URBANA COMPLEXA.**  
**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 12. Os participantes deverão levar um banquinho, um caderno e uma caixa de aguarela.  
**PREÇO:** Gratuito  
**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [leonorjaneiro@gmail.com](mailto:leonorjaneiro@gmail.com)

**20:00 STAND-UP COMEDY**

**21:00 QUIZ NIGHT AO AR LIVRE**

**23:30 FINAL DO ARRAIAL**

# 4 JUNHO ■ SÁBADO

10:00 ■ 11:00

## **QUEM CONTA UM CONTO – “A ESTÓRIA DAS ESTÓRIAS”**

### **ARCA DAS ARTES E CONTARIAR**

Vem divertir-te connosco, ouvir histórias e fazer atividades sobre elas!

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

**PÚBLICO-ALVO:** Dos 3 aos 10 anos

**PREÇO:** 5€

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [info@arcadasartes.pt](mailto:info@arcadasartes.pt)

11:00 ■ 12:00

## **SESSÃO A PAR PAIS E FILHOS: SURPRESAS NO JARDIM**

### **ASSOCIAÇÃO A PAR**

Canções, rimas, danças, histórias e muitas surpresas por descobrir! Vamos brincar e proporcionar momentos de qualidade em família!

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

**PÚBLICO-ALVO:** Pais e filhos dos 0 aos 6 anos

**PREÇO:** 8€ (1 criança + 1 adulto)

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [geral@a-par.pt](mailto:geral@a-par.pt) ou 918662901

15:30 ■ 16:45

## **WORKSHOP DE COMEDOUROS PARA AVES**

### **SOCIEDADE PORTUGUESA PARA O ESTUDO DAS AVES E PARCERIA LOCAL DE TELHEIRAS**

A SPEA está de regresso ao nosso bairro, para continuarmos a promover a biodiversidade de Telheiras! Desta vez, teremos um workshop de construção de comedouros para aves, aberto a todos os interessados.

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

**PÚBLICO-ALVO:** todas as idades (adequado para famílias)

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [geral@vivertelheiras.pt](mailto:geral@vivertelheiras.pt) (número de vagas limitado)

16:45 ■ 17:30

## **PASSEIO “TELHEIRAS BIODIVERSA”**

### **PARCERIA LOCAL DE TELHEIRAS**

Junte-se a nós para um passeio informal pelas casas-ninho para pássaros e abrigos para morcegos e insetos construídos no âmbito do projeto Telheiras Biodiversa.

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

**PÚBLICO-ALVO:** Todas as idades

**PREÇO:** Gratuito

17:30 ■ 18:30

## **APRESENTAÇÃO CSA FREIXO DO MEIO**

### **PARCERIA LOCAL DE TELHEIRAS**

Venha descobrir o programa CSA Partilhar as Colheitas da Herdade do Freixo do Meio e saber como pode fazer parte desta comunidade que promove um modelo de consumo e de produção alimentar biológica de proximidade, participativa, responsável e consciente.

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

**PREÇO:** Gratuito

18:00 ■ 19:30

## **WORKSHOP DE DANÇA ORIENTAL ÁRABE + FLAMENCO + FLAMENCO-ÁRABE**

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

Descubra o mundo da Dança Oriental Árabe, Flamenco e Flamenco-Árabe, num workshop descontraído e divertido!

**LOCAL:** Associação de Residentes de Telheiras

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

**PREÇO:** 10€

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

19:00 ■ 20:00

## **CONVERSAS SOLTAS - O QUE É A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL?**

### **HELENA MARTINS**

Uma conversa informal sobre a Inteligência Artificial e o impacto que esta tem (e terá) nas nossas vidas.

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

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [helena.rochamartins@gmail.com](mailto:helena.rochamartins@gmail.com)



**21:00 ■ 22:00**

### **PROCISSÃO EM HONRA DE NOSSA SENHORA DA PORTA DO CÉU**

Após 2 anos de interregno devido à pandemia, a tradicional procissão em honra de Nossa Senhora da Porta do Céu está de regresso às ruas de Telheiras.

**ORGANIZAÇÃO:** PARÓQUIA DE NOSSA SENHORA DA PORTA DO CÉU

**LOCAL:** Partida da Igreja de Nossa Senhora da Porta do Céu

**PREÇO:** Gratuito

**21:30 ■ 23:30**

### **CONCERTO "BACK TO THE FUTURE"**

Venha reviver os grandes clássicos do Rock num concerto duplo com os Back to the 90s e os telheirenses Tio Rex! Músicas intemporais que todos conhecemos e adoramos, num concerto com entrada livre. A não perder!

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

**PREÇO:** Gratuito

## **5 JUNHO ■ DOMINGO**

**10:00 ■ 12:00**

### **AÇÃO DE LIMPEZA COMUNITÁRIA**

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

Junte-se ao Grupo de Limpeza e Redução de Resíduos de Telheiras para tornar as ruas do nosso bairro mais limpas e para sensibilizar os telheirenses os temas do excesso de lixo nas ruas e da importância da redução de resíduos.

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente (ponto de encontro)

**PREÇO:** Gratuito

**10:30 ■ 12:30**

### **WORKSHOP DE TEATRO DE IMPROVISO PARA CRIANÇAS**

#### **CARDUME – COLECTIVO DE IMPRO**

Chegou o momento para quem quer descobrir o que é o teatro de improviso ou quem conhece e quer vir experimentar, porque o que é bom é para partilhar!

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

**PÚBLICO-ALVO:** Dos 9 aos 14 anos

**PREÇO:** 5€ **INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [cardumeimpro@gmail.com](mailto:cardumeimpro@gmail.com)

**12:15 ■ 13:00**

### **VISITA AO PARQUE HORTÍCOLA DE TELHEIRAS**

#### **PARQUE HORTÍCOLA DE TELHEIRAS**

Descubra a diversidade e riqueza de plantas que existem no nosso Parque Hortícola e as caras e histórias de algumas das pessoas que todos os dias cultivam (n) no nosso bairro, numa visita guiada aberta a todos os interessados.

**LOCAL:** Parque Hortícola de Telheiras

**PREÇO:** Gratuito

**15:30 ■ 17:00**

### **FIO À MEADA - OFICINA CONCERTO**

Após o maravilhoso concerto no Festival de Telheiras '21, as Fio à Meada - Vozes Tradicionais Femininas estão de regresso ao nosso bairro para uma oficina-concerto informal, onde todos podem partilhar, aprender e cantar músicas tradicionais portuguesas. Vamos todos cantar em roda!

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

**PREÇO:** 3,5€ **INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [vozes.tradicionais.femininas@gmail.com](mailto:vozes.tradicionais.femininas@gmail.com)

**17:15 ■ 18:45**

### **"E SE FOSSE CONTIGO?" - TEATRO**

#### **(IN)PACTOS CIA. TEATRO**

Um olhar sobre nós próprios e sobre as decisões, que por vezes tomamos e que podem afectar quem nos rodeia.

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

**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 16 anos

**PREÇO:** Gratuito

**21:00 ■ 22:00**

### **NESTA NOITE, POEMA**

#### **FERNANDO CHAINÇO**

Solo de teatro e movimento. Alguém fala do cosmos, nele estar vivo: o espaço maior que não se visita. Das palavras, resta a voz, movimento.

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente **PÚBLICO-ALVO:** Adultos

**PREÇO:** 4€ **INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [squidoncat@gmail.com](mailto:squidoncat@gmail.com)



# FESTIVAL NO COMÉRCIO LOCAL

PROGRAMA **ENTRADA LIVRE**

**DE 30 MAIO, SEGUNDA-FEIRA A 2 JUNHO, QUINTA-FEIRA**

## **AULAS EXPERIMENTAIS DE BALLET**

### **1ST POSITION - ESTÚDIO ARTÍSTICO**

Aulas experimentais de ballet para crianças e jovens no 1st Position.

**LOCAL:** 1st Position **PÚBLICO-ALVO:** dos 3 aos 12 anos **PREÇO:** 10€/sessão

**HORÁRIOS SOB CONSULTA, INSCRIÇÕES PRÉVIA OBRIGATÓRIA E MAIS INFORMAÇÕES:** [1stposition.estudio@gmail.com](mailto:1stposition.estudio@gmail.com)

**DE 30 MAIO, SEGUNDA-FEIRA A 3 JUNHO, SEXTA-FEIRA**

**12:30 - 13:30**

### **YOGAÍNDIA**

#### **MARIA LUÍSA REIS**

Aulas de Yoga clássico com 8 partes.

**LOCAL:** Centro Comunitário de Telheiras **PÚBLICO-ALVO:** Dos 8 aos 88 anos **PREÇO:** Contribuição facultativa

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [micasteloreis@gmail.com](mailto:micasteloreis@gmail.com)

### **EQUILÍBRIO DE CHAKRAS**

#### **MARIA LUÍSA REIS**

Equilíbrio energético dos 7 principais chakras com péndulo e cristais.

**LOCAL:** Centro Comunitário de Telheiras **PÚBLICO-ALVO:** Dos 8 aos 88 anos **PREÇO:** Contribuição facultativa

**HORÁRIOS SOB MARCAÇÃO, INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [micasteloreis@gmail.com](mailto:micasteloreis@gmail.com)

**30 MAIO ■ SEGUNDA-FEIRA**

**15:00 - 18:00**

### **ACONSELHAMENTO EM FLORAIS DE BACH**

#### **EQUILÍBRIO HOLÍSTICO**

Os Florais de Bach são essências de flores e servem para tratar desequilíbrios emocionais.

**LOCAL:** Equilíbrio Holístico

**PÚBLICO-ALVO:** Dos 8 aos 88 anos

**PREÇO:** 15€

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

**16:30 - 17:30**

### **PALESTRA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

#### **EQUILÍBRIO HOLÍSTICO**

Evite o desperdício alimentar com receitas saudáveis.

**LOCAL:** Biblioteca Orlando Ribeiro

**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 18 anos

**PREÇO:** gratuito

**18:00 - 19:00**

### **TERTÚLIA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

#### **EQUILÍBRIO HOLÍSTICO**

Sabe como combinar diferentes alimentos? Venha descobrir!

**LOCAL:** Biblioteca Orlando Ribeiro

**PÚBLICO-ALVO:** todas as idades

**PREÇO:** Gratuito

# 31 MAIO ■ TERÇA-FEIRA

**TODO O DIA**  
(POR MARCAÇÃO)

## **CONVITE SHIATSU - DEMONSTRAÇÃO PRÁTICA**

### **EQUILÍBRIO HOLÍSTICO**

Venha aprender uma ferramenta para o seu dia-a-dia.

**LOCAL:** Equilíbrio Holístico

**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 16 anos

**PREÇO:** Gratuito

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

**14:30 ■ 19:00**  
(POR MARCAÇÃO)

## **MINI MAPA ASTRAL**

### **EQUILÍBRIO HOLÍSTICO**

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

**LOCAL:** Equilíbrio Holístico

**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 16 anos

**PREÇO:** Gratuito

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

**17:30 ■ 19:30**

## **WORKSHOP DE AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR**

### **LENAMARA SILVA**

Venha descobrir o impacto que rotinas simples de autocuidado podem ter na nossa atitude e na nossa vida cotidiana. A sessão inclui diagnóstico da pele, utilização de produtos apropriados para cada tipo de pele, finalizando com uma maquiagem simples e natural. Todos os participantes terão ainda uma oferta surpresa.

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente (1º andar)

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 18 (ou menos acompanhados por adulto)

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [lenamara.msilva@gmail.com](mailto:lenamara.msilva@gmail.com) (número de vagas limitado)

# 1 JUNHO ■ QUARTA-FEIRA

**TODO O DIA**  
(POR MARCAÇÃO)

## **MINI LEITURA DE AURA**

### **EQUILÍBRIO HOLÍSTICO**

Conheça o seu campo energético no momento presente.

**LOCAL:** Equilíbrio Holístico

**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 16 anos

**PREÇO:** 15€

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

**10:00 ■ 10:30**

## **MÚSICA PARA PAIS E FILHOS**

### **CHUVA DE PAPEL, CRECHE E JARDIM DE INFÂNCIA**

Sessão de Música para Pais e Filhos

**LOCAL:** Chuva de Papel

**PÚBLICO-ALVO:** Pais e filhos dos 1 aos 3 anos

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [geral.chuvadepapel@gmail.com](mailto:geral.chuvadepapel@gmail.com)

**16:00 ■ 16:30**  
(1 A 3 ANOS)

## **YOGA PARA PAIS E FILHOS**

### **CHUVA DE PAPEL, CRECHE E JARDIM DE INFÂNCIA**

Sessão de Yoga para Pais e Filhos

**LOCAL:** Chuva de Papel

**PÚBLICO-ALVO:** Pais e filhos dos 1 aos 5 anos

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [geral.chuvadepapel@gmail.com](mailto:geral.chuvadepapel@gmail.com)

**16:30 ■ 17:00**  
(3 A 5 ANOS)

18:00 ▪ 19:00

### **INTERVENÇÕES DA DEMÊNCIA, PARKINSON E PÓS-AVC: DESAFIOS ACRESCIDOS COM A PANDEMIA**

#### **NEUROSER**

Palestra com Professor Doutor Alexandre Castro Caldas, neurologista, e equipa terapêutica do NeuroSer.

**LOCAL:** Neuroser

**PREÇO:** Gratuito

18:00 ▪ 19:00

### **PALESTRA - O QUE FAZER APÓS O COVID? CONSELHOS PARA VIVER MELHOR. EQUILIBRIO HOLÍSTICO**

A que produtos naturais pode recorrer para recuperar a sua saúde e vitalidade.

**LOCAL:** Biblioteca Orlando Ribeiro

**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 18 anos

**PREÇO:** Gratuito

18:00 ▪ 19:30

### **À DESCOBERTA DA GARRAFEIRA DO BAIRRO!**

#### **WINES 9297**

A WINES 9297 está em Telheiras desde 2013 e foi Garrafeira do ano 2020! Visitem-nos para descobrir as nossas propostas de vinhos e fazer uma prova.

**LOCAL:** Wines 9297

**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 18 anos

**PREÇO:** Gratuito

## **2 JUNHO ▪ QUINTA-FEIRA**

10:00 ▪ 18:00

### **BEAUTY DAY GERNÉTIC**

#### **EQUILIBRIO HOLÍSTICO**

Encontre o produto de tratamento adequado para a sua pele!

**LOCAL:** Equilibrio Holístico

**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 16 anos

**PREÇO:** Gratuito

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

18:00 ▪ 19:00

### **FERRAMENTAS DE AUTOAJUDA**

#### **EQUILIBRIO HOLÍSTICO**

Melhore sua qualidade de vida - exercícios práticos para o dia a dia.

**LOCAL:** Biblioteca Orlando Ribeiro

**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 16 anos

**PREÇO:** Gratuito

## **3 JUNHO ▪ SEXTA-FEIRA**

**TODO O DIA  
(POR MARCAÇÃO)**

### **VENHA DESCONTRAIR COM A NOSSA MASSAGEM**

#### **EQUILIBRIO HOLÍSTICO**

Massagem localizada para diminuir tensões e stress.

**LOCAL:** Equilibrio Holístico

**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 18 anos

**PREÇO:** 10€

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

# 4 JUNHO ■ SÁBADO

## 10:00 ■ 13:00 PLANO LIFESTYLE BASEADO NA AYURVEDA E YOGA

### EQUILIBRIO HOLÍSTICO

Consulta integral para mudar de hábitos.

**LOCAL:** Equilíbrio Holístico

**PÚBLICO-ALVO:** Maiores de 18 anos

**PREÇO:** 20€

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

## 10:30 ■ 12:00 WORKSHOP REALIDADE VIRTUAL & AUMENTADA

### SALA DO FUTURO

No workshop de Realidade Virtual & Aumentada irás compreender a diferença entre a Realidade Virtual e a Aumentada e experimentar diversos jogos.

**LOCAL:** Sala do Futuro

**PÚBLICO-ALVO:** Dos 7 aos 14 anos

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:** [geral@saladofuturo.pt](mailto:geral@saladofuturo.pt)

## 11:30 ■ 13:00 WORKSHOP DE AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR

### LENAMARA SILVA

Venha descobrir o impacto que rotinas simples de autocuidado podem ter na nossa atitude e na nossa vida cotidiana. A sessão inclui diagnóstico da pele, utilização de produtos apropriados para cada tipo de pele, finalizando com uma maquilhagem simples e natural. Todos os participantes terão ainda uma oferta surpresa.

**LOCAL:** Lagar da Quinta de S. Vicente (1º andar)

**PÚBLICO-ALVO:** A partir dos 18 (ou menos acompanhados por adulto)

**PREÇO:** Gratuito

**INSCRIÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA E INFORMAÇÕES:** [lenamara.msilva@gmail.com](mailto:lenamara.msilva@gmail.com) (número de vagas limitado)

#### ORGANIZAÇÃO



PARCERIA LOCAL  
TELHEIRAS

#### ORGANIZAÇÃO E FINANCIAMENTO



Lumiar  
Junta de Freguesia

#### APOIOS



CORPO  
EUROPEU  
DE SOLIDARIEDADE



LISBOA  
CÂMARA MUNICIPAL

 LEROY MERLIN  
PROJETOS

# HÁ ROCK NA JUNTA

*2ª edição*

FESTIVAL CORAL - "HÁ ROCK NA JUNTA"  
LOCAL: AUDITÓRIO DA BIBLIOTECA ORLANDO RIBEIRO

DIA 2 DE JUNHO (21:30): CHORUS UP

DIA 3 DE JUNHO (21:30): GRUPO CORAL DO MONTIJO

DIA 4 DE JUNHO (21:30): CORO DE ADULTOS DEL COLEGIO RAMON  
Y CAJAL (MADRID)

**Todos os concertos terão a participação  
do Coro Rock Lumiar!**



teatroàparte apresenta  
uma adaptação da obra homónima de Alejandro Casona

# É PROIBIDO SUICIDAR-SE NA PRIMAVERA


com encenação de  
**EURICO LOPES**

12.14.20.21.27.28  
MAIO, 21h30

[28 maio também às 17h]

Auditório da Biblioteca  
Municipal Orlando Ribeiro  
[Sala José Miguel Mendes Lopes]

reservas e informações em  
[teatroaparte.art@gmail.com](mailto:teatroaparte.art@gmail.com) | 919 520 807

 teatroàparte M/12

Apoios:



RE/MAX  
MAXGROUP TELHEIRAS



Lumiar  
Junta de Freguesia



INATEL





# TELHEIRAS SUSTENTÁVEL

**CONHEÇA OS PROJETOS “TELHEIRAS SUSTENTÁVEL” QUE ESTÃO A TORNAR O NOSSO BAIRRO CADA VEZ MAIS VERDE!**

No âmbito da iniciativa “Ideias em Rede”, promovida pelo grupo “Telheiras Sustentável” da Parceria Local de Telheiras, formaram-se vários grupos de trabalho sugeridos pelos próprios residentes de Telheiras, para colaborarmos na criação de um bairro cada vez mais verde, amigo do ambiente e com uma comunidade mais forte. Estes grupos são compostos por voluntários e estão sempre abertos a novos elementos! Se tiver interesse em saber mais sobre alguma desta iniciativas ou se se quiser juntar a algum dos grupos, contacte-nos para [geral@vivertelheiras.pt](mailto:geral@vivertelheiras.pt)

## COMUNIDADE DE ENERGIA DE TELHEIRAS

Grupo de vizinhos de Telheiras que está a trabalhar para um sistema energético mais sustentável e justo: **1) Projeto piloto para a primeira comunidade de energia renovável no bairro: “vamos produzir a nossa energia e partilhá-la entre vizinhos!”**, **2) Aconselhamento gratuito - famílias, condomínios e empresas locais - em poupança energética, energia renovável e apoios financeiros**, **3) Comunicação sobre energia sustentável, alterações climáticas e pobreza energética.**



## TELHEIRAS BIODIVERSA - VAMOS PROMOVER A BIODIVERSIDADE URBANA EM TELHEIRAS!

A iniciativa nasceu da vontade dos telheirenses em viver num bairro em que a natureza está cada vez mais presente. Pretendemos criar abrigos para pássaros, morcegos e polinizadores e sensibilizar a população para a importância destas espécies e do seu papel nos ecossistemas urbanos. Através de vários workshops em parceria com a SPEA (Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves), foi já possível colocar alguns abrigos pelo bairro. No **Festival de Telheiras '22**, teremos um workshop para construção de comedouros de pássaros (gratuito) no dia 4 de Junho.

## GRUPO DE LIMPEZA E REDUÇÃO DE RESÍDUOS

Um grupo de telheirenses unidos pelo desejo comum de ver um bairro mais limpo tem vindo a promover ações de limpeza e boas práticas para a redução de resíduos, tais como o uso de sacos reutilizáveis para o pão ou a compostagem. Pretende-se também sensibilizar a comunidade para a importância do comportamento individual na adoção de boas práticas ambientais que ajudem Telheiras a tornar-se um bairro ainda melhor. **Quer dar um par de mãos à causa?**



## GRUPO BALOIÇOS NAS RUAS DO BAIRRO

A iniciativa nasceu da vontade dos telheirenses de usufruir de Baloíços nas ruas de Telheiras, baloíços também para adultos, baloíços para famílias onde várias gerações possam conviver, brincar e apreciar a natureza à sua volta em paz e liberdade. **Quer juntar-se a nós e colaborar neste projecto?**

## GRUPO “ADOÇÃO DE CANTEIROS”

A vontade de ver os espaços verdes do bairro mais ricos, diversos e bem-cuidados levou um grupo de residentes a desenhar um projeto em que a população poderá adotar canteiros e cuidar deles, promovendo ao mesmo tempo a biodiversidade e as relações entre vizinhos. Em articulação com a Junta de Freguesia do Lumiar, **pretendemos avançar em breve com algumas experiências-piloto.**



## MARCA “FEITO EM TELHEIRAS”

Agarramos o desafio de criar uma marca **“Feito em Telheiras”**. Enveredamos por duas linhas de ação: uma para promover os produtores ou prestadores de serviços de Telheiras, a outra, para fazer algo em relação ao desperdício de azeitonas das oliveiras que há no bairro. Em relação à primeira, estamos a trabalhar na criação de um mercado mensal **“Feito em Telheiras”** e a explorar a possibilidade da sua extensão a uma grande superfície de retalho local e ao Mercado do Lumiar. Quanto à segunda, pretendemos transformar o desperdício de azeitonas dos jardins locais para as curar e criar uma marca social que beneficie as instituições sociais locais. É já no próximo dia 29 que o **Festival de Telheiras '22** recebe o **1º mercado “Feito em Telheiras”**. Venha apoiar os nossos vizinhos e contribuir para a criação de um circuito curto entre produção e consumo.