



AGENDA
Socio
Cultural

JAN/FEV '25

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa

scml.pt

Ficha técnica

Propriedade e Edição:

Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Coordenação:

Luna Marques - UASE

Redação:

Maria Inês Brito - UASE

Design, fotografia e revisão de conteúdos:

Direção de Comunicação

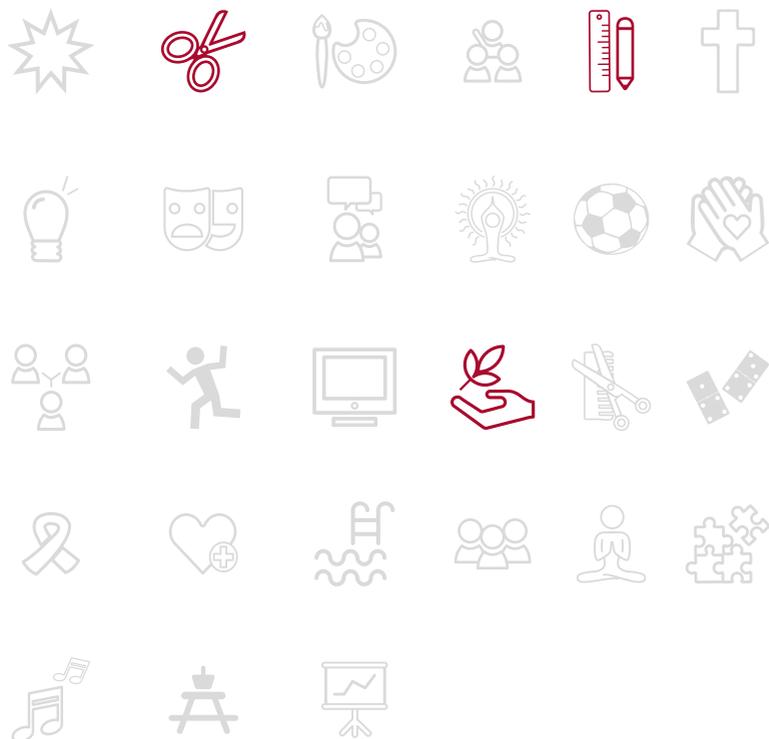
Índice

| | |
|---|-----------|
| Atividades Manuais e Artísticas | 08 |
| Atividades Intelectuais e de Aprendizagem | 12 |
| Atividades Sociais | 22 |
| Atividades Físicas e Desportivas | 26 |
| Atividades de Imagem e Bem-estar | 34 |
| Atividades Religiosas e Espirituais | 40 |
| Atividades Lúdico-recreativas | 42 |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Atividades Artísticas e Culturais | 46 |
| Outras Atividades | 52 |
| Mapa de Atividades | 78 |
| Contactos | 106 |



ATIVIDADES MANUAIS E ARTÍSTICAS



Agenda Sociocultural | janeiro e fevereiro

ATELIER DE PINTURA

Centro de Dia Nossa Dos Anjos

janeiro | fevereiro

06 | 13 | 20 | 27 janeiro

03 | 10 | 17 | 24 fevereiro

Segundas-feiras | 14h30 às 16h00

Este atelier pretende oferecer aos participantes um conjunto de conhecimentos e competências que lhes permitirão desenvolver o seu percurso na pintura acrílica, adquirindo ao longo do tempo uma progressiva autonomia e criatividade. A programação das aulas contempla a prática oficial, com exercícios orientados e demonstrações técnicas de aplicação de procedimentos.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 15 participantes)
CD N° Sra. dos Anjos | 218 164 000 | susana.anjos@scml.pt

TÉCNICAS DE PINTURA DE GESSO

Centro de Dia do Alto do Pina

janeiro | fevereiro

07 | 14 | 21 janeiro

04 | 11 | 18 fevereiro

Terças-feiras | 14h00 às 16h00

Oficina de técnicas mistas de pintura em gesso, exercícios criativos de experimentação, acabamentos em diversos suportes. Enquadramento histórico e respetiva evolução ao longo dos tempos.

Público em geral | Mediante inscrição
CD Alto do Pina | 218 411 070 | cd.altodopina@scml.pt

ATELIER DE CERÂMICA

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

janeiro | fevereiro

09 | 23 janeiro

06 | 20 fevereiro

Quintas-feiras | 11h00 às 12h30

—
Espaço onde são exploradas algumas técnicas da cerâmica manual como a técnica da placa lastra e a modelagem livre.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 15 participantes)
CD N.º Sra. dos Anjos | 218 164 000 | susana.anjos@scml.pt

WORKSHOP DE CONSTRUÇÕES ABSTRATAS

Centro Intergeneracional Ferreira Borges

janeiro

22 janeiro

Quarta-feira | 15h30

—
Espaço criativo, com vista à realização de trabalhos manuais e artísticos, através da exploração de vários materiais de desperdício.

Público em geral |+ 6 anos | Mediante inscrição (limitadas à lotação da sala)
CI Ferreira Borges | 213 563 280 | isabel.botelho@scml.pt | sonia.gaivota@scml.pt

WORKSHOP MACRAMÉ

Centro Intergeneracional Ferreira Borges

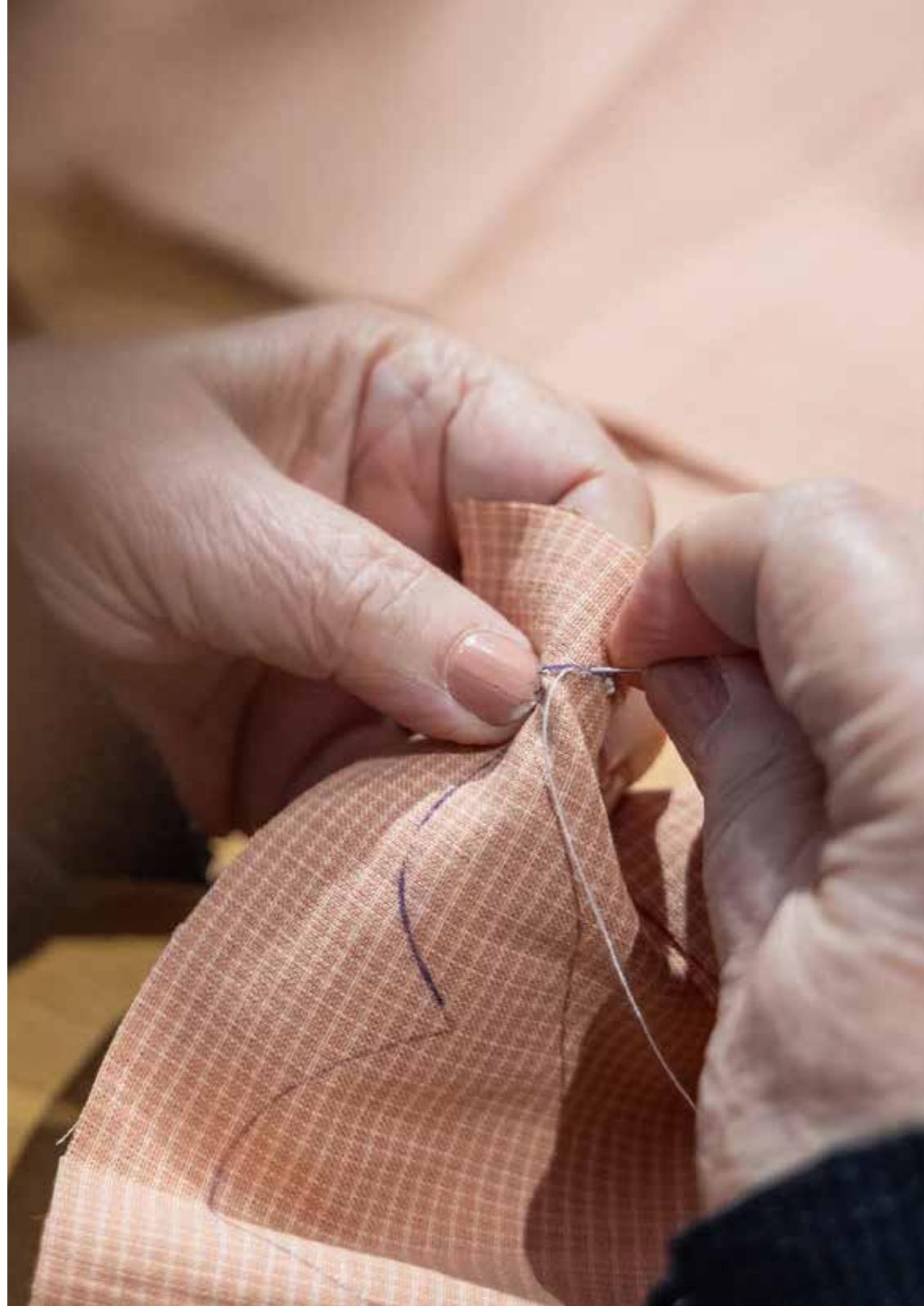
fevereiro

19 fevereiro

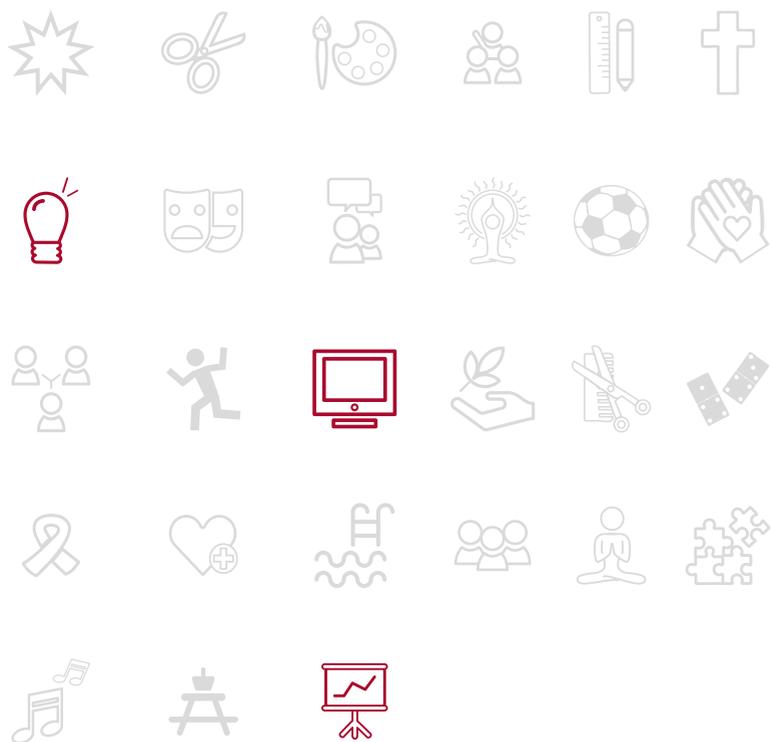
Quarta-feira | 15h30

—
Workshop para iniciantes, onde os participantes irão aprender noções básicas de macramé, uma técnica de tecelagem manual com o uso de nós, realizando uma pequena peça a seu gosto.

Público em geral |+ 6 anos | Mediante inscrição (limitadas à lotação da sala)
CI Ferreira Borges | 213 563 280 | isabel.botelho@scml.pt | sonia.gaivota@scml.pt



ATIVIDADES INTELECTUAIS E DE APRENDIZAGEM



Agenda Sociocultural | janeiro e fevereiro

CLUBE DE LEITURA

Centro de Dia do Alto do Pina

janeiro | fevereiro

03 | 10 | 17 janeiro

07 | 14 | 21 fevereiro

Sextas-feiras | 14h30 às 16h00

A atividade é dinamizada por uma voluntária e visa promover o acesso à leitura através de poemas, contos e textos, proporcionando momentos de diálogo e de reflexão.

Pessoas mais velhas | Mediante inscrição (máx. 4 participantes)
CD Alto do Pina I | 218 411 070 | ana.rogerio@scml.pt

LITERACIA DIGITAL

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

janeiro | fevereiro

03 | 10 | 18 | 25 janeiro

07 | 14 | 21 | 28 fevereiro

Sextas-feiras | 18h00 às 19h30

Esta atividade consiste em capacitar o grupo na aquisição de competências que permitam compreender e utilizar o computador e a internet.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 15 participantes)
CD Nª Sra. dos Anjos | 218 164 000 | susana.anjos@scml.pt

VIAGENS NA MINHA TERRA

Centro Comunitário de Telheiras

janeiro | fevereiro

07 | 14 | 21 | 28 janeiro

04 | 11 | 18 | 25 fevereiro

Terças-feiras | 14h00 às 15h00

Esta atividade pretende dar a conhecer diversos locais, cidades, países, ou monumentos históricos a partir da projeção de uma apresentação preparada pela voluntária Odete Martins.

Público em geral | Mediante inscrição
CC Telheiras | 217 506 060 | ana.fradique@scml.pt

AULAS DE INGLÊS

Centro Intergeneracional Ferreira Borges

janeiro | fevereiro

07 | 14 | 21 | 28 janeiro

04 | 11 | 18 | 25 fevereiro

Terças-feiras | 15h00 às 15h45

Aulas de Inglês, lecionadas pela voluntária, para aqueles que desejem aprender ou recordar os conhecimentos de inglês.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)
CI Ferreira Borges | 213 563 280 | isabel.botelho@scml.pt | sonia.gaivota@scml.pt

ATIVAMENTE

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

janeiro | fevereiro

08 | 15 | 22 | 29 janeiro

05 | 12 | 19 | 26 fevereiro

Quartas-feiras | 15h00 às 16h00

Atividade de estimulação cognitiva em grupo, com recurso a provérbios populares, adivinhas, jogo da forca, jogo do stop e outros, com diferentes formas de apresentação, possibilitando tornar a sessão mais dinâmica e interativa.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 15 participantes)
CD Nª Sra. dos Anjos | 218 164 000 | susana.anjos@scml.pt

ENVELHESCÊNCIA

Centro Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

janeiro

09 janeiro

Quinta-feira | 14h30 às 15h30

Prepare-se para este novo lugar ao qual chegamos. Ele exigirá adaptação, resiliência e interdependência. Prepare o seu corpo com exercícios que o ajudem a caminhar, reveja os seus hábitos alimentares e tente rodear-se de pessoas serenas e alegres. Essa viagem pode ser maravilhosa, sim, mas tente fazê-la da melhor maneira possível. É que a velhice é uma viagem. E que viagem!!! Inserido no Projeto SER+ / Sessões Temáticas.

Público SCML | Mediante inscrição
CDC Bº Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

HISTÓRIAS E MEMÓRIAS

Centro Comunitário de Telheiras

janeiro | fevereiro

09 | 16 | 23 | 30 janeiro

06 | 13 | 20 | 27 fevereiro

Quintas-feiras | 11h00 às 12h00

A voluntária, Fátima Caldeira, traz-nos pequenos textos, literários ou não literários, de autores portugueses ou estrangeiros, que depois de lidos são o mote para boas conversas. Esta atividade, promotora do reconhecimento e valorização de diferentes culturas, pretende também estimular a comunicação e a memória.

Público em geral | Mediante inscrição
CC Telheiras | 217 506 060 | ana.fradique@scml.pt

LITERACIA DIGITAL

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

janeiro | fevereiro

09 | 16 | 23 | 30 janeiro

06 | 13 | 20 | 27 fevereiro

Quintas-feiras | 10h30 às 12h30

Esta atividade visa capacitar as pessoas mais velhas, de competências que permitam compreender e utilizar o computador e a internet.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 2 participantes)
CD N.º Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt

A MULHER E A FERIDA DA AUTOESTIMA

Centro de Apoio Familiar

janeiro | fevereiro

17 | 24 | 31 janeiro

07 | 14 | 21 | 28 fevereiro

Sextas-feiras | 09h30 às 12h30

Ação de formação que visa colmatar a carência de auto estima nas pessoas do género feminino, ajudando-as a desenvolver competências e a adquirir ferramentas que alicerçam a sua personalidade e capacidade de autoconhecimento, com vista ao seu empoderamento.

Pessoas adultas, do género feminino, com domínio falado e escrito do português | Mediante inscrição | Ação de formação estende-se até dia 07 de março
CA Familiar | 213 240 524 | isabel.freire@scml.pt

PACIÊNCIA NUM MUNDO ACELERADO

Centro Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

janeiro

23 janeiro

Quinta-feira | 14h30 às 15h30

Num mundo acelerado, onde estamos acostumados com o instantâneo, o imediato, a paciência ensina-nos o valor de aguardar o tempo necessário para que as coisas se desenvolvam da maneira adequada. Inserido no Projeto SER+ / Sessões Temáticas.

Público SCML | Mediante inscrição
CDC B.º Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

AUTO ESTIMA

Centro Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios
fevereiro

06 fevereiro

Quinta-feira | 14h30 às 15h30

A autoestima está relacionada com a forma como nós nos valorizamos, com o nosso bem-estar e como nós nos “percebemos” no mundo e quão importantes somos para as pessoas que são queridas para nós. Afeta a nossa confiança, o nosso relacionamento pessoal e interpessoal. Inserido no Projeto SER+ / Sessões Temáticas.

Público SCML | Mediante inscrição
CDC B° Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

CUIDADOS DE SAÚDE

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena
fevereiro

06 fevereiro

Quinta-feira | 14h00 às 15h30

Ação de sensibilização promovida e dinamizada pela Farmácia Holon, com o objetivo de sensibilizar os participantes sobre os cuidados de saúde a ter ao longo da vida.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 5 participantes)
CD N° Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt

AMOR DEPOIS DOS 50

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena
fevereiro

06 fevereiro

Quinta-feira | 14h30 às 15h30

No âmbito da Comissão Social da Freguesia de Arroios - Grupo do Envelhecimento e Segurança, irá decorrer uma palestra, com um painel de ilustres oradores convidados, onde se irá abordar a temática da sexualidade, da prevenção e da disfunção erétil.

Local: Auditório Professor Doutor Manuel Machado Macedo, no Pólo de Investigação da NOVA Medical School, Faculdade de Ciências Médicas
Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 5 participantes)
CD N° Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt

SAÚDE: QUALIDADE DE VIDA NÃO É UMA QUESTÃO DE IDADE

Centro Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios
fevereiro

20 fevereiro

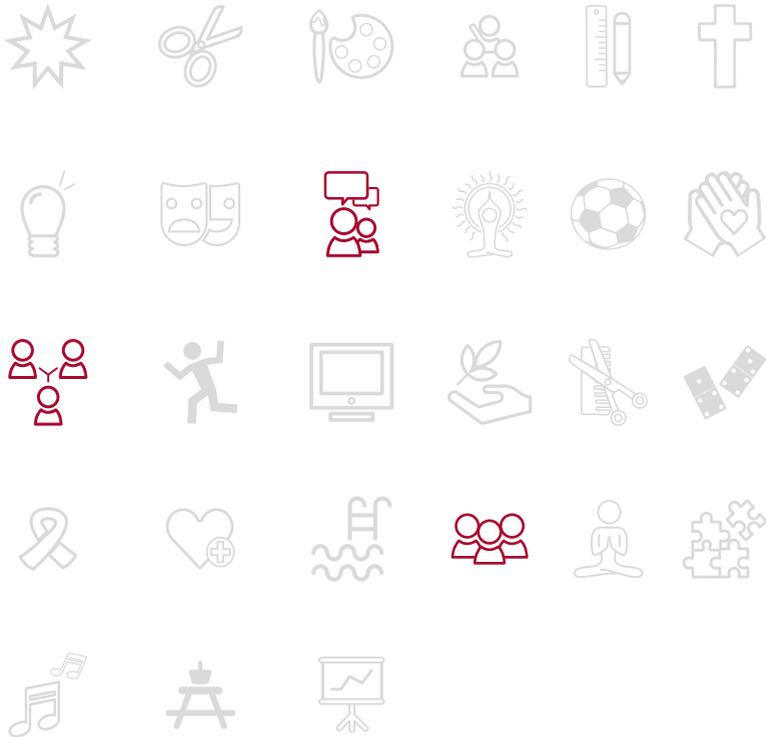
Quinta-feira | 14h30 às 15h30

“Isto é que é qualidade de vida!”, “Tu é que tens uma boa qualidade de vida!” são frases que ouvimos e utilizamos com alguma frequência. Mas, será que sabemos efetivamente o que quer dizer qualidade de vida? E, mais importante, será que temos qualidade de vida? Estamos satisfeitos com a nossa vida de forma global? Inserido no Projeto SER+ / Sessões Temáticas.

Público SCML | Mediante inscrição
CDC B° Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt



ATIVIDADES SOCIAIS



COMEMORAÇÃO DO DIA DE REIS

Centro Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

janeiro

08 janeiro

Quarta-feira | 14h00 às 17h00

Em parceria com a Associação GIN (Grupo Intergeracional Amigos dos Lóios) e o Grupo de Teatro do Oprimido de Lisboa (GTO-LX), vamos celebrar o dia de Reis com uma animada festa, com representação teatral da Adoração dos Magos.

Público SCML | Mediante inscrição (até dia 06 de janeiro)
CDC B° Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

CANTAR E DANÇAR Ó TERRIM TIM TIM...

Centro Comunitário de Telheiras

janeiro | fevereiro

10 | 17 | 24 | 31 janeiro

07 | 14 | 21 | 28 fevereiro

Sextas-feiras | 14h15 às 15h30

Tarde de festa com um baile dinamizado pelo voluntário Fernando Lomba, onde é possível recordar algumas canções tradicionais e populares portuguesas.

Público em geral | Mediante inscrição
CC Telheiras | 217 506 060 | ana.fradique@scml.pt

BAILE INTERCENTROS

Centro de Dia de Santo Eugénio

fevereiro

28 fevereiro

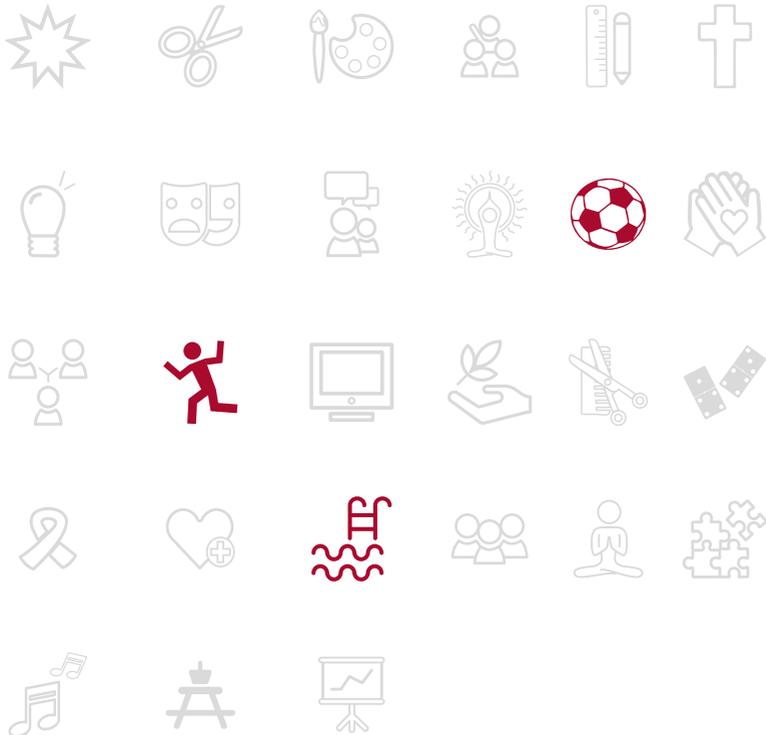
Quarta-feira | 14h00 às 15h30

Baile intercentros, alusivo à importância da amizade e da partilha.

Público em geral | Mediante inscrição
CD Sto. Eugénio | 218 540 950 | cd.santoeugenio@scml.pt



ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS



ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR

Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

janeiro | fevereiro

06 | 09 | 13 | 16 | 20 | 23 | 27 | 30 janeiro

03 | 06 | 10 | 13 | 17 | 20 | 24 | 27 fevereiro

Segundas e quintas-feiras | 10h30 às 11h30

Esta atividade física moderada visa a melhoria e recuperação da postura corporal, bem como a manutenção da saúde e da força muscular.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 20 participantes)
CSP S. Cristóvão e S. Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

MOVIMENTO

Centro Social de São Boaventura

janeiro | fevereiro

06 | 08 | 13 | 15 | 20 | 22 | 27 | 29 janeiro

03 | 05 | 10 | 12 | 17 | 19 | 24 | 26 fevereiro

Segundas e quartas-feiras | 11h30 às 12h30

Sessões de movimento realizadas em grande grupo, dinamizadas numa lógica de prevenção do declínio funcional dos participantes.

Público em geral | Mediante inscrição
CSS Boaventura | 213 403 320 | cs.saoboaventura@scml.pt

JOGO DE BOWLING

Centro Social Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

janeiro | fevereiro

07 | 14 | 21 | 28 janeiro

04 | 11 | 18 | 25 fevereiro

Terças-feiras | 14h00 às 15h30

Atividade jogada individualmente e em grupo, com o objetivo de estimular a concentração, coordenação motora, socialização e estratégia. Os participantes podem jogar sentados ou em pé.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição até 3 dias de antecedência (máx. 20 participantes)

CSP São Cristóvão e São Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

EXPRESSÃO E MOVIMENTO

Centro de Desenvolvimento Comunitário do Bairro dos Lóios

janeiro | fevereiro

07 | 14 | 21 | 28 janeiro

04 | 11 | 18 | 25 fevereiro

Terças-feiras | 14h30 às 15h30

Medidas de prevenção da saúde com recurso a atividades de movimento e relaxamento.

Público SCML | Mediante inscrição

CDC B° Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

CAMINHAR PARA SER FELIZ - CAMINHADAS

Centro de Desenvolvimento Comunitário do Bairro dos Lóios

janeiro | fevereiro

07 | 09 | 14 | 16 | 21 | 23 | 28 | 30 janeiro

04 | 06 | 11 | 13 | 18 | 20 | 25 | 27 fevereiro

Terças e quintas-feiras | 10h00 às 11h00

Caminhada ao ar livre pelas hortas, ruas e parques públicos do Bairro dos Lóios e arredores.

Público SCML | Mediante inscrição

CDC B° Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

ATIVIDADE FÍSICA SEM IDADE

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

janeiro

08 janeiro

Quarta-feira | 14h30 às 15h30

Apresentação da coreografia de Ano Novo, do grupo da ginástica sénior. Esta atividade física moderada visa a melhoria e recuperação da postura corporal, bem como a manutenção da saúde e da força muscular.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 5 participantes)

CD N° Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt

BOCCIA

Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

janeiro | fevereiro

08 | 29 janeiro

12 | 26 fevereiro

Quartas-feiras | 14h00 às 15h30

O Boccia é um desporto misto, em que os participantes podem jogar sentados ou de pé. Estimula a concentração, coordenação motora, trabalho de equipa, cooperação e estratégia. Atividade intercentros, jogada em equipas.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 10 participantes)
CSP S. Cristóvão e S. Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

SESSÃO DE MOVIMENTO

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

janeiro | fevereiro

09 | 16 | 23 | 30 janeiro

06 | 13 | 20 | 27 fevereiro

Quintas-feiras | 15h00 às 16h00

A sessão é realizada em grupo, onde os participantes são incentivados a trabalhar em conjunto, interagindo entre si. Breve momento de socialização no final, onde são abordados vários temas da atualidade e outros do interesse do grupo.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 15 participantes)
CD N° Sra. dos Anjos | 218 164 000 | susana.anjos@scml.pt

BOCCIA

Centro Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

janeiro | fevereiro

10 | 17 | 24 | 31 janeiro

07 | 14 | 21 | 28 fevereiro

Sextas-feiras | 10h15 às 11h30

Dinamização do jogo de Boccia: desporto misto, jogado a pares, em que os participantes podem jogar sentados ou de pé. Promove o raciocínio e ao mesmo tempo desenvolve a destreza física e motora dos seus praticantes.

Local: Pavilhão Desportivo dos Lóios
Público SCML | Mediante inscrição (máx. 12 participantes)
CDC B° Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

AULA DE ZUMBA

Centro Intergeracional Ferreira Borges

janeiro

13 janeiro

Segunda-feira | 16h00

Atividade física ligeira adaptada, para iniciantes, com o objetivo de realizar exercícios de baixo impacto que visam manter a coordenação motora, promover a flexibilidade e proporcionar um momento de convívio e descontração. Aconselhado o uso de roupa e calçado confortável.

Público em geral | + 6 anos | Mediante inscrição
CI Ferreira Borges | 213 563 280 | isabel.botelho@scml.pt | sonia.gaivota@scml.pt

ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

janeiro | fevereiro

15 | 22 | 29 janeiro

05 | 12 | 19 | 26 fevereiro

Quartas-feiras | 10h30 às 11h30

Esta atividade física moderada visa a melhoria e recuperação da postura corporal, bem como a manutenção da saúde e da força muscular.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 5 participantes)
CD N.º Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt

À DESCOBERTA DO MEU BAIRRO - O MEU BAIRRO TEM HISTÓRIA

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

fevereiro

04 | 11 | 18 | 25 fevereiro

Terças-feiras | 10h30 às 12h00

Caminhada pelo bairro, como forma de combater o stress, aliando a prática de uma atividade física ao bem-estar físico e mental.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 5 participantes)
CD N.º Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt

IOGA

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

janeiro | fevereiro

08 | 15 | 22 | 29 janeiro

05 | 12 | 19 | 26 fevereiro

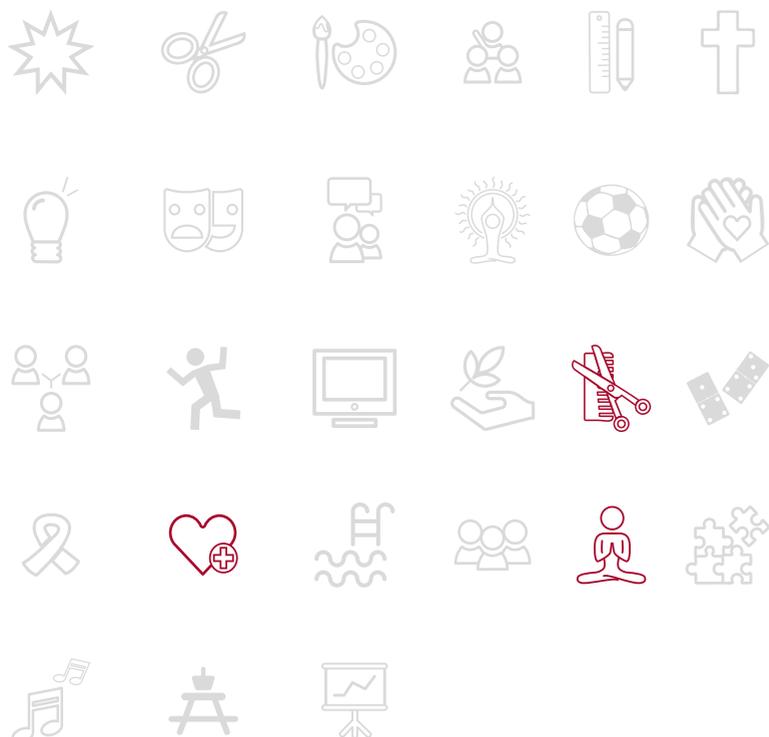
Quartas-feiras | 11h00 às 12h00

Sessão dinamizada por um voluntário, onde os exercícios propostos são adaptados às especificidades dos participantes, podendo ser realizados sentados na cadeira ou num colchão no chão.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)
CD Rainha D. Maria I | 217 815 298 | cd.donamaria@scml.pt



ATIVIDADES DE IMAGEM E BEM-ESTAR



Agenda Sociocultural | janeiro e fevereiro

SESSÃO DE MOVIMENTO

Centro de Dia de Santo Eugénio

janeiro | fevereiro

03 | 10 | 17 | 24 | 31 janeiro

07 | 14 | 21 | 28 fevereiro

Sextas-feiras | 11h00 às 11h30

Realização de diversos exercícios de movimentos de baixa complexidade e intensidade, que proporcionam bem-estar físico, boa disposição, bem como um momento de convívio entre os participantes

Público em geral | Mediante inscrição

CD Sto. Eugénio | 218 540 950 | cd.santoeugenio@scml.pt

MEDITAÇÃO

Centro Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

janeiro | fevereiro

06 | 08 | 13 | 15 | 20 | 22 | 27 | 29 janeiro

03 | 05 | 10 | 12 | 17 | 19 | 24 | 26 fevereiro

Segundas-feiras - 11h00 às 12h00 | Quartas-feiras - 14h30 às 15h30

Utilização de técnicas que permitem conduzir a mente para um estado de calma e relaxamento através da postura e da focalização da atenção.

Público SCML | Mediante inscrição (máx. 15 participantes)

CDC B° dos Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

BIODANZA

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

janeiro | fevereiro

07 janeiro

04 fevereiro

Terças-feiras | 14h30 às 16h00

Sessão onde são realizados exercícios que proporcionam a integração entre o sentir, o pensar e o agir. Atividade desenvolvida pela Unidade de Saúde do Pólo Oriental.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 10 participantes)

CD N° Sra. dos Anjos | 218 164 000 | susana.anjos@scml.pt

MINDFULNESS

Centro Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

janeiro | fevereiro

07 | 10 | 14 | 17 | 21 | 24 | 28 | 31 janeiro

04 | 07 | 11 | 14 | 18 | 21 | 25 | 28 fevereiro

Terças-feiras - 16h00 às 17h00 | Sextas-feiras – 11h00 às 12h00

O Mindfulness é um conjunto de práticas para desenvolver a capacidade humana de estar plenamente consciente dos pensamentos, das emoções e do corpo. Implica adotar uma atitude aberta e tolerante em relação aos pensamentos, memórias, sensações, emoções...

Público SCML | Mediante inscrição (máx. 15 participantes)
CDC B° dos Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

REIKI

Centro de Dia do Alto do Pina

janeiro | fevereiro

07 | 14 janeiro

18 | 25 fevereiro

Terças-feiras | 13h30 às 16h30

Esta atividade, orientada por uma voluntária, visa a melhoria do bem-estar físico e psíquico do participante.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 2 participantes)
CD Alto do Pina | 218 411 070 | cd.altodopina@scml.pt

ESPIROMETRIAS

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

janeiro

16 janeiro

Quinta-feira | 14h00 às 16h00

Promovido e dinamizado pela Farmácia Holon, com o objetivo de sensibilizar os participantes, a espirometria faz parte da avaliação de pacientes com sintomas respiratórios ou doença respiratória conhecida. É igualmente reconhecido o seu papel na prática clínica, aplicada a rastreio de indivíduos sem patologia respiratória conhecida e até mesmo sem sintomas, e com história de hábitos tabágicos.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 5 participantes)
CD N° Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt

RASTREIO CARDIOVASCULAR

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

janeiro | fevereiro

29 janeiro

20 fevereiro

Quarta e quinta-feira | 14h00 às 16h00

Promovido e dinamizado pela Farmácia Holon, com o objetivo de sensibilizar os participantes a adotar estilos de vida adequados e controlar os fatores de riscos conhecidos, tais como: a hipertensão arterial, diabetes, sedentarismo entre outros.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 5 participantes)
CD N° Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt

MEDITAÇÃO GUIADA - RELAXAMENTO

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

fevereiro

11 fevereiro

Terça-feira | 14h30 às 15h30

Atividade de bem-estar que promove o relaxamento físico e mental, a tranquilidade, combate o stress e melhora a qualidade do sono

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 5 participantes)

CD N.º Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt



ATIVIDADES RELIGIOSAS E ESPIRITUAIS

CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

janeiro | fevereiro

27 janeiro

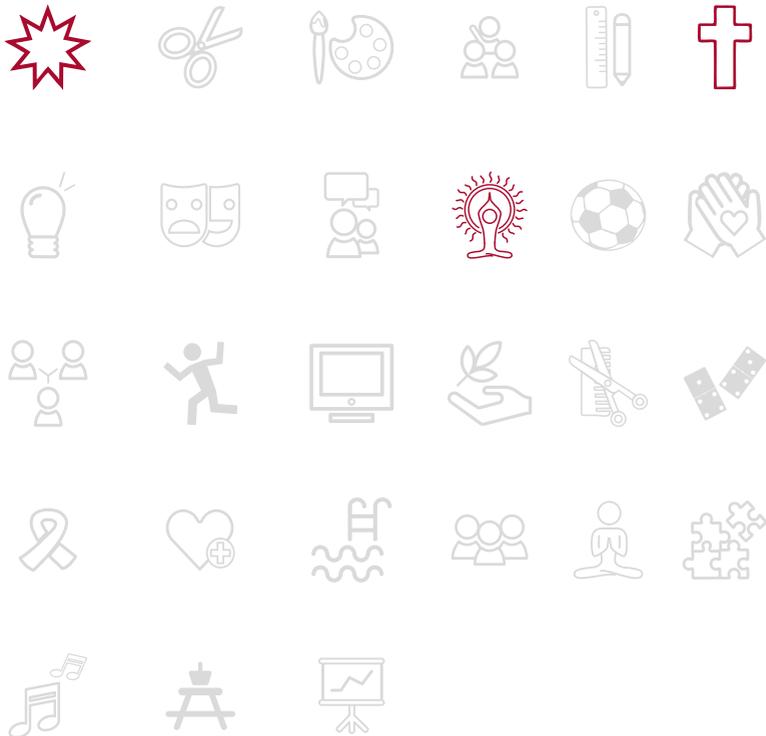
24 fevereiro

Segundas-feiras | 14h30 às 15h30

Dinamizada pela Irmandade de S. Roque, os participantes são convidados para, em conjunto, ouvirem e participarem na celebração.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 5 participantes)

CD Nª Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt



ATIVIDADES LÚDICO- -RECREATIVAS



VAMOS CANTAR AS JANEIRAS

Centro Social e Polivalente Bairro das Furnas - Espaço ComVida

janeiro

06 janeiro

Segunda-feira | 10h30

Atividade comunitária e intergeracional, a acontecer no anfiteatro exterior do B° das Furnas, que pretende juntar as respostas de centro de dia e creche, bem como a comunidade em geral, para celebrar o Dia de Reis, cantando as Janeiras.

Público em geral | Mediante inscrição

Espaço ComVida | 217 223 631 | csp.bairrofurnas@scml.pt | vanessa.fcarvalho@scml.pt

CULTURAL QUIZ

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

janeiro | fevereiro

13 | 20 janeiro

03 | 10 | 17 fevereiro

Segundas-feiras | 14h00 às 15h30

Jogo interativo de perguntas e respostas, no âmbito da cultura geral, onde se pretende que, após ver ou ouvir uma frase ou um trecho de filme ou musical, se identifique o provérbio, anedota, intérprete do tema, o estilo musical ou o filme/série televisiva associada.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 3 participantes)

CD N° Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt

QUIZ MUSICALMENTE

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

janeiro | fevereiro

07 | 14 | 21 | 28 janeiro

04 | 11 | 18 | 25 fevereiro

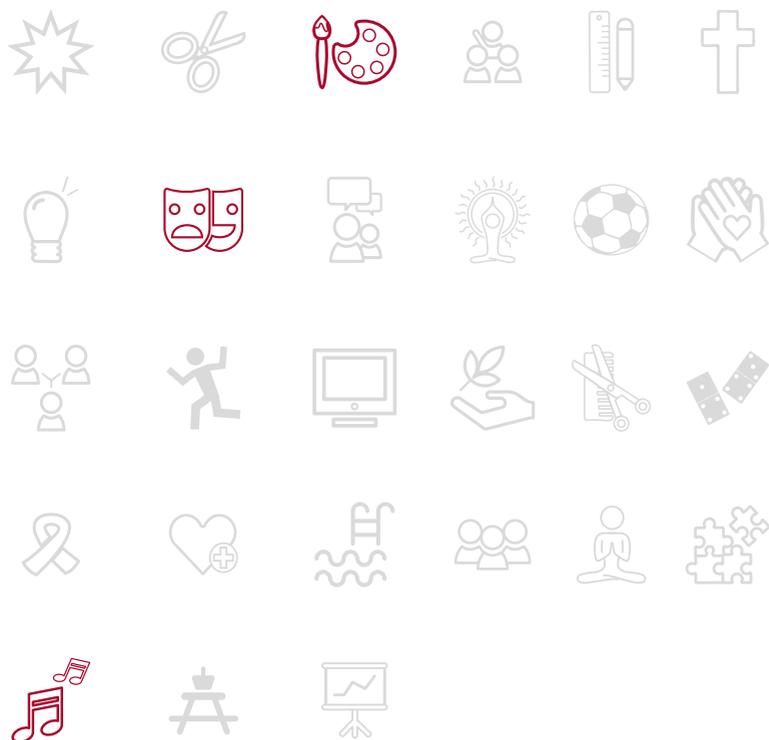
Terças-feiras | 14h30 às 15h30

Jogo interativo de perguntas e respostas, no âmbito da música, onde se pretende que, após ouvir um trecho musical, se identifique o interprete do tema, o estilo musical ou o filme/série televisiva associada.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)
CD Rainha D.ª Maria I | 217 815 298 | cd.donamaria@scml.pt



ATIVIDADES ARTÍSTICAS E CULTURAIS



Agenda Sociocultural | janeiro e fevereiro

CONCERTO DE VIOLA DE ARCO

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

janeiro

03 janeiro

Sexta-feira | 14h30 às 15h30

Concerto de Música com Viola de Arco pelo violista Guilherme.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 5 participantes)

CD N.º Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt

CANTAR AS JANEIRAS

Centro de Dia de Santo Eugénio

janeiro

06 janeiro

Segunda-feira | 14h30

Tarde musical com cantares tradicionais.

Público em geral | Mediante inscrição

CD Sto. Eugénio | 218 540 950 | cd.santoeugenio@scml.pt

CONCERTO DE REIS

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

janeiro

06 janeiro

Segunda-feira | 14h00 às 15h00

Concerto de Música de Reis para brindar ao Novo Ano pelo grupo coral do Areeiro.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 5 participantes)

CD N.º Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt

ARTES PLÁSTICAS

Centro Social de São Boaventura

janeiro | fevereiro

06 | 10 | 13 | 17 | 20 | 24 | 27 | 31 janeiro

03 | 07 | 10 | 14 | 17 | 21 | 24 | 28 fevereiro

Segundas e sextas-feiras | 10h30 às 12h30

Realização de trabalhos com recurso a diversas técnicas na área das artes plásticas e dos trabalhos manuais e também com utilização de alguns materiais recicláveis/ reutilizáveis.

Público em geral | Mediante inscrição

CSS Boaventura | 213 403 320 | cs.saoboaventura@scml.pt

À DESCOBERTA DA CULTURA

Centro Social Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

janeiro | fevereiro

06 | 13 | 20 | 27 janeiro

03 | 10 | 17 | 24 fevereiro

Segundas-feiras | 14h30 às 16h00

Nesta atividade, dinamizada por voluntário da Unidade de Promoção do Voluntariado, conversa-se sobre temas da atualidade, artistas portugueses, cultura e visitam-se museus e monumentos da cidade de Lisboa.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 15 participantes)

CSP São Cristóvão e São Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

CANTARES POPULARES

Centro Social Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

janeiro | fevereiro

08 | 15 | 22 | 29 janeiro

05 | 12 | 19 | 26 fevereiro

Quartas-feiras | 11h00 às 12h00

Recorrendo a canções populares e tradicionais portuguesas, esta é uma atividade desenvolvida em parceria com a Unidade de Promoção do Voluntariado e que tem como objetivo estimular a memória, a atenção e a voz

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição até 3 dias de antecedência (máx. 15 participantes)

CSP São Cristóvão e São Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

CLUBE DE LEITURA

Centro de Dia de Santo Eugénio

janeiro | fevereiro

08 | 15 | 22 | 29 janeiro

05 | 12 | 19 | 26 fevereiro

Quartas-feiras | 14h00 às 15h15

As sessões desenvolvem-se em parceria com a Biblioteca da SCML, promovem a leitura de livros, de poemas ou prosas, que proporcionam momentos de reflexão e diálogo sobre a obra.

Público em geral | Mediante inscrição

CD Sto. Eugénio | 218 540 950 | cd.santoeugenio@scml.pt

TANGOTERAPIA

Centro Social e Polivalente Bairro das Furnas - Espaço ComVida

janeiro | fevereiro

08 | 15 | 22 | 29 janeiro

05 | 12 | 19 | 26 fevereiro

Quartas-feiras | 13h45 às 14h45

Sessão de tango adaptado, com o objetivo de melhorar o bem-estar dos participantes, estimulando a memória, a musicalidade, a concentração, a percepção e o raciocínio. Espaço de convívio e aprendizagem entre pares adequada às capacidades de cada participante.

Até 4 participantes, com diagnóstico de demência | Mediante inscrição
Espaço ComVida | 217 223 631 | csp.bairrofurnas@scml.pt | vanessa.fcarvalho@scml.pt

CLUBE DE LEITURA

Centro Social Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

janeiro | fevereiro

09 | 16 | 23 | 30 janeiro

06 | 13 | 20 | 27 fevereiro

Quintas-feiras | 14h30 às 15h30

As sessões desenvolvem-se em parceria com a Biblioteca da SCML, promovem a leitura de livros, de poemas ou prosas, que proporcionam momentos de reflexão e diálogo.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição até 3 dias de antecedência (máx. 15 participantes)
CSP São Cristóvão e São Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

CLUBE DE LEITURA

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

janeiro | fevereiro

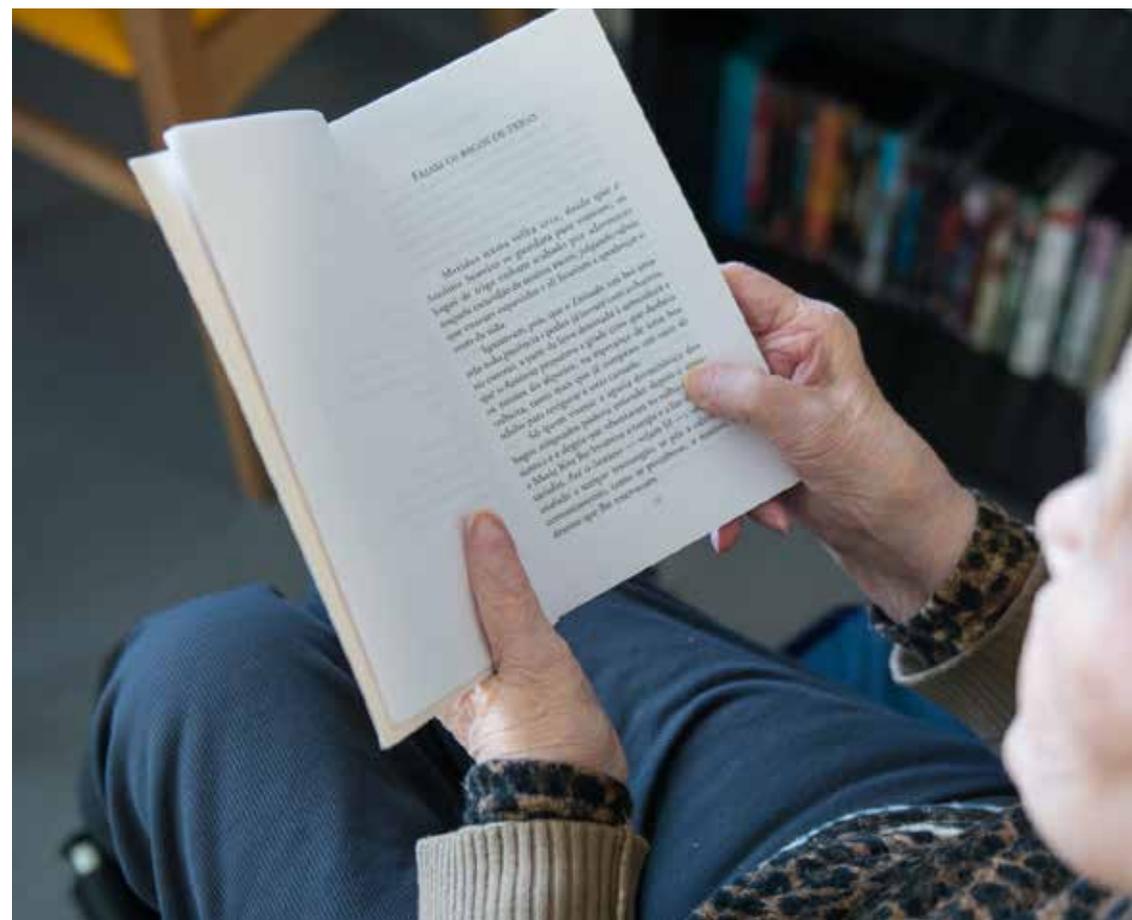
07 | 14 | 21 | 28 janeiro

04 | 11 | 18 | 25 fevereiro

Terças-feiras | 11h00 às 12h00

As sessões desenvolvem-se em parceria com a Biblioteca da SCML, promovem a leitura de livros, de poemas ou prosas, que proporcionam momentos de reflexão e diálogo.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)
CD Rainha D^a Maria I | 217 815 298 | cd.donamaria@scml.pt



Encontros com memória | Visitas orientadas

Núcleos do Museu de Lisboa

janeiro | fevereiro

Segunda a sexta-feira | 10h00 às 18h00

—

Visitas pensadas para pessoas com demência e para os seus cuidadores. Através destas visitas, procura-se proporcionar um momento de diálogo e partilha, explorar as coleções do Museu e abordar temas como as tradições, histórias e hábitos de vida, conquistas, lugares, objetos do quotidiano, estimulando os participantes intelectual e sensorialmente.

Organização: Museu de Lisboa

Atividade limitada a 10 pessoas por grupo

Participação gratuita | Mediante marcação | servicoeducativo@museudelisboa.pt

Pintura em movimento | Exposição

Museu Arpad Szenes-Vieira da Silva

janeiro | fevereiro

Terça a domingo | 10h00 às 18h00

—

Uma exposição imersiva, uma experiência sensorial, única e inovadora, que alia a obra de arte com a imagem em movimento e o som. O músico e compositor Rodrigo Leão assina a banda sonora original, especialmente criada para esta animação da pintura de Maria Helena Vieira da Silva.

Organização: Museu Arpad Szenes-Vieira da Silva

Público em geral | Consultar condições de ingresso

Destino Camões: épico, lírico, universal – Uma viagem filatélica por 500 anos de história | Literatura

Museu das Comunicações

janeiro | fevereiro

Segunda a sexta - 10h00 às 18h00 | sábado – 14h00 às 18h00

—

A exposição celebra a obra do poeta através de uma mostra de selos, desenhos originais e outras peças filatélicas à guarda da Fundação Portuguesa das Comunicações. Organizada em forma de espiral, apresenta episódios da vida de Camões, os lugares por onde passou, as várias representações do seu rosto, a sua obra. A viagem filatélica inicia-se em 1924, com a celebração do quarto centenário do seu nascimento. Seguem-se 100 anos de história de selos em Portugal, com apresentação de várias efemérides comemoradas em torno da sua vida e obra.

Organização: Museu das Comunicações

Público em geral | Entrada livre

RAMOT - António da Costa Cabral | Exposição

Arquivo Municipal de Lisboa - Fotográfico

janeiro | fevereiro

Segunda a sábado | 10h00 às 18h00

—

António da Costa Cabral, 4º Conde de Tomar, começou cedo a fotografar chegando a instalar uma câmara escura no sótão de sua casa, em Lisboa, paixão que manteve durante toda a vida. O fotógrafo revela um olhar abrangente sobre o que o rodeia, com especial enfoque para o retrato captando, recorrentemente, momentos do quotidiano da sua vida privada e familiar. Regista, ainda, cenas de convívio com e entre amigos e colegas de trabalho. Constantes, são também, as imagens obtidas durante as viagens e as suas visitas ao jardim zoológico de Lisboa.

A exposição privilegia a apresentação de provas de época e de provas atuais provenientes de negativos de 35mm e diapositivos de cor, revelando os interesses fotográficos eleitos por Ramot.

Organização: Arquivo Municipal de Lisboa, curadoria de Paula Figueiredo e Sofia Castro

Público em geral | Entrada livre

Camponês Armado | Exposição

Casa da Achada – Centro Mário Dionísio

janeiro | fevereiro

Segunda, quinta e sexta-feira | 15h00 às 20h00

Sábado e domingo | 11h00 às 18h00

Em 1979 Mário Dionísio pintou um quadro abstrato a que deu o título de Camponês Armado.

A Casa da Achada – Centro Mário Dionísio convidou agora duas mãos-cheias de artistas de diferentes gerações, proveniências, estéticas e experiências a dialogar com essa pintura, fazendo o seu Camponês Armado.

Como podem as artes plásticas confrontar-se com uma criação passada e, ao mesmo tempo, intervir no nosso tempo, desafiando os olhares do presente? Que camponês será este? Que armas tem na mão?

Organização: Casa da Achada – Centro Mário Dionísio
Público em geral | Entrada livre

Santo António na Publicidade | Exposição

Museu de Lisboa - Santo António

janeiro | fevereiro

Terça a domingo | 10h00 às 18h00

A utilização da imagem de Santo António em anúncios acompanha a própria história da publicidade em Portugal ao longo dos séculos XIX e XX. Exemplo disso mesmo são os 134 anos que separam a frase publicitária “para o próximo dia 11 o milagre da sorte grande” acompanhada da imagem de Santo António, e o chavão usado por uma marca nas últimas Festas de Lisboa, “Santo é o amigo fácil de encontrar”.

Estes são apenas dois dos exemplos da recorrente utilização publicitária da imagem e dos dons milagreiros do santo mais popular de Lisboa reunidos nesta exposição. Cartazes, anúncios de imprensa, rótulos, pagelas vão refletindo o gosto de cada época, sobressaindo sempre a estreita ligação ao santo a quem tudo se pede em momentos difíceis.

Organização: Museu de Lisboa – Santo António, exposição comissariada por Eduardo Cintra Torres
Público em geral | 3€ por pessoa - inclui acesso a todo o museu

No reino de Alexandre O'Neill | Exposição

Biblioteca Nacional de Portugal

janeiro | fevereiro

Segunda a sexta-feira | 09h30 às 19h30

Sábado | 09h30 às 17h30

No ano em que se comemora o centenário do seu nascimento (19 de dezembro de 1924), a BNP exhibe uma exposição, organizada por Joana Meirim, sobre a obra e o pensamento de um dos responsáveis pelo encontro de Portugal com o surrealismo.

Organização: Biblioteca Nacional de Portugal
Público em geral | Entrada livre

Visitas ao Templo Radha Krishna

Comunidade Hindu de Portugal

janeiro | fevereiro

Segunda a sexta-feira | 10h00 às 12h00

O Templo Radha Krishna foi inaugurado oficialmente a 4 de novembro de 1998 e desde então, tem funcionado diariamente, recebendo todos os membros da Comunidade e tendo as portas abertas a todas as pessoas que queiram visitar este local que é um símbolo do Hinduísmo e onde são levadas a cabo atividades espirituais e religiosas.

Organização: Comunidade Hindu de Portugal
Participação gratuita | Grupos a partir de 7 pessoas | Necessária marcação prévia para secretaria@comunidadehindu.org ou 217 576 524

Visitas comentadas

Vários locais

janeiro | fevereiro

Vários dias | diferentes horários

As visitas têm como objetivo dar a conhecer a cidade, o seu património arquitetónico, histórico e cultural. São o resultado de parcerias com entidades públicas e privadas, nomeadamente equipamentos culturais, palácios, museus, fundações, igrejas, lojas e galerias. Acontecem todos os meses a locais diversificados como a Fundação Champalimaud, o Museu Maçónico Português, as Lojas de Artes e Ofícios, o Museu do Aljube ou o Museu da Marioneta.

Organização: Divisão de Promoção e Comunicação Cultural

Público em geral | Participação gratuita | Marcação prévia obrigatória para visitas comentadas@cm-lisboa.pt ou para o número 21 817 05 93 das 14h às 16h.

Rumo ao Infinito – Vista Alegre, 200 Anos de Criatividade | Exposição

Palácio Nacional da Ajuda

janeiro | fevereiro

Segunda, terça e quinta a domingo | 10h00 às 17h15

São destacadas peças, mestres de pintura e escultura, experiências, formas e decorações icónicas que marcaram a sua história e muitas gerações. Uma leitura que revela uma fábrica em muitos momentos à frente do seu tempo, inventando um futuro e abrindo caminho para as gerações vindouras. Além das cerca de 400 obras históricas selecionadas foram também escolhidas centenas de peças em “chacota” (só com uma primeira cozedura), demonstrativas da escala de produção da Vista Alegre e, em simultâneo, homenageando todos aqueles que, ao longo de 200 anos, dedicaram parte da sua vida para manter viva esta empresa que faz parte do consciente coletivo nacional.

Organização: Palácio Nacional da Ajuda e Vista Alegre; museologia e curadoria por Filipa Oliveira e Anísio Franco, com consultoria da Diretora do Museu Vista Alegre, Filipa Quatorze; instalação artística por Clare Twomey.
Público em geral | Consultar condições de ingresso

Desconstruir o Colonialismo, Descolonizar o Imaginário: O Colonialismo Português em África:

Mitos e Realidades | Exposição

Museu Nacional de Etnologia

janeiro | fevereiro

terça-feira - 14h00 às 18h00 | quarta a domingo - 10h00 às 18h00

Concebida e coordenada pela historiadora Isabel Castro Henriques, a exposição visa apresentar as linhas de força do colonialismo português em África nos séculos XIX e XX. Tem como objetivos desconstruir os mitos criados pela ideologia colonial, descolonizar os imaginários portugueses e contribuir, de forma pedagógica e acessível, para uma renovação do conhecimento sobre a questão colonial portuguesa.

Organização: Museu Nacional de Etnologia e Centro de Estudos Sobre África e do Desenvolvimento

Público em geral | Consultar condições de ingresso

Imagens do Fado na Arte Portuguesa | Exposição

Museu do Fado

janeiro | fevereiro

Terça a domingo | 10h00 às 18h00

Consagrada à presença do Fado nas artes plásticas nacionais, a exposição propõe uma leitura integrada e multidisciplinar das representações do Fado na Arte Portuguesa dos séculos XIX-XXI. Ao longo da sua história, o Fado soube sempre assumir-se como um campo de criatividade, dialogando abertamente com outras artes e outros géneros performativos, populares ou eruditos.

Organização: Museu do Fado, curadoria de Sara Pereira
Público em geral | Consultar condições de ingresso



Soares na coleção da Hemeroteca de Lisboa | Destaque de coleção

Hemeroteca Municipal de Lisboa

janeiro | fevereiro

Segunda a sexta | 10h00 às 18h00

No âmbito do centenário do nascimento de Mário Soares, a Hemeroteca Municipal de Lisboa apresenta uma seleção de textos e artigos da sua coleção, testemunhos da atividade jornalística de Mário Soares. Nesta mostra será possível encontrar vários e diferentes exemplos da participação e colaboração de Soares na imprensa ao longo do seu percurso, o qual se funde com o trajeto do Portugal do século XX.

Organização: Hemeroteca Municipal de Lisboa, BLX
Público em geral | Entrada livre

Às Armas ou às Urnas – Povo, MFA e Forças Armadas | Exposição

Museu Nacional de História Natural e da Ciência

janeiro | fevereiro

Até 16 fevereiro

Terça a domingo | 10h00 às 17h00

Às Armas ou às Urnas – Povo, MFA e Forças Armadas: entre revolução e democracia (1974-1982) é uma exposição que aborda dois grandes temas: «Revolução (1974-1975)» – que percorre a “Adesão Popular”, a “Descolonização”, “As eleições para a Constituinte” e o “Verão Quente” – e «Do povo à cidadania: a transição para a democracia plena (1976-1982)» – na qual se aprofundam os temas “Institucionalização da Democracia”; “Sob o signo da instabilidade”; “A primeira alternância democrática e as eleições de 1980”; “Das Presidenciais à revisão Constitucional de 1982”; e “Normalização das relações internacionais”.

Organização: Comissão Comemorativa 50 anos de 25 de Abril, curadoria de Bruno Cardoso Reis, David Castaño e Gonçalo Margato
Público em geral | Entrada livre

My pleasure | Exposição

Pavilhão Branco

janeiro | fevereiro

Até 09 fevereiro

Terça a domingo | 10h00 às 13h00 e 14h00 às 18h00

My pleasure é uma exposição de pintura a óleo de enormes dimensões, com telas de três metros e meio por dois metros. São os primeiros trabalhos de Joana Villaverde sem qualquer expressão figurativa e iconográfica. São como se fossem só fundos, sem ninguém, sem um olho, um olhar, nem de bicho, nem de pessoa. Este trabalho é o retrato do privilégio de poder fazer em liberdade.

Organização: Joana Villaverde, curadoria António Pinto Ribeiro
Público em geral | Entrada livre

25 de abril sempre! | Exposição

Museu do Aljube

janeiro

Até 31 janeiro

Terça a domingo | 10h00 às 18h00

No momento em que celebramos os 50 anos do 25 de Abril, esta exposição convida a refletir sobre o que conquistámos. Estamos a usufruir e a defender esses direitos? Surgiram novos? Perderam-se outros? O que está por conquistar?

Uma viagem pelas resistências desde o 25 de Abril de 1974 até aos nossos dias para sonharmos juntos o futuro em democracia. No antigo parlatório de uma das prisões privativas da PIDE, convidamos à reflexão sobre resistências e também sobre preservação, construção e partilha de memória democrática.

Organização: Museu do Aljube Resistência e Liberdade – EGEAC e CML,
curadoria de Rita Rato.
Público em geral | Consultar condições de ingresso

Postais da Minha Vida | Exposição Avenidas - Um Teatro em Cada Bairro

janeiro

Até 31 janeiro

Segunda a sexta | 09h30 às 18h30

A exposição Postais da Minha Vida resulta de uma atividade onde se criou um “encontro” com a memória, com pessoas mais velhas das associações ANADIC e ADAS. Nas oficinas são abordadas diferentes estratégias, leitura em voz alta e a escrita, linguagens expressivas e criativas de forma a dar vida a um diálogo narrativo entre imagem, o passado e o presente. O fio condutor foram as memórias e a história de cada interveniente.

Organização: Associações ANADIC e ADAS
Público em geral | Entrada livre

Ubi Amor Ibi Dolor | Exposição Igreja e Mosteiro de São Vicente de Fora

janeiro

Até 26 janeiro

Segunda a domingo | 10h00 às 18h00

Na noite de 15 de setembro de 1173 chegaram a Lisboa, num barco ladeado por dois corvos, as relíquias do mártir São Vicente. Este foi um marco deveras importante para a cidade, mas também para o nascente reino cristão que se estava a formar. Uma das cidades mais importantes do país passou a ser local de veneração dos restos mortais do grande mártir de Saragoça e, por isso mesmo, destino de peregrinação. São Vicente tornou-se padroeiro de Lisboa e as suas relíquias repousam até aos dias de hoje na Sé Patriarcal. É no âmbito do Ano Vicentino (2023/2024) ou seja, na comemoração dos 850 anos da chegada deste grande tesouro à cidade, que surge este projeto. Trata-se de uma exposição coletiva de pintura, intitulada Ubi Amor Ibi Dolor que significa, “onde há amor há dor”.

Organização: Patriarcado de Lisboa, Mosteiro de São Vicente de Fora
Público em geral | Consultar condições de ingresso | Última entrada – 17h00

77 fotógrafos, 77 imagens | Exposição fotográfica Galeria de Santa Maria Maior

janeiro

Até 18 janeiro

Segunda a sábado | 15h00 às 20h00

Mais de 70 fotojornalistas e fotógrafos documentais apresentam as suas obras na Galeria Santa Maria Maior. A mostra mantém o grande objetivo das edições que lhe antecederam: consolidar a fotografia como arte nobre, merecedora da mesma valorização, investimento e estatuto de outras artes, e cujas obras devem ser perspetivadas como adquiríveis e colecionáveis.

Organização: CC11 e Junta de Freguesia de Santa Maria Maior
Público em geral | Entrada livre

Não vá o diabo tecê-las! A Tapeçaria em diálogo a partir da coleção Millennium BCP

Galeria do Torreão Nascente da Cordoaria Nacional

janeiro

Até 12 janeiro

Terça a domingo | 10h00 às 13h00 e 14h00 às 18h00

A Fundação Millennium BCP apresenta “Não vá o diabo tecê-las! A Tapeçaria em diálogo a partir da coleção Millennium BCP”, uma exposição sem precedentes sobre tapeçaria, proporcionando uma viagem sedutora e surpreendente pelo universo da tapeçaria portuguesa. São 86 obras, 27 artistas, e mais de 50 documentos numa abordagem expositiva inédita que pretende assinalar figuras de referência, instituições e acontecimentos que constituem marcos importantes da história da tapeçaria portuguesa, a partir de 1946.

Organização: Fundação Millennium BCP, curadoria de Rita Maia Gomes
Público em geral | Entrada livre

O Museu Casa Ásia - Coleção Francisco Capelo | Visita Guiada

janeiro

02 | 07 | 09 | 14 | 16 | 21 | 23 | 28 | 30 janeiro

Terças-feiras – 11h00 | Quintas-feiras - 15h00

Museu situado no antigo Palácio Portugal da Gama, edifício seiscentista recuperado e musealizado para exibir publicamente o acervo de arte asiática que Francisco Capelo reuniu ao longo de mais de 20 anos. Constituído por cerca de 1300 objetos, abrange uma grande diversidade de obras de arte de várias regiões da Ásia, do século III a.C. aos inícios do século XX, com peças provenientes de catorze países da Ásia: Índia, Nepal, Sri Lanka, Tailândia, Myanmar, Laos, Vietname, Camboja, China, Coreia, Japão, Indonésia, Timor-Leste e Filipinas.

Organização: Cultura Santa Casa

Público adulto | 12€ por pessoa | Sem marcação prévia (máx. 20 participantes)

Informações: Direção da Cultura da SCML | 213 235 250 | 213 235 401 | ca.cfc@scml.pt

Itinerários da fé | Percurso pedestre

Mouraria

janeiro

04 janeiro

Sábado | 10h00 às 12h30

Este itinerário permite conhecer as igrejas de Nossa Senhora da Saúde, do Senhor Jesus da Boa Sorte e Via Sacra, do Socorro, de São Lourenço e de São Cristóvão.

Organização: Cultura Santa Casa e Quo Vadis - Turismo do Patriarcado de Lisboa

Ponto de encontro: Igreja de Nossa Senhora da Saúde

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 30 participantes)

Marcações/informações: 218 879 549 | turismo@quovadislisboa.com

Os Reis Magos em São Roque | Visita e oficina para famílias

Museu e Igreja de São Roque

janeiro

04 janeiro

Sábado | 10h00

Um dia, há muito tempo, três Reis Magos viram uma estrela muito bonita no céu e decidiram segui-la. Sabiam que a estrela lhes ia mostrar algo muito importante. Partindo das obras de arte do Museu e Igreja de São Roque, os participantes são convidados a conhecer esta história e recontá-la numa oficina de artes plásticas.

Famílias com crianças dos 4 aos 12 anos | Participação gratuita | Mediante inscrição
Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/65 |
culturasantacasa@scml.pt

Património ao domingo | Visita Guiada

Igreja e Museu de São Roque

janeiro

05 janeiro

Domingo | 10h00 às 11h30

Edificada na segunda metade do século XVI, a antiga Casa Professa de São Roque foi o principal edifício jesuíta em solo português até 1759. Obra-prima da História da Arte, destaca-se o conjunto de pintura, azulejaria, talha dourada e relicários, bem como a célebre Capela de São João Batista.

Organização: Cultura Santa Casa

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 30 participantes)

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/65 |
culturasantacasa@scml.pt



Quinta Alegre | Visita temática

janeiro

08 janeiro

Quarta-feira | 10h00 às 11h30

Quinta de recreio do século XVIII, mandada construir por Manuel Telles da Silva, 1.º Marquês de Alegrete. Classificada como Imóvel de Interesse Público, este edifício e a sua envolvente de jardim e mata configuram o exemplo de uma das mais requintadas quintas de recreio barrocas dos arredores de Lisboa. No seu interior destaca-se um notável conjunto de pintura mural. Reabilitado pela Santa Casa, o palácio assumiu funções lúdico-recreativas, tendo também sido construída uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

Organização: Cultura Santa Casa

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 30 participantes)

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/65 | culturasantacasa@scml.pt

120 anos de memórias - Museólogos. Diálogos entre museus | Visita temática

janeiro

11 janeiro

Sábado | 10h00 às 11h00 – Museu de São Roque

15h00 às 16h00 – Museu Nacional dos Coches

Um tema, dois museus. Ciclo de visitas que tem como fim pôr em diálogo as diferentes perspetivas que podemos ter de um mesmo tema consoante o contexto em que nos encontramos. Em 1905 inauguraram dois museus em Lisboa que têm muito em comum: o Museu do Tesouro da Capela de São João Batista, dedicado a uma extraordinária coleção de arte romana resultante de uma encomenda régia de D. João V, atualmente designado Museu de São Roque e com uma abrangência temática mais vasta, e o Museu dos Coches. Venha descobrir o que mudou ao longo de 120 anos nestes museus e o que isso representa.

Organização: Cultura Santa Casa e Museu Nacional dos Coches

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 30 participantes) | Inscrição exclusivamente válida para as duas partes da visita.

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/65 | culturasantacasa@scml.pt

SE EU FOSSE... MUSEÓLOGO! | Visita e oficina para famílias

janeiro

11 janeiro

Sábado | 10h00 – Museu e Igreja de São Roque

15h00 – Museu Nacional dos Coches

Crianças e adultos são convidados a explorarem o fascinante reinado de D. João V, conhecido como o “Rei Magnânimo”, através dos tesouros preservados no Museu de São Roque e no Museu Nacional dos Coches. Cada família assumirá o papel de museólogo, e será convidada a pensar e criar de forma lúdica uma mini-exposição em torno de duas importantes coleções de arte do século XVII.

Famílias com crianças dos 6 aos 12 anos | Participação gratuita | Inscrição exclusivamente para as duas sessões

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/65 | culturasantacasa@scml.pt

Património ao domingo | Visita guiada Convento de São Pedro de Alcântara

janeiro

12 janeiro

Domingo | 10h00 às 11h30

Fundado em 1670 pelo Marquês de Marialva, em cumprimento de um voto feito 5 anos antes, na Batalha dos Montes Claros, o Convento de São Pedro de Alcântara preserva um importante conjunto de azulejaria e pintura. Destaca-se a Capela dos Lencastres, obra-prima da pedraria barroca.

Organização: Cultura Santa Casa

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 30 participantes)

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/65 | culturasantacasa@scml.pt

Maternidade e infância - Museólogos. Diálogos entre museus | Visita temática

janeiro

15 janeiro

Sábado | 10h00 às 11h00 - Museu de São Roque

15h00 às 16h00 – Museu do Lactário – Fundação Aboim Sande Lemos

O Museu do Lactário, instituído pela Fundação Aboim Sande Lemos, conta a história da instituição pioneira que criou o primeiro lactário em Portugal. Aí se distribuía, gratuita e diariamente, leite de qualidade, prestando também assistência pediátrica. É conhecida também a ação da Misericórdia de Lisboa na proteção infantil e à maternidade. O património e a memória destas duas instituições cruzam-se nesta visita com o fim de divulgar a história do serviço e apoio lacticológico à infância, bem como o desenvolvimento da sua atividade no panorama nacional e internacional.

Organização: Cultura Santa Casa e Museu do Lactário – Fundação Aboim Sande Lemos

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 30 participantes) | Inscrição exclusivamente válida para as duas partes da visita.

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/65 | culturasantacasa@scml.pt

Os Jogos Sociais | Visita temática Sala de extrações SCML

janeiro

16 janeiro

Quinta-feira | 11h30 às 13h00

O tema dos Jogos Sociais, pela sua abrangência, permite uma abordagem muito rica da história da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, que recebeu em 1783, por decreto régio da Rainha D. Maria I, a concessão das Lotarias. Este jogo de carácter social constituía e continua a constituir um suporte fundamental do cuidado prestado pela instituição em prol dos mais desprotegidos. Serão visitadas a primeira e a atual Sala de Extrações da Lotaria e apresentados documentos históricos relacionados com o jogo.

Organização: Cultura Santa Casa

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 30 participantes)

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/65 | culturasantacasa@scml.pt

Itinerários da fé | Percurso pedestre

Baixa

janeiro

18 janeiro

Sábado | 10h00 às 12h30

Neste itinerário visitamos a Sé de Lisboa, a Igreja da Madalena, a Igreja da Conceição Velha, a Igreja de São Nicolau e a Ermida de Nossa Senhora da Oliveira.

Organização: Cultura Santa Casa e Quo Vadis - Turismo do Patriarcado de Lisboa

Ponto de encontro: Largo da Sé de Lisboa

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 30 participantes)

Marcações/informações: 218 879 549 | turismo@quovadislisboa.com

Santa casa abre portas | Itinerário

Centro Medicina de Reabilitação de Alcoitão

janeiro

18 janeiro

Sábado | 10h00 às 12h00

O Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão foi projetado nos anos de 1950 e erguido nos primeiros anos da década seguinte. De linhas sóbrias e modernistas, foi concebido pelo arquiteto Formosinho Sanchez que se inspirou no Sanatório de Paimio de Alvar Aalto e na arquitetura de Mies van der Rohe. De salientar a envolvente paisagística projetada por Álvaro Ponce Dentinho. Hoje, como há pouco mais de meio século, o CMRA prossegue o seu trabalho de excelência, reconhecido internacionalmente, na reabilitação de lesões vertebro-medulares e de sequelas das doenças neurológicas, estendendo a sua atuação também à área pediátrica.

Organização: Cultura Santa Casa

Ponto de encontro: Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 30 participantes)

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/65 | culturasantacasa@scml.pt

Mistérios na Colina de São Roque | Peddy paper para famílias

Museu e Igreja de São Roque

janeiro

18 janeiro

Sábado | 10h00 às 11h30

Um código de letras encontrado numa pedra com mais de 500 anos será o início de uma aventura onde irás descobrir a história de São Roque, os seus painéis de azulejos e os espaços mais escondidos de uma igreja única da cidade de Lisboa.

Organização: Cultura Santa Casa

Ponto de encontro: Museu de São Roque

Famílias com crianças e jovens dos 6 aos 15 anos | Consultar condições de

participação em scml.pt/cultura | Mediante marcação (máx. 20 participantes)

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/65 | culturasantacasa@scml.pt

Património ao domingo | Visita guiada

Quinta Alegre

janeiro

19 janeiro

Domingo | 10h00 às 11h30

Quinta de recreio do século XVIII, mandada construir por Manuel Telles da Silva, 1.º Marquês de Alegrete. Classificada como Imóvel de Interesse Público, este edifício e a sua envolvente de jardim e mata configuram o exemplo de uma das mais requintadas quintas de recreio barrocas dos arredores de Lisboa. No seu interior destaca-se um notável conjunto de pintura mural. Reabilitado pela Santa Casa, o palácio assumiu funções lúdico-recreativas, tendo também sido construída uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

Organização: Cultura Santa Casa

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 30 participantes)

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/65 | culturasantacasa@scml.pt

Hospital de Sant'Ana | Visita temática

janeiro

22 janeiro

Quarta-feira | 14h30 às 16h00

O antigo Sanatório de Sant'Ana foi fundado no início do século XX para apoiar crianças com tuberculose. Totalmente financiado pelas famílias Chamiço e Biester, foi legado à Santa Casa em 1913, assegurando-se assim a continuação do seu funcionamento até aos nossos dias.

Organização: Cultura Santa Casa

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 30 participantes)

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/65 | culturasantacasa@scml.pt

Itinerários da fé | Percurso pedestre

Bairro Alto de São Roque

janeiro

25 janeiro

Sábado | 10h00 às 12h30

Este percurso inclui a visita às Igrejas do Loreto, São Roque, São Pedro de Alcântara e dos Cardais.

Organização: Cultura Santa Casa e Quo Vadis - Turismo do Patriarcado de Lisboa

Ponto de encontro: Igreja do Loreto

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 30 participantes)

Marcações/informações: 218 879 549 | turismo@quovadislisboa.com

Património ao domingo | Visita guiada Arquivo Histórico, Biblioteca e Sala de Extrações da SCML

janeiro

26 janeiro

Domingo | 10h00 às 11h30

Nesta visita, iremos conhecer três importantes espaços diretamente ligados à história e ação da Santa Casa: o Arquivo Histórico garante a guarda, conservação e disponibilização dos arquivos da instituição; a Biblioteca reúne coleções bibliográficas dos séculos XIX, XX e XXI, essencialmente sobre as áreas de atuação da SCML, e na Sala de Extrações da Lotaria Nacional, instalada num dos pátios seiscentistas da Casa Professa de São Roque, desde 1903 que a sorte “anda à roda”.

Organização: Cultura Santa Casa

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 30 participantes)

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/65 | culturasantacasa@scml.pt



| janeiro 1.º semana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|----------|----------|------------------------------|----------|----------|
| CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA | | | | | |
| CENTRO DE APOIO FAMILIAR | | | | | |
| ESPAÇO COMVIDA | | | | | |
| CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS | | | | | |
| CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS | | | | | |
| CENTRO DE DIA DE SANTO EUGÉNIO | | | MOVIMENTO | | |
| CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I | | | | | |
| CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES | | | | | |
| CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO | | | | | |
| CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA | | | CLUBE DE LEITURA | | |
| CENTRO DE DIA Nª SRA DA PENA | | | CONCERTO DE VIOLA DE ARCO | | |
| CENTRO DE DIA Nª SRA DOS ANJOS | | | LITERACIA DIGITAL | | |

| janeiro 2.º semana | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|--|---|-------------------------------------|--|---------------------------|-----------|-----------|
| CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA | MOVIMENTO ARTES PLÁSTICAS | | MOVIMENTO | | ARTES PLÁSTICAS | | |
| CENTRO DE APOIO FAMILIAR | | | | | | | |
| ESPAÇO COMVIDA | VAMOS CANTAR AS JANEIRAS | | TANGOTERAPIA | | | | |
| CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS | | VIAGENS NA MINHA TERRA | CELEBRAÇÃO DIA DE REIS | HISTÓRIAS E MEMÓRIAS | CANTAR E DANÇAR | | |
| CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS | MEDITAÇÃO | EXPRESSÃO E MOVIMENTO CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS | MEDITAÇÃO | ENVELHESCÊNCIA CAMINHAR PARA SER FELIZ | BOCCIA MINDFULNESS | | |
| CENTRO DE DIA DE SANTO EUGÉNIO | CANTAR AS JANEIRAS | | | | MOVIMENTO | | |
| CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I | | QUIZ MUSICALMENTE CLUBE DE LEITURA | IOGA | | | | |
| CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES | | INGLÊS | | | | | |
| CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO | ATIVIDADE FÍSICA À DESCOBERTA DA CULTURA | BOWLING | BOCCIA CANTARES POPULARES | ATIVIDADE FÍSICA CLUBE DE LEITURA | | | |
| CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA | | TÉCNICAS DE PINTURA EM GESSO REIKI | | | CLUBE DE LEITURA | | |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA | CONCERTO DOS REIS | | ATIVIDADE FÍSICA SEM IDADE | LITERACIA DIGITAL | | | |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS | ATELIER DE PINTURA | BIODANZA | ATIVAMENTE | ATELIER DE CERÂMICA MOVIMENTO | LITERACIA DIGITAL | | |

| janeiro 3.º semana | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|---|---|---|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|
| CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA | MOVIMENTO ARTES PLÁSTICAS | | MOVIMENTO | | ARTES PLÁSTICAS | | |
| CENTRO DE APOIO FAMILIAR | | | | | A MULHER E A FERIDA DA AUTOESTIMA | | |
| ESPAÇO COMVIDA | | | TANGOTERAPIA | | | | |
| CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS | | VIAGENS NA MINHA TERRA | | HISTÓRIAS E MEMÓRIAS | CANTAR E DANÇAR | | |
| CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS | MEDITAÇÃO | EXPRESSÃO E MOVIMENTO CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS | MEDITAÇÃO | CAMINHAR PARA SER FELIZ | BOCCIA MINDFULNESS | | |
| CENTRO DE DIA DE SANTO EUGÉNIO | | | | | MOVIMENTO | | |
| CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I | | QUIZ MUSICALMENTE CLUBE DE LEITURA | IOGA | | | | |
| CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES | ZUMBA | INGLÊS | | | | | |
| CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO | ATIVIDADE FÍSICA À DESCOBERTA DA CULTURA | BOWLING | CANTARES POPULARES | ATIVIDADE FÍSICA CLUBE DE LEITURA | | | |
| CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA | | TÉCNICAS DE PINTURA EM GESSO REIKI | | | CLUBE DE LEITURA | | |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA | CULTURAL QUIZ | | ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR | ESPIROMETRIAS LITERACIA DIGITAL | | | |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS | ATELIER DE PINTURA | | ATIVAMENTE | MOVIMENTO | LITERACIA DIGITAL | | |

| janeiro 4.º semana | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|---|---|---|-------------------------------|--|-----------------------------------|----|----|
| CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA | MOVIMENTO ARTES PLÁSTICAS | | MOVIMENTO | | ARTES PLÁSTICAS | | |
| CENTRO DE APOIO FAMILIAR | | | | | A MULHER E A FERIDA DA AUTOESTIMA | | |
| ESPAÇO COMVIDA | | | TANGOTERAPIA | | | | |
| CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS | | VIAGENS NA MINHA TERRA | | HISTÓRIAS E MEMÓRIAS | CANTAR E DANÇAR | | |
| CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS | MEDITAÇÃO | EXPRESSÃO E MOVIMENTO CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS | MEDITAÇÃO | PACIÊNCIA NUM MUNDO ACELERADO CAMINHAR PARA SER FELIZ | BOCCIA MINDFULNESS | | |
| CENTRO DE DIA DE SANTO EUGÉNIO | | | | | MOVIMENTO | | |
| CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I | | QUIZ MUSICALMENTE CLUBE DE LEITURA | IOGA | | | | |
| CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES | | INGLÊS | WORKSHOP CONTRUÇÕES ABSTRATAS | | | | |
| CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO | ATIVIDADE FÍSICA À DESCOBERTA DA CULTURA | BOWLING | CANTARES POPULARES | ATIVIDADE FÍSICA CLUBE DE LEITURA | | | |
| CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA | | TÉCNICAS DE PINTURA EM GESSO | | | | | |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA | CULTURAL QUIZ | | ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR | LITERACIA DIGITAL | | | |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS | ATELIER DE PINTURA | | ATIVAMENTE | ATELIER DE CERÂMICA MOVIMENTO | LITERACIA DIGITAL | | |

| janeiro 5.º semana | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---|---|---|---|--------------------------------------|-----------------------------------|
| CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA | MOVIMENTO ARTES PLÁSTICAS | | MOVIMENTO | | ARTES PLÁSTICAS |
| CENTRO DE APOIO FAMILIAR | | | | | A MULHER E A FERIDA DA AUTOESTIMA |
| ESPAÇO COMVIDA | | | TANGOTERAPIA | | |
| CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS | | VIAGENS NA MINHA TERRA | | HISTÓRIAS E MEMÓRIAS | CANTAR E DANÇAR |
| CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS | MEDITAÇÃO | EXPRESSÃO E MOVIMENTO CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS | MEDITAÇÃO | CAMINHAR PARA SER FELIZ | BOCCIA MINDFULNESS |
| CENTRO DE DIA DE SANTO EUGÉNIO | | | | | MOVIMENTO |
| CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I | | QUIZ MUSICALMENTE CLUBE DE LEITURA | IOGA | | |
| CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES | | INGLÊS | | | |
| CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO | ATIVIDADE FÍSICA À DESCOBERTA DA CULTURA | BOWLING | BOCCIA CANTARES POPULARES | ATIVIDADE FÍSICA CLUBE DE LEITURA | |
| CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA | | | | | |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA | CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA | | ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR RASTREIO CARDIOVASCULAR | LITERACIA DIGITAL | |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS | ATELIER DE PINTURA | | ATIVAMENTE | MOVIMENTO | |



| fevereiro 1.º semana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|------------------------------|--|-----------------------------------|
| CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA | | | MOVIMENTO ARTES PLÁSTICAS | | MOVIMENTO | | ARTES PLÁSTICAS |
| CENTRO DE APOIO FAMILIAR | | | | | | | A MULHER E A FERIDA DA AUTOESTIMA |
| ESPAÇO COMVIDA | | | | | TANGOTERAPIA | | |
| CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS | | | | VIAGENS NA MINHA TERRA | | HISTÓRIAS E MEMÓRIAS | CANTAR E DANÇAR |
| CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS | | | MEDITAÇÃO | EXPRESSÃO E MOVIMENTO CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS | MEDITAÇÃO | AUTOESTIMA CAMINHAR PARA SER FELIZ | BOCCIA MINDFULNESS |
| CENTRO DE DIA DE SANTO EUGÉNIO | | | | | | | MOVIMENTO |
| CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I | | | | QUIZ MUSICALMENTE CLUBE DE LEITURA | IOGA | | |
| CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES | | | | INGLÊS | | | |
| CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO | | | ATIVIDADE FÍSICA À DESCOBERTA DA CULTURA | BOWLING | CANTARES POPULARES | ATIVIDADE FÍSICA CLUBE DE LEITURA | |
| CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA | | | | TÉCNICAS DE PINTURA EM GESSO | | | CLUBE DE LEITURA |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA | | | CULTURAL QUIZ | À DESCOBERTA DO MEU BAIRRO | ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR | LITERACIA DIGITAL CUIDADOS DE SAÚDE AMOR DEPOIS DOS 50 | |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS | | | ATELIER DE PINTURA | BIODANZA | ATIVAMENTE | ATELIER DE CERÂMICA MOVIMENTO | LITERACIA DIGITAL |

| fevereiro 2.º semana | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|--|---|---|---|---|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA | | | MOVIMENTO ARTES PLÁSTICAS | | MOVIMENTO | | ARTES PLÁSTICAS |
| CENTRO DE APOIO FAMILIAR | | | | | | | A MULHER E A FERIDA DA AUTOESTIMA |
| ESPAÇO COMVIDA | | | | | TANGOTERAPIA | | |
| CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS | | | | VIAGENS NA MINHA TERRA | | HISTÓRIAS E MEMÓRIAS | CANTAR E DANÇAR |
| CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS | | | MEDITAÇÃO | EXPRESSÃO E MOVIMENTO CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS | MEDITAÇÃO | CAMINHAR PARA SER FELIZ | BOCCIA MINDFULNESS |
| CENTRO DE DIA DE SANTO EUGÉNIO | | | | | | | MOVIMENTO |
| CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I | | | | QUIZ MUSICALMENTE CLUBE DE LEITURA | IOGA | | |
| CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES | | | | INGLÊS | | | |
| CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO | | | ATIVIDADE FÍSICA À DESCOBERTA DA CULTURA | BOWLING | BOCCIA CANTARES POPULARES | ATIVIDADE FÍSICA CLUBE DE LEITURA | |
| CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA | | | | TÉCNICAS DE PINTURA EM GESSO | | | CLUBE DE LEITURA |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA | | | CULTURAL QUIZ | À DESCOBERTA DO MEU BAIRRO MEDITAÇÃO GUIADA | ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR | LITERACIA DIGITAL | |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS | | | ATELIER DE PINTURA | | ATIVAMENTE | MOVIMENTO | LITERACIA DIGITAL |

| fevereiro 3.º semana | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|---|----|----|---|---|------------------------------|---|-----------------------------------|
| CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA | | | MOVIMENTO ARTES PLÁSTICAS | | MOVIMENTO | | ARTES PLÁSTICAS |
| CENTRO DE APOIO FAMILIAR | | | | | | | A MULHER E A FERIDA DA AUTOESTIMA |
| ESPAÇO COMVIDA | | | | | TANGOTERAPIA | | |
| CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS | | | | VIAGENS NA MINHA TERRA | | HISTÓRIAS E MEMÓRIAS | CANTAR E DANÇAR |
| CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS | | | MEDITAÇÃO | EXPRESSÃO E MOVIMENTO CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS | MEDITAÇÃO | QUALIDADE DE VIDA NÃO É UMA QUESTÃO DE IDADE CAMINHAR PARA SER FELIZ | BOCCIA MINDFULNESS |
| CENTRO DE DIA DE SANTO EUGÉNIO | | | | | | | MOVIMENTO |
| CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I | | | | QUIZ MUSICALMENTE CLUBE DE LEITURA | IOGA | | |
| CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES | | | | INGLÊS | WORKSHOP MACRAMÊ | | |
| CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO | | | ATIVIDADE FÍSICA À DESCOBERTA DA CULTURA | BOWLING | CANTARES POPULARES | ATIVIDADE FÍSICA CLUBE DE LEITURA | |
| CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA | | | | TÉCNICAS DE PINTURA EM GESSO REIKI | | | CLUBE DE LEITURA |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA | | | CULTURAL QUIZ | À DESCOBERTA DO MEU BAIRRO | ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR | LITERACIA DIGITAL RASTREIO CARDIOVASCULAR | |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS | | | ATELIER DE PINTURA | | ATIVAMENTE | ATELIER DE CERÂMICA MOVIMENTO | LITERACIA DIGITAL |

| fevereiro 3.º semana | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|--|----|----|---|---|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA | | | MOVIMENTO ARTES PLÁSTICAS | | MOVIMENTO | | ARTES PLÁSTICAS |
| CENTRO DE APOIO FAMILIAR | | | | | | | A MULHER E A FERIDA DA AUTOESTIMA |
| ESPAÇO COMVIDA | | | | | TANGOTERAPIA | | |
| CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS | | | | VIAGENS NA MINHA TERRA | | HISTÓRIAS E MEMÓRIAS | CANTAR E DANÇAR |
| CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS | | | MEDITAÇÃO | EXPRESSÃO E MOVIMENTO CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS | MEDITAÇÃO | CAMINHAR PARA SER FELIZ | BOCCIA MINDFULNESS |
| CENTRO DE DIA DE SANTO EUGÉNIO | | | | | | | BAILE INTERCENTROS MOVIMENTO |
| CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I | | | | QUIZ MUSICALMENTE CLUBE DE LEITURA | IOGA | | |
| CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES | | | | INGLÊS | | ATIVIDADE FÍSICA CLUBE DE LEITURA | |
| CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO | | | ATIVIDADE FÍSICA À DESCOBERTA DA CULTURA | BOWLING | BOCCIA CANTARES POPULARES | | |
| CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA | | | | REIKI | | | |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA | | | CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA | À DESCOBERTA DO MEU BAIRRO | ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR | LITERACIA DIGITAL | |
| CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS | | | ATELIER DE PINTURA | | ATIVAMENTE | MOVIMENTO | LITERACIA DIGITAL |



CONTACTOS

Centro Social de São Boaventura

Rua de São Boaventura, n.º 111
1200-408 Lisboa
213 403 320

Centro de Apoio Familiar

Rua da Rosa, n.º 277
1200-385 Lisboa
213 240 520

Centro Social Polivalente Bº das Furnas**Espaço ComVida**

Rua Padre Carlos dos Santos - B.º das Furnas
1500-901 Lisboa
217 223 631

Centro Comunitário de Telheiras

Rua Professor Mário Chicó, n.º 3
1600-645 Lisboa
217 506 060

Centro Desenvolvimento Comunitário Bº dos Lóios

Rua Pedro José Pezerat - Ed. Amarelo/Azul
1900-788 Lisboa
218 365 000

Centro Social Comunitário do Bairro da Flamenga

Rua Ferreira de Castro
1900-135 Lisboa
218 394 590/2

Centro de Dia de Santo Eugénio

Alameda da Encarnação
1800-187 Lisboa
218 540 950/1

Centro de Dia Rainha D. Maria I

Rua Tenente Espanca, n.º 27 - 1.º
1050-220 Lisboa
21 781 52 97

Centro Intergeracional Ferreira Borges

Rua Ferreira Borges, n.º 122
1350-135 Lisboa
213 263 280

Centro Social Polivalente São Cristóvão e São Lourenço

Rua Marquês de Ponte de Lima, n.º 42
1100-339 Lisboa
218 824 060

Centro de Dia Alto do Pina

Rua Capitão Henrique Galvão, n.º 2
1900-009 Lisboa
218 411 075

Centro de Dia N.ª Sr.ª dos Anjos

Rua Andrade, n.º 13 G
1170-013 Lisboa
218 164 000

Centro de Dia N.ª Sr.ª da Pena

Paço da Rainha, n.º 46
1150-246 Lisboa
218 847 060





SANTA CASA

Misericórdia de Lisboa