



AGENDA  
**Socio**  
**Cultural**

MAR/ABR '25

SANTA CASA  
Misericórdia de Lisboa

[scml.pt](http://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

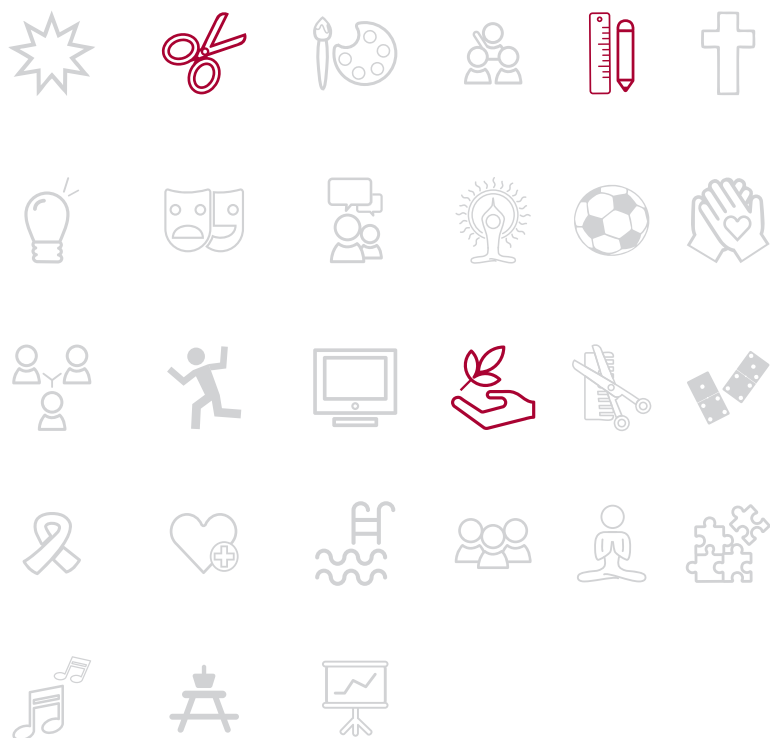
# Índice

Atividades Manuais e Artísticas	<b>08</b>
Atividades Intelectuais e de Aprendizagem	<b>14</b>
Atividades Sociais	<b>26</b>
Atividades Físicas e Desportivas	<b>30</b>
Atividades de Imagem e Bem-estar	<b>38</b>
Atividades Religiosas e Espirituais	<b>44</b>
Atividades Lúdico-recreativas	<b>46</b>

Atividades Artísticas e Culturais	<b>52</b>
Outras Atividades	<b>64</b>
Mapa de Atividades	<b>104</b>
Contactos	<b>126</b>



# ATIVIDADES MANUAIS E ARTÍSTICAS



Agenda Sociocultural | março e abril

## TARDES ATIVAS

Centro de Promoção Social PRODAC

março | abril

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

01 | 04 | 08 | 11 | 15 | 22 | 29 abril

Terças e sextas-feiras | 14h30 às 17h00

—  
Espaço de convívio e partilha de saberes em torno das artes manuais e atividades artesanais.

Público em geral | Todas as idades | Mediante inscrição  
CPS PRODAC | 218 310 950 | [cps.prodac@scml.pt](mailto:cps.prodac@scml.pt)

## ATELIER DE TÉCNICAS DE GESSO

Centro de Dia do Alto do Pina

março | abril

05 | 12 | 19 | 26 março

02 | 09 | 16 | 23 | 30 abril

Quartas-feiras | 14h00 às 16h00

—  
O Atelier oferece aos participantes um conjunto de conhecimentos e competências que lhes permitirão desenvolver diversas técnicas que poderão ser aplicadas nas mais diversas soluções.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)  
CD Alto do Pina | 218 411 070 | [cd.altodopina@scml.pt](mailto:cd.altodopina@scml.pt)

## OFICINAS CRIATIVAS

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

março | abril

06 | 13 | 20 | 27 março

03 | 10 | 17 | 24 abril

Quintas-feiras | 10h30 às 12h00

—  
Realização de trabalhos manuais e artísticos, sob orientação da voluntária Marta Paiva.

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

## LABORATÓRIO DE RECICLAGEM DE PLÁSTICO

Centro de Promoção Social PRODAC

março | abril

06 | 13 | 20 | 27 março

03 | 10 | 17 | 24 abril

Quintas-feiras | 15h00 às 18h00

Neste espaço - Precious Plastic, desenvolve-se a cocriação de soluções eco sustentáveis a partir da reciclagem de plásticos, com vista ao combate do desperdício e à estimulação da criatividade. O espaço está equipado com triturador, extrusora, injetora, forno, prensa e impressora 3D.

Público em geral | Grupos ou projetos individuais | Mediante marcação prévia  
CPS PRODAC | 218 310 950 | cps.prodac@scml.pt

## CLUBE DE TRICOT

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

março | abril

06 | 13 | 20 | 27 março

03 | 10 | 17 abril

Quintas-feiras | 11h00 às 12h30

Encontro intergeracional, recorrendo ao tricot e ao croché, onde são partilhados ensinamentos e histórias de vida, de forma a criar uma comunidade de encontro entre linhas e histórias.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 5 participantes)  
CD Nª Sra. dos Anjos | 218 164 000 | susana.anjos@scml.pt

## ATELIER DE CERÂMICA

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

março | abril

06 | 27 março

10 abril

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. 5 participantes)  
CD Nª Sra. dos Anjos | 218 164 000 | susana.anjos@scml.pt

## ATELIER DE PINTURA

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

março | abril

07 | 14 | 21 | 28 março

04 | 11 abril

Sextas – feiras | 14h00 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 Nª Sra. dos Anjos | 218 164 000 | susana.anjos@scml.pt

## ATELIER DE CULINÁRIA

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

março | abril

11 | 18 | 25 março

01 | 08 | 22 | 29 abril

Terças-feiras | 10h00 às 11h30

Preparação e confeção de receitas de culinária, doces ou salgadas. A atividade é realizada semanalmente, desde a escolha da receita até à confeção, pelo grupo de participantes na atividade, recorrendo a receitas passadas pelas famílias.

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

## ATELIER DE BIJUTERIAS

Centro Social Comunitário do Bairro da Flamenga

março | abril

12 março

02 abril

Quartas-feiras | 14h00 às 15h30

Workshop onde se aprenderá a construir peças de bijuteria, com base num modelo apresentado e através de vários materiais disponibilizados. No final os participantes levarão consigo a sua criação artística!

Público em geral | Mediante inscrição  
CSC B° Flamenga | 218 394 590 | ruben.sousa@scml.pt

## ATELIER DE CULINÁRIA

Centro de Apoio Familiar

março | abril

26 março

30 abril

Quartas-feiras | 10h00 às 12h00

Atividade de desenvolvimento de competências na área da culinária, aprendizagem de técnicas e receitas.

26/03 | Dia do Livro Português - Biscoitos de letrinhas  
30/04 | A propósito da Liberdade - Panquecas Red Velvet

Público em geral | Mediante inscrição  
CAF | 213 240 520 | caf.bairroalto@scml.pt

## OFICINA DE DECORAÇÃO DE OVOS DA PÁScoa

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

abril

08 | 10 abril

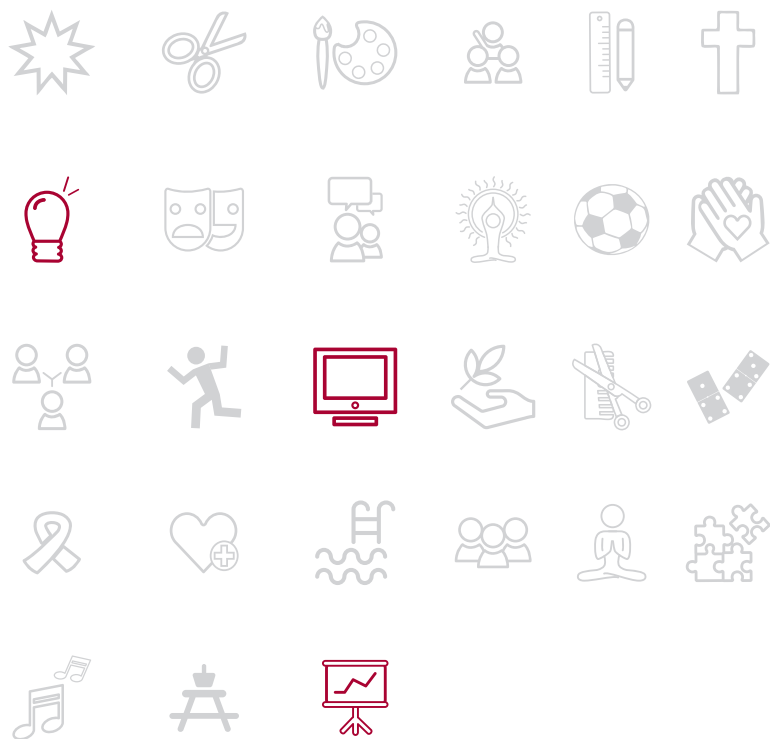
Terça e quinta-feira | 14h00 às 16h00

Neste atelier, em parceria com o Erasmus Student Network Lisboa, vamos pintar e decorar ovos da Páscoa, em esferovite, para decorar os espaços do equipamento. Venha criar a sua peça enquanto usufrui deste momento de partilha e socialização entre todos os participantes.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 3 participantes)  
CD N° Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt



# ATIVIDADES INTELECTUAIS E DE APRENDIZAGEM



Agenda Sociocultural | março e abril

## 8 DE MARÇO - COMO TUDO COMEÇOU!

Centro de Dia do Alto do Pina

março

03 março

Segunda-feira | 14h00 às 15h30

—  
Visionamento de um documentário seguido de uma discussão sobre a importância da igualdade de género, empoderamento feminino, discriminação e violência nas suas diferentes formas, participação das mulheres e a igualdade de oportunidades de liderança.

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

## ATIVAMENTE

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

março | abril

05 | 12 | 19 | 26 março

02 | 09 | 16 | 23 | 30 abril

Quartas-feiras | 15h00 às 16h00

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

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 5 participantes)  
CD N.ª Sra. dos Anjos | 218 164 000 | susana.anjos@scml.pt



## WORKSHOPS

Centro de Apoio Familiar

março | abril

Diferentes dias e horários

Ações de capacitação e desenvolvimento de competências:

Estou nervos@ e agora?  
04 março | 10h00 às 12h30  
08 abril | 10h00 às 12h30

Resolução de problemas  
11 março | 10h00 às 12h30  
04 abril | 10h00 às 12h30

Resiliência à vergonha  
14 março | 15h30 às 17h00  
01 abril | 10h00 às 12h30  
22 abril | 10h00 às 12h30

Comunicação assertiva  
18 março | 15h00 às 17h30  
11 abril | 15h00 às 17h30

Motivação e automotivação  
21 março | 10h00 às 12h30  
15 abril | 10h00 às 12h30

Processos de mudança  
25 março | 10h00 às 12h30

Pessoas adultas | Mediante inscrição  
CA Familiar | 213 240 520 | caf.bairroalto@scml.pt

## INFORMÁTICA

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

março | abril

05 | 12 | 19 | 26 março

02 | 19 | 16 | 23 | 30 abril

Quartas-feiras | 17h00 às 18h00

O voluntário Alexandre Caldas dinamiza a atividade de iniciação à informática, onde será explorada a utilização/manuseamento de smartphones e tablets de acordo com a necessidade de cada participante.

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

## HISTÓRIAS E MEMÓRIAS

Centro Comunitário de Telheiras

março | abril

06 | 13 | 20 | 27 março

03 | 10 | 17 | 24 abril

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

março | abril

06 | 13 | 20 | 27 março

03 | 10 | 17 | 24 abril

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

## PROJETO SER+ | Sessões Temáticas

Centro Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

março | abril

06 | 20 março

03 | 17 abril

Quintas-feiras | 14h30 às 15h30

Sessões bimensais dedicadas à apresentação e discussão de temas atuais e relevantes. Os participantes terão acesso a informação pertinente, num ambiente que promove a troca de ideias, o debate e a reflexão.

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

## GINÁSIO DAS EMOÇÕES

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

março | abril

07 | 14 | 21 | 29 março

04 | 11 abril

Sextas-feiras | 10h30 às 11h30

Sessão orientada pela Voluntária Cláudia Brasil, tendo como estratégia a criação de um ambiente confortável para que cada participante, ao seu ritmo e após reflexão individual, possa manifestar, consolidar e gerir com mais segurança as suas emoções.

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

## VISITA GUIADA À HORTA

Centro Social Comunitário do Bairro da Flamenga

março

10 março

Segunda-feira | 11h00 às 11h30

Atividade intergeracional com um caráter pedagógico, focando-se na prática de uma alimentação saudável.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 6 participantes)  
CSC B.º da Flamenga | 218 394 590 | ruben.sousa@scml.pt

## CLUBE DE LEITURA

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

março | abril

11 | 18 | 25 março

01 | 08 | 15 | 22 | 29 abril

Terças-feiras | 11h00 às 12h00

Sessão dinamizada pela Dra. Susana Vassalo da Biblioteca da SCML, que consiste na partilha e leitura de textos pelos participantes.

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

## **MARVILA MODERNA E MARVILA ANTIGA**

Centro Social Comunitário do Bairro da Flamenga

### **março**

11 março

Terça-feira | 14h30 às 15h30

Através de uma apresentação audiovisual, todos os participantes serão levados numa viagem por Marvila, trazendo referências e estabelecendo relação entre Marvila Moderna e Marvila Antiga. Atividade dinamizada por Maria Fernanda Lopes.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 20 participantes)  
CSC B° da Flamenga | 218 394 590 | ruben.sousa@scml.pt

## **APRESENTAÇÃO - BAÚ DAS CÉLEBRES FOTOGRAFIAS**

Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

### **março**

19 março

Quarta-feira | 14h00 às 15h30

Representação de peça teatral referente às memórias dos participantes sobre diferentes temáticas que, em dado momento, mudaram e impactaram as suas vidas.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência, máx. 15 participantes)  
CSP S. Cristóvão e S. Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

## **ESPAÇO CASA E ORÇAMENTO FAMILIAR**

Centro de Apoio Familiar

### **abril**

01 | 08 | 15 | 22 abril

Terças-feiras | 15h00 às 17h30

Ação de Formação composta por 4 sessões para treino e desenvolvimento de literacia financeira.

Pessoas adultas | Mediante inscrição  
CA Familiar | 213 240 520 | caf.bairroalto@scml.pt

## **VAMOS FALAR DE EMOÇÕES**

Centro de Apoio Familiar

### **abril**

03 | 10 | 17 | 24 abril

Quintas-feiras | 15h00 às 17h30

Ação de Formação composta por 6 sessões para treino e desenvolvimento da inteligência emocional.

Pessoas adultas | Mediante inscrição | Ação de formação estende-se até dia 15 de maio  
CA Familiar | 213 240 520 | caf.bairroalto@scml.pt

## **A MULHER E A FERIDA DA AUTOESTIMA**

Centro de Apoio Familiar

### **abril**

04 | 11 abril

Sextas-feiras | 10h00 às 13h00

Ação de formação que visa colmatar a carência de autoestima nas pessoas do género feminino, ajudando-as a desenvolver competências e a adquirir ferramentas que alicercem 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 06 de junho  
CA Familiar | 213 240 520 | caf.bairroalto@scml.pt

## LITERACIA EM SAÚDE

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

**abril**

09 abril

Quarta-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

## DIREITOS DOS ANIMAIS | AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

Centro Social e Polivalente Bairro Padre Cruz

**abril**

22 abril

Quarta-feira | 11h00 às 12h00

Ação de sensibilização sobre os direitos dos animais dinamizada pela Provedoria do Animal da Câmara Municipal de Lisboa e da Polícia Municipal.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição  
CSP B° Padre Cruz | 217 122 220 | isa.pereira@scml.pt

## TERTÚLIA - 25 DE ABRIL DE 1974

Centro Intergeracional Ferreira Borges

**abril**

22 abril

Terça-feira | 14h00 às 16h00

Conversa com moderação do Serviço Educativo do Arquivo Municipal de Lisboa através da projeção de imagens sobre o 25 de Abril de 1974.

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

## CONVERSAS DE ABRIL: “ONDE ESTAVA EU?”

Centro Social e Polivalente Bairro das Furnas - Espaço ComVida

**abril**

23 abril

quarta-feira | 14h30

Apresentação do resultado de várias sessões de trabalho onde, por um lado, se abordam as memórias de cada participante relacionadas com o 25 de abril de 1974 e, por outro, se recorre à parte visual, através da recolha de fotografias e/ou imagens da época. O resultado deste trabalho, desenvolvido junto do público do Espaço ComVida, culminará numa tertúlia aberta à comunidade.

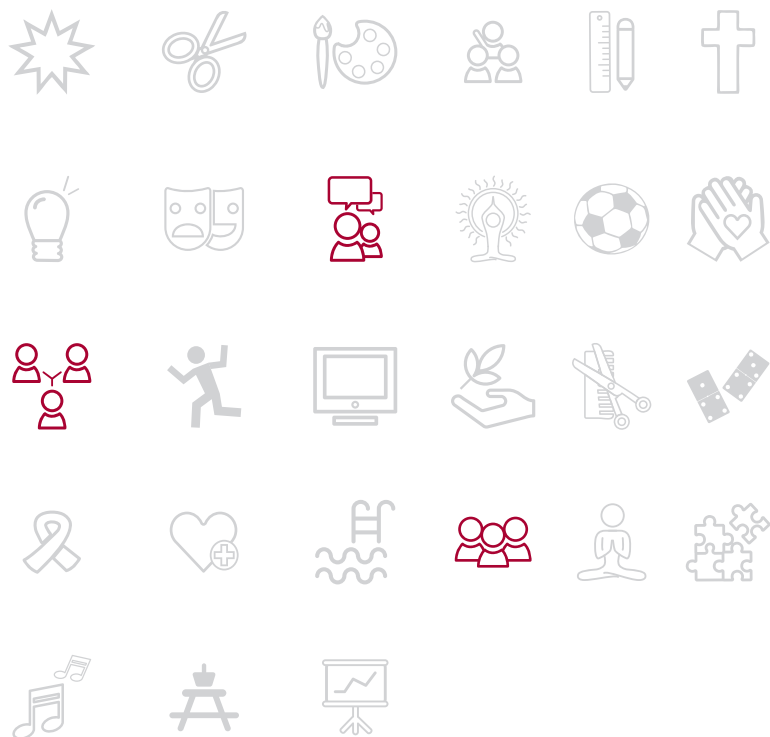
Público em geral | Mediante inscrição  
Espaço ComVida | 217 223 631 | csp.bairrofurnas@scml.pt |  
vanessa.fcarvalho@scml.pt





11-1-2018  
The world is  
in a state of  
confusion  
and  
the  
future is  
uncertain  
and  
the  
future is  
uncertain  
and  
the  
future is  
uncertain

# ATIVIDADES SOCIAIS



Agenda Sociocultural | março e abril

## CANTAR E DANÇAR Ó TERRIM TIM TIM...

Centro Comunitário de Telheiras

março | abril

07 | 14 | 21 | 28 março

04 | 11 abril

Sextas-feiras | 14h15 às 15h45

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

## EXPOSIÇÃO “COM PARTILHAR”

Centro Intergeracional Ferreira Borges

março

18 a 31 março

Dias úteis | 09h00 às 18h00

Exposição realizada no âmbito de estágio de mestrado de Psicologia pelo ISPA, sobre memórias, experiências e curiosidades. Esta exposição incide sobre um grupo de 15 elementos que durante um mês e meio partilharam as suas recordações e emoções em grupo.

Inauguração | 18 março - 14h30

Público em geral | Mediante marcação prévia  
CI Ferreira Borges | 213 563 280 | isabel.botelho@scml.pt |sonia.gaiyota@scml.pt



## **BINGO DA PRIMAVERA**

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

março

20 março

Quinta-feira | 14h00 às 15h30

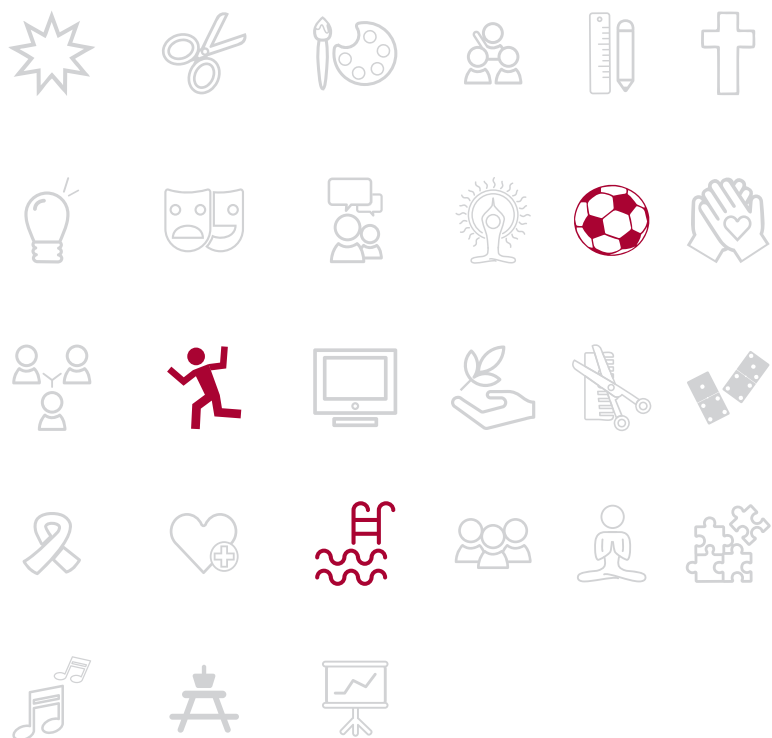
No âmbito da parceria com a Associação Erasmus Student Networking, um grupo de 10 jovens vai dinamizar um bingo alusivo à primavera, no CD N<sup>o</sup> Sra da Pena.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 2 participantes)

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



# ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS



Agenda Sociocultural | março e abril

## MEXE-TE

Centro de Promoção Social PRODAC

março | abril

Diferentes dias | vários horários

—  
Espaço de promoção do Desporto para Todos, onde grupos de interesse são capacitados, para desenvolver com autonomia e disponibilizar à comunidade, atividades desportivas regulares:

Ginástica Localizada

Segundas-feiras | 19h00 às 20h00

Ginástica Manutenção

Terças-feiras | 19h00 às 20h00

Ginástica Adaptada (adaptada às necessidades de cada pessoa)

Quintas-feiras | 11h00 às 11h45

Zumba

Sextas-feiras | 19h00 às 20h00

Público em geral | Mediante inscrição

CPS PRODAC | 218 310 950 | cps.prodac@scml.pt

## ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR

Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

março | abril

03 | 06 | 10 | 13 | 17 | 20 | 24 | 27 | 31 março

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

Segundas e quintas-feiras | 10h30 às 11h30

—  
Esta atividade física moderada, promovida pela UASE e desenvolvida pela professora de atividade física, 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 (até 3 dias antes, máx. 20 participantes)

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



## MOVIMENTO

Centro Social de São Boaventura

março | abril

03 | 05 | 10 | 12 | 17 | 19 | 24 | 26 | 31 março

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

Segundas e quartas-feiras | 11h30 às 12h30

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

Pessoas mais velhas | Mediante inscrição  
CSS Boaventura | 213 403 320 | cs.saoboaventura@scml.pt

## EXPRESSÃO E MOVIMENTO

Centro de Desenvolvimento Comunitário do Bairro dos Lóios

março | abril

04 | 11 | 18 | 25 março

01 | 08 | 15 | 22 | 29 abril

Terças-feiras | 14h30 às 15h30

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

Público SCML | Mediante inscrição (até ao dia anterior à atividade)  
CDC B° Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

## ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

março | abril

05 | 12 | 19 | 26 março

02 | 09 | 16 | 23 | 30 abril

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

## JOGO DO BOWLING

Centro Social Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

março | abril

05 | 26 março

09 | 23 abril

Quartas-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 5 dias de antecedência, máx. 10 participantes)  
CSP São Cristóvão e São Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

## AULA DE ZUMBA ADAPTADA

Centro Intergeracional Ferreira Borges

março | abril

06 | 13 | 27 março

03 | 10 | 24 abril

Quintas-feiras | 14h30 às 15h30

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 | Mediante inscrição  
CI Ferreira Borges | 213 563 280 | isabel.botelho@scml.pt | sonia.gaivota@scml.pt

## **BOCCIA**

Centro Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

**março | abril**

07 | 14 | 21 | 28 março

11 abril

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 (até ao dia anterior à atividade)

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

## **IOGA**

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

**março | abril**

10 | 24 março

07 | 21 abril

Segundas-feiras | 11h30 às 12h30

---

Sessão, orientada pelo voluntário Alexandre, que visa diminuir a ansiedade e o stress, promover a coordenação motora e melhoria do equilíbrio.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)

CD Rainha D. Maria I | 217 815 298 | Cd.Rainhadonamaria@scml.pt

## **BOCCIA**

Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

**março | abril**

12 março

02 | 16 | 30 abril

Quartas-feiras | 14h00 às 16h00

---

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 | Mediante inscrição (até 3 dias de antecedência, máx. 10 participantes)

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

## **ALONGAMENTOS**

Centro de Dia do Alto do Pina

**março | abril**

11 | 25 março

08 | 22 abril

Terças-feiras | 10h30 às 11h30

---

Sessão dinamizada por um voluntário, onde os exercícios propostos são adaptados às especificidades dos participantes, podendo ser realizados sentados ou em pé.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)

CD Alto do Pina | 218 411 070 | cd.altodopina@scml.pt

## **À DESCOBERTA DO MEU BAIRRO - O MEU BAIRRO TEM HISTÓRIA**

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

**março | abril**

20 | 27 março

10 | 17 | 24 abril

Quintas-feiras | 10h30 às 12h00

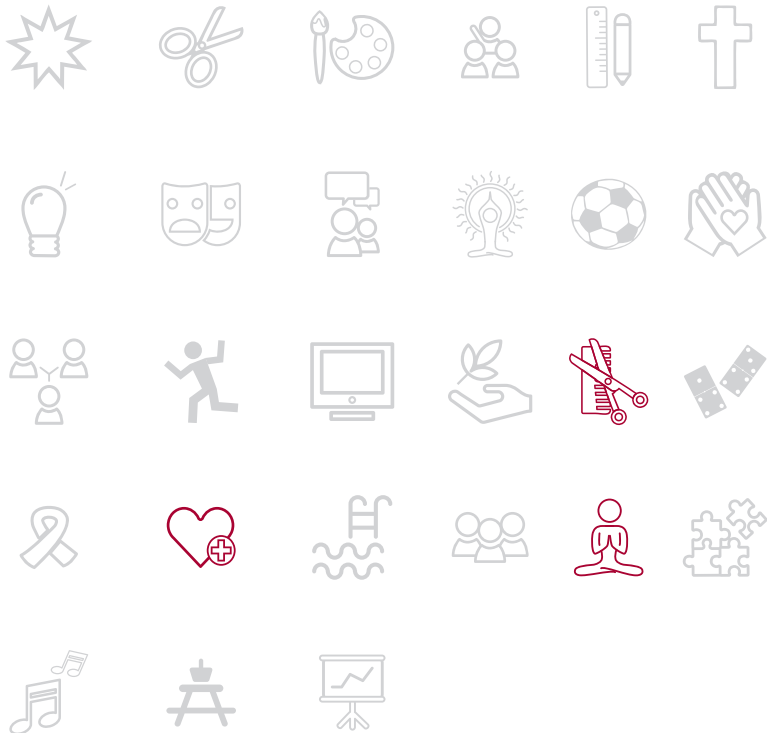
---

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



# ATIVIDADES DE IMAGEM E BEM-ESTAR



## MEDITAÇÃO

Centro Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

março | abril

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

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

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 (até ao dia anterior à atividade)  
CDC B° dos Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

## MINDFULNESS

Centro Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

março | abril

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

01 | 04 | 08 | 11 | 15 | 22 | 29 abril

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 (até ao dia anterior à atividade)  
CDC B° dos Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

## **ESPIROMETRIAS**

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

**março**

05 março

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

## **BIODANZA**

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

**março | abril**

11 março

08 abril

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 Nª Sra. dos Anjos | 218 164 000 | susana.anjos@scml.pt

## **REIKI**

Centro de Dia do Alto do Pina

**março | abril**

11 | 18 | 25 março

01 | 08 | 15 | 22 abril

Terças-feiras | 13h30 às 16h30

---

O Reiki promove equilíbrio, relaxamento, expansão de consciência e sensação de bem-estar, trazendo transformações físicas, mentais e emocionais ao participante. Esta atividade é dinamizada por uma voluntária.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)  
CD Alto do Pina | 218 411 070 | cd.altodopina@scml.pt

## **BIODANZA**

Centro Social Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

**março**

20 março

Quinta-feira | 14h30 às 15h30

---

Atividade de relaxamento e estimulação dos sentidos, onde são realizados exercícios que proporcionam a integração entre o sentir, o pensar e o agir. Atividade desenvolvida em parceria com a Direção Saúde Santa Casa, pela Enfermeira Filipa Domingues - Especialista em Saúde Mental.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência, máx. 20 participantes)  
CSP São Cristóvão e São Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt



## **RASTREIO CARDIOVASCULAR**

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

**março | abril**

27 março

29 abril

Quinta-feira - 14h00 às 16h00 | Terça-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

## **BIODANZA**

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

**abril**

01 abril

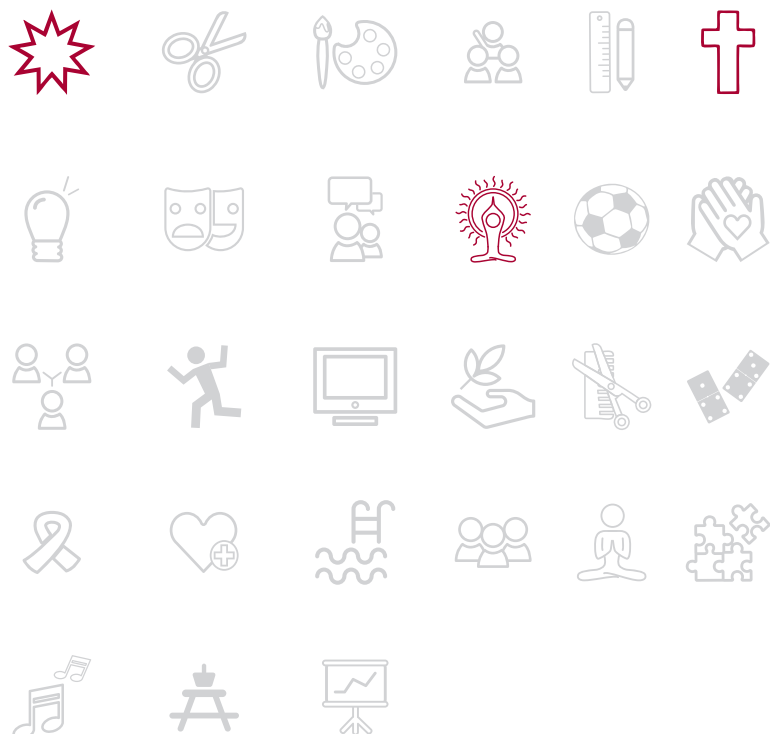
Terça-feira | 14h30 às 15h30

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

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



# ATIVIDADES RELIGIOSAS E ESPIRITUAIS



Agenda Sociocultural | março e abril

## CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

março | abril

18 março

14 abril

Terça-feira e segunda-feira | 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 N.ª Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt

## CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

março

21 março

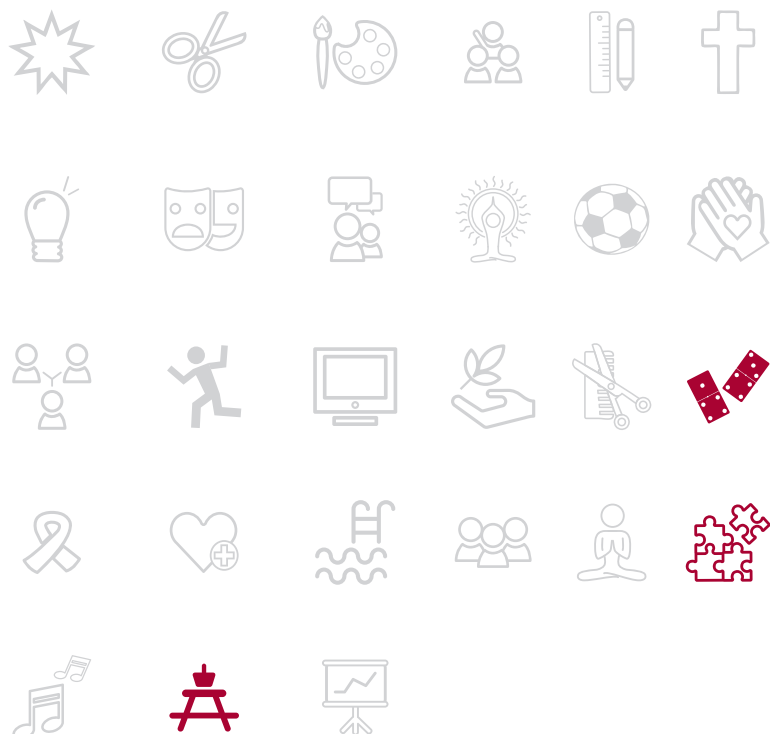
Sexta-feira | 11h00 às 12h00

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

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)

CD Rainha D.ª Maria I | 217 815 298 | cd.rainhadonamaria@scml.pt

# ATIVIDADES LÚDICO- -RECREATIVAS



Agenda Sociocultural | março e abril

## REDESCOBRIR

Centro de Promoção Social PRODAC

março | abril

Quintas-feiras | 14h30 às 18h00

—  
Visitas guiadas, a museus e outros monumentos em Lisboa e nos arredores, para redescobrir o património histórico e cultural da cidade. Realizam-se em duas quintas-feiras por mês. Entre em contacto para mais informações sobre as datas e o programa da atividade.

Público em geral | Visitas gratuitas | Mediante inscrição (até 20 participantes)  
CPS PRODAC | 217 128 600 | cps.prodac@scml.pt

## CARNAVAL “SHOW”

Centro Social Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

março

03 março

Segunda-feira | 14h00 às 15h30

—  
Atividade de Carnaval: “show transformista” com artista convidado.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência, máx. 10 participantes)  
CSP São Cristóvão e São Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

## TOCA A MEXER

Centro de Promoção Social PRODAC

março | abril

07 | 11 | 14 | 18 | 21 | 25 | 28 março

01 | 04 | 08 | 11 | 15 | 22 | 29 abril

Terças-feiras - 10h00 às 10h45 | Sextas-feiras - 14h00 às 14h45

—  
Sessões de roda e movimento que exercitam o corpo e a memória, invocando as danças, jogos de roda, ritmos e canções populares.

Público em geral | Mediante inscrição  
CPS PRODAC | 217 128 600 | cps.prodac@scml.pt



## QUIZ MUSICALMENTE

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

março | abril

06 | 13 | 20 | 27 março

03 | 10 | 17 | 24 abril

Quintas-feiras | 14h30 às 16h00

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

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

## CULTURAL QUIZ

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

março | abril

10 | 17 | 24 março

07 | 21 | 28 abril

Segundas-feiras | 14h00 às 15h30

Jogo interativo de perguntas e respostas, no âmbito da cultura geral. Pretende-se que, após ver ou ouvir uma frase, um trecho de filme ou uma música, se faça a identificação do intérprete, do estilo musical ou o filme/série televisiva associado.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 3 participantes)  
CD N.ª Sra. Pena | 218 847 060 | paula.rocha@scml.pt | isabel.escaleira@scml.pt

## BICICLETAS & COMPANHIA

Centro de Promoção Social PRODAC

março | abril

19 março

16 abril

Quartas-feiras | 10h00 às 12h00

Passeios em bicicleta “táxi”, que começam junto do parque ribeirinho do Oriente e decorrem naquela zona, ao longo da margem do tejo, num percurso particularmente bonito e agradável. Especialmente pensado para passageiros com limitações de mobilidade, levando a que todos possam usufruir de um passeio de bicicleta.

Público em geral | Mediante inscrição  
CPS PRODAC | 217 128 600 | cps.prodac@scml.pt

## PEDALAR NÃO TEM IDADE

Centro de Promoção Social PRODAC

março | abril

19 março

16 abril

Quartas-feiras | 10h00 às 12h00

Enquadrado no projeto Bicicletas&Companhia, o CPS Prodac disponibiliza aulas gratuitas, a qualquer pessoa que queira dar as suas primeiras pedaladas. As aulas decorrem num espaço adequado à aprendizagem, sendo disponibilizadas bicicletas. Porque pedalar não tem idade, e estamos sempre a tempo de aprender!

Público em geral | Todas as idades | Mediante inscrição  
CPS PRODAC | 217 128 600 | cps.prodac@scml.pt

## **BAILE DA PRIMAVERA**

Obra Social do Pousal

**março**

21 março

Sexta-feira | 14h00 às 16h00

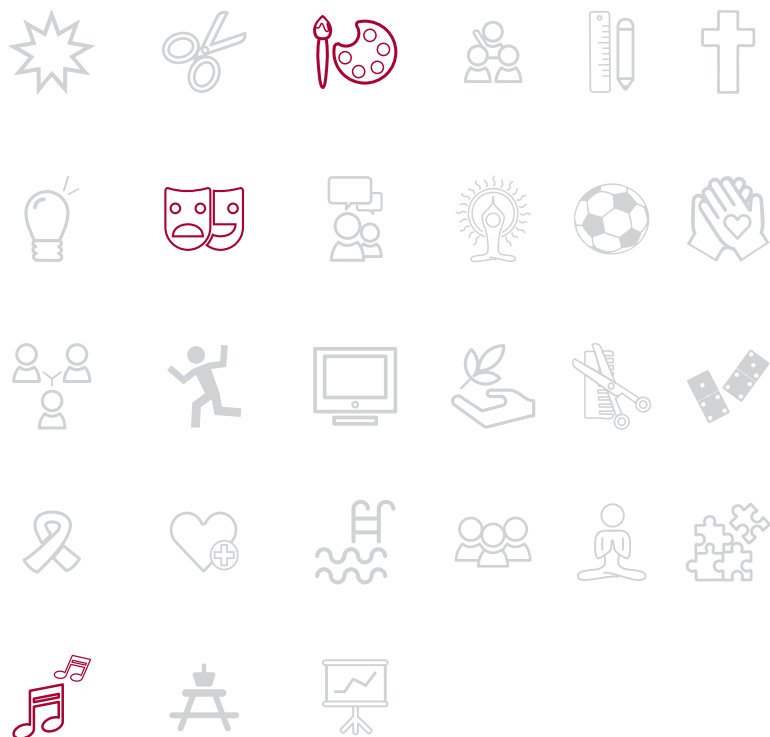
Baile em que se comemora a chegada da Primavera com música, animação e um concurso de dress code alusivo ao tema.

Público em geral | Mediante inscrição

Obra Social do Pousal | 219 669 330 | [rosario.rodrigues@scml.pt](mailto:rosario.rodrigues@scml.pt)



# ATIVIDADES ARTÍSTICAS E CULTURAIS



Agenda Sociocultural | março e abril

## VIVER A CIDADE

Unidade de Animação Socioeducativa

março | abril

Diferentes dias | 14h00

—  
No âmbito do projeto “Viver a Cidade”, a Unidade de Animação Socioeducativa, proporciona mensalmente uma visita cultural na cidade de Lisboa com o objetivo de dar a conhecer à comunidade alguns dos seus espaços culturais, acreditando que a arte e a cultura podem ajudar a transformar os indivíduos e as sociedades.

Galeria Apaixonarte

Visita à exposição coletiva “Cara Adília”

20 março | 14h00 às 18h00

Museu Medeiros e Almeida

Visita à exposição permanente

17 abril | 14h00 às 18h00

Ponto de encontro: Espaço Santa Casa, pelas 14h00

Público em geral | Mediante inscrição

UASE | 213 261 340 | [espacosantacasa@scml.pt](mailto:espacosantacasa@scml.pt)

## AULAS DE GUITARRA

Centro de Promoção Social PRODAC

março | abril

segundas-feiras | terças-feiras - 16h30 - Iniciados

terças-feiras | 18h30 - Avançados

—  
Sessões descontraídas onde se aprende a tocar guitarra, se fazem amizades e se sonham projetos. Aprender a tocar um instrumento é uma atividade enriquecedora e gratificante que pode ser realizada e apreciada por pessoas de todas as idades.

Público em geral | + 8 anos | Mediante inscrição

CPS PRODAC | 218 310 950 | [cps.prodac@scml.pt](mailto:cps.prodac@scml.pt)

## À DESCOBERTA DA CULTURA

Centro Social Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

março | abril

03 | 10 | 24 | 31 março

07 | 21 | 28 abril

Segundas-feiras | 14h30 às 15h30

---

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

## OFICINA SONORA – VOZ

Centro Social de São Boaventura

março | abril

03 | 10 | 17 | 24 | 31 março

07 | 14 | 21 | 28 abril

Segundas-feiras | 14h30 às 15h30

---

Atividade dirigida a todos os que tenham interesse pela música. Ensaios, em grupo, de voz.

Público mais velho | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência, máx. 7 participantes)  
CSS Boaventura | 213 403 320 | 934 005 699 | cs.saoboaventura@scml.pt

## OFICINA SONORA – INSTRUMENTOS

Centro Social de São Boaventura

março | abril

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

01 | 03 | 08 | 10 | 15 | 17 | 22 | 24 | 29 abril

Terças e quintas-feiras | 11h30 às 12h30

---

Ensaio de músicas através do recurso a instrumentos musicais de percussão, levando igualmente à coesão grupal e potenciando os estímulos da memória a curto prazo.

Público mais velho | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência, máx. 7 participantes)  
CSS Boaventura | 213 403 320 | 934 005 699 | cs.saoboaventura@scml.pt

## CANTARES POPULARES

Centro Social Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

março | abril

05 | 12 | 19 | 26 março

02 | 09 | 16 | 23 | 30 abril

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 uma semana de antecedência, máx. 15 participantes)  
CSP São Cristóvão e São Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

## **CORO PRODAC**

Centro de Promoção Social PRODAC

**março | abril**

05 | 12 | 19 | 26 março

02 | 09 | 16 | 23 | 30 abril

Quartas-feiras | 16h45 às 18h45

---

Esta atividade, com ensaios semanais e algumas apresentações pontuais, é aberta a todas as pessoas, os que cantam muito bem, os que não cantam nada mal, os que cantam assim-assim e até os desafinados. Cantar liberta endorfinas de bem-estar, as hormonas que diminuem o stress e nos fazem sentir mais felizes e em paz.

Público em geral | Mediante inscrição  
CPS PRODAC | 218 310 950 | cps.prodac@scml.pt

## **TANGOTERAPIA**

Centro Social e Polivalente Bairro das Furnas - Espaço ComVida

**março | abril**

05 | 12 | 19 | 26 março

02 | 09 | 16 | 23 | 30 abril

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.

Público com diagnóstico de demência | Mediante inscrição (máx. 4 participantes)  
Espaço ComVida | 217 223 631 | csp.bairrofurnas@scml.pt |  
vanessa.fcarvalho@scml.pt

## **MÚSICA DE PALAVRAS**

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

**março | abril**

05 | 19 março

02 | 16 | 30 abril

Quartas-feiras | 10h30 às 12h00

---

Sessões quinzenais, em grupo, onde são explorados temas musicais nacionais e internacionais analisando a música, o poema e o seu intérprete. Atividade dinamizada pelo Voluntário António Veríssimo.

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

## **PIGMENTOS DE LUZ, PINCELADAS DE COR | EXPOSIÇÃO**

Unidade de Animação Socioeducativa

**março**

06 a 20 março

Dias úteis | 09h30 às 17h30

---

Num cenário onde o surreal e o abstrato dialogam, três universos artísticos entrelaçam-se numa verdadeira sinfonia visual, onde a luz e a cor compõem acordes que despertam emoções e transformam percepções. Onde somos convidados a explorar a intensidade da imaginação e a liberdade da expressão.

“Pigmentos de Luz, Pinceladas de Cor” é, assim, um convite para uma experiência multissensorial, onde as obras dos artistas Paulo Santos, Cecília Vila Boas e Paula Bravo, se tornam a ponte entre o visível e o invisível, entre a razão e o sentimento. Venha descobrir como.

Inauguração | 06 março – 17h00

Público em geral  
UASE | 213 261 340 | espacosantacasa@scml.pt

## CLUBE DE LEITURA

Centro Social Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

março | abril

06 | 13 | 27 março

03 | 10 | 17 | 24 abril

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. 10 participantes)

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

## CORPO DE MEMÓRIAS

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

março | abril

07 | 14 | 21 | 28 março

04 | 11 abril

Sextas-feiras | 14h30 às 16h00

As sessões consistem na manifestação de sentimentos ou de sensações internas, tanto quanto de conteúdos mentais, por meio de movimentos representativos ou simbólicos do corpo.

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

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

## COLORIR LISBOA - PROJETO REVISITAR LISBOA

Centro Intergeracional Ferreira Borges

março

11 março

Terça-feira | 14h00

Atividade dinamizada pelo serviço educativo do Arquivo Municipal de Lisboa, onde se pretende retratar imagens de mulheres significativas e aplicar técnicas de pintura, com guaches, acrílico e carvão. Cada participante deverá trazer uma imagem de uma mulher significativa para si, em fotografia, poster ou revista e de diversos tamanhos.

Público em geral | Mediante inscrição (lotação limitada ao espaço da sala)

CI Ferreira Borges | 213 563 280 | isabel.botelho@scml.pt | sonia.gaivota@scml.pt

## TARDES LÍRICAS - OPERAWAVE

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

março

19 março

Quarta-feira | 17h00 às 18h00

Tardes líricas, onde a música e a poesia nos acolhem no momento de inspiração e bem-estar! Um momento musical de ópera, com a OperaWave.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)

CD Rainha D.ª Maria I | 217 815 298 | cd.rainhadonamaria@scml.pt



## PASSO A PASSO: TRANSFORMAÇÕES E PERMANÊNCIAS - PROJETO REVISITAR LISBOA

Centro Intergeracional Ferreira Borges

### março

25 março

Terça-feira | 14h00

—

Passeio organizado pelo Bairro de Campo de Ourique, onde serão tiradas fotografias a lugares significativos ou emblemáticos. Esta atividade vai permitir descobrir e reconhecer o bairro e identificar, através de fotografias e/ou mapas, as transformações que foram sofrendo. O trabalho de pesquisa será realizado pelo serviço educativo do Arquivo Municipal de Lisboa. Cada participante deverá trazer máquina fotográfica ou telemóvel com câmara fotográfica e Bluetooth.

Público em geral, com autonomia ao nível da mobilidade | Mediante inscrição  
CI Ferreira Borges | 213 563 280 | isabel.botelho@scml.pt

## EM MOVIMENTO: CELEBRANDO A ATIVIDADE FÍSICA NA SCML | EXPOSIÇÃO

Unidade de Animação Socioeducativa

### abril

04 a 17 abril

Dias úteis | 09h30 às 17h30

—

Como forma de assinalar o Dia Mundial da Atividade Física, a UASE promove a exposição fotográfica “Em Movimento”, que retrata a alegria e os benefícios da prática regular de atividade física para a saúde e o bem-estar de pessoas mais velhas.

A mostra apresenta uma série de imagens inspiradoras captadas nas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas e Centros de Dia da SCML. As fotografias retratam a energia contagiante, a superação de desafios e o espírito de comunidade que se desenvolve nestes espaços.

Visite a exposição e inspire-se a adotar um estilo de vida mais ativo e saudável!

Inauguração: 04 abril, 14h30 | Conversa com especialista na área de atividade física, da Faculdade Motricidade Humana.

Público em geral  
UASE | 213 261 340 | espacosantacasa@scml.pt

## ACADEMIA SANTA CASA | Exposição

Unidade de Animação Socioeducativa

### abril

09 a 23 abril

Dias úteis | 09h30 às 17h30

—

A Academia Santa Casa, disponível para toda a população da cidade de Lisboa (de todas as idades e condições sociais), promove atividades artísticas e literárias, fomentado a autoestima, a autoconfiança, a aquisição de competências e a integração social. Atua sob o princípio da intergeracionalidade, permitindo desmitificar os estereótipos da idade e é, também, uma fonte de motivação e criatividade, despertando sentimentos e pensamentos que estimulam o interesse pela vida.

No âmbito do trabalho desenvolvido, no dia 09 de abril às 16h00, esta academia abre as portas com uma exposição fotográfica e, simultaneamente, uma apresentação de todas as disciplinas lecionadas – Danças Latinas, Stretch, Iniciação à Costura, Viola, Costura Criativa, Inglês e Educação pela Arte.

Exposição fotográfica patente até 23 de abril.  
Público em geral  
UASE | 213 261 340 | espacosantacasa@scml.pt

## ABRIL EM MOVIMENTO

Centro de Promoção Social PRODAC

Residência e Centro de Dia Quinta das Flores

Centro de São José

### abril

22 | 28 | 29 abril

Diferentes dias | Diferentes horários

—  
Espetáculo musical que celebra o 25 de Abril, através da combinação de música, encenação e poesia, tendo por base as canções de intervenção, promovendo a intergeracionalidade e a partilha de experiências entre os grupos de participantes do Centro de Promoção Social PRODAC, Residência e Centro de Dia Quinta das Flores e Centro de São José.

Auditório da Biblioteca de Marvila

22 abril | 15h00 às 16h30

Centro Cultural de Carnide

28 abril | 14h30 às 16h30

Sala de Extrações da SCML

29 abril | 15h00 às 16h30

Público em geral | Mediante inscrição (sujeita à lotação dos espaços)

CPS PRODAC | 218 310 950 | [mario.palma@scml.pt](mailto:mario.palma@scml.pt)

RCD Quinta das Flores | 218 314 007 | [paulo.ferreira@scml.pt](mailto:paulo.ferreira@scml.pt)







# OUTRAS ATIVIDADES

## Encontros com memória | Visitas orientadas

Núcleos do Museu de Lisboa

março | abril

Segunda a sexta-feira | 10h00 às 18h00

—

Visitas orientadas e oficinas 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](mailto:servicoeducativo@museudelisboa.pt)

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

Palácio Nacional da Ajuda

março | abril

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

## Casa dos Bicos | Visitas

março | abril

Segunda a sábado | 10h00 às 18h00

—

Através da musealização de algumas estruturas arqueológicas encontradas em diversas campanhas realizadas neste espaço desde 1981, a exposição apresenta dados inéditos sobre a evolução ocupacional do sítio, permitindo conhecer diversas fases da evolução desta parcela da frente ribeirinha, entre o período romano e a atualidade.

Da cidade romana de Olisipo, são revelados vestígios de uma unidade fabril de preparados e condimentos de peixe, instalada provavelmente no séc. I d.C. junto à praia fluvial.

Organização: Casa dos Bicos - Museu de Lisboa

Público em geral | Entrada livre

## Pintura em movimento | Exposição

Museu Arpad Szenes-Vieira da Silva

março | abril

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

## Eventos religiosos

Irmandade da Misericórdia e de São Roque de Lisboa

março | abril

Diferentes dias e horários

Atividades promovidas pela Irmandade da Misericórdia e de São Roque de Lisboa:

Missa e Adoração do Santíssimo  
07 março | 12h30

1ª Via Sacra na Igreja de São Roque  
14 março | 11h45

2ª Via Sacra na Igreja de São Roque  
21 março | 11h45

3ª Via Sacra e Missa de Páscoa para os utentes da SCML, na Igreja de São Roque  
28 março | 11h00

4ª Via Sacra na Igreja de São Roque  
04 abril | 11h45

5ª Via Sacra na Igreja de São Roque  
11 abril | 11h45

Missa da Ceia do Senhor - Quinta-feira Santa  
17 abril | 17h00

Publico em geral  
Irmandade da Misericórdia e de São Roque de Lisboa | 213 235 066 |  
geral@irmandadesaoroque.pt

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

Museu das Comunicações

março | abril

Segunda a sexta-feira - 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

## Visitas ao Templo Radha Krishna

Comunidade Hindu de Portugal

março | abril

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

## **Desconstruir o Colonialismo, descolonizar o Imaginário: O Colonialismo Português em África: Mitos e Realidades | Exposição**

Museu Nacional de Etnologia

**março | abril**

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

—

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.

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

## **Recuperação de móveis | Workshop**

RIPAS – Oficina Criativa

**março | abril**

Segunda a sexta-feira | 09h30 às 18h00

—

Duas vezes por semana são realizados workshops dedicados à temática de recuperação de mobiliário, com o objetivo de capacitar os munícipes para a reparação autónoma do seu próprio mobiliário e criar redes comunitárias de partilha, sensibilizando-os para a problemática das madeiras em fim-de-vida e do seu impacto ambiental, para a prevenção, reutilização e correta deposição destes objetos. Aproveitando o que os serviços municipais para ali transportam no âmbito do serviço de recolha de “monstros”, os participantes iniciam a recuperação, aprendem a fazer um diagnóstico e a traçar um plano, de forma a conseguir trabalhar autonomamente e poder terminar a sua peça em casa. Cada sessão tem uma duração de 3 horas.

Organização: Câmara Municipal de Lisboa, RIPAS – Oficina Criativa  
Público em geral | + 18 anos | Participação gratuita mediante inscrição (formulário disponibilizado no site da Câmara Municipal de Lisboa) | Cada participante só poderá inscrever-se numa sessão

**Transe | Exposição**

MAAT – Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia

**março | abril**

Quarta a segunda-feira | 10h00 às 19h00

Rui Moreira apresenta a sua maior exposição museológica e a primeira retrospectiva, com mais de 100 desenhos e pinturas de médio e muito grande formato. É um dos mais significativos artistas portugueses dos revelados na primeira década deste século (com obras em todos os museus nacionais de arte moderna e contemporânea) e um dos que tem curriculum internacional mais consolidado (com galeria em França, e em coleções particulares ou institucionais no Luxemburgo, Bélgica, Itália).

O seu trabalho (desenho, fotografia e escultura) parte de um labor obsessivo com as formas e os materiais, recriando mitologias nacionais (celtas e medievais) e internacionais (norte-africanas, eslavas ou japonesas), mobilizando literatura, música, performance, e situando-nos em fortes domínios de espiritualidade, magia e transe.

Organização: MAAT – Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia,  
curadoria de João Pinharanda  
Público em geral | Consultar condições de ingresso

**António Palolo na Coleção****Manuel de Brito | Exposição de pintura**

CAMB - Centro de Arte Manuel de Brito

**março | abril**

terça a sábado | 10h00 às 19h00

Em 2025, cumprem-se 25 anos da morte prematura de António Palolo (1946-2000), artista autodidata, com uma escolaridade básica e que nunca frequentou escolas de ensino artístico, mas que, em 1964, e com apenas 17 anos, fez a sua primeira exposição individual na Galeria 111.

A sua pintura é, desde o início, uma explosão de cores vibrantes com uma forte influência da corrente pop, onde riscas e círculos se interligam. Pouco a pouco, vai depurando o discurso, pintando enormes quadros só com riscas com uma grande diversidade de cores. Com o tempo, as riscas vão sendo cada vez mais finas até serem só um risco. Nos anos 80, Palolo fez pintura com figuração humana.

Organização: CAMB - Centro de Arte Manuel de Brito  
Público em geral | Entrada livre

**Uriel Orlow – Memória colateral | Exposição**

Galeria Avenida da Índia

**abril**

Até 27 abril

terça a domingo | 10h00 às 13h00, 14h00 às 18h00

A exposição Memória Colateral, de Uriel Orlow, propõe uma investigação sobre o conceito de restituição, uma temática que tem explorado ao longo de mais de duas décadas. A restituição vai para além do simples retorno de objetos ou artefactos, afirmando-se como uma responsabilidade coletiva de reintegrar memórias marginalizadas na história.

Este conceito ganha expressão em intervenções que recuperam saberes esquecidos e propõem novas formas de narrar eventos históricos. Trata-se de escutar as ressonâncias de narrativas suprimidas no presente e fomentar uma ética de memória e reparação.

Organização: Galeria Avenida da Índia, curadoria de Bruno Leitão  
Público em geral | Entrada livre

## Nampula Macua Socialismo - Manuel Santos Maia | Exposição

Galeria Quadrum

**abril**

Até 20 abril

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

Nampula Macua Socialismo é uma exposição de Manuel Santos Maia que encerra 25 anos de investigação em torno da história da sua família na relação com Moçambique (onde o artista nasceu em 1970) e as culturas africanas, em particular a cultura macua. Desde 1999, o projeto *alheava* de Manuel Santos Maia revisita através das narrativas visuais da história íntima e doméstica, as problemáticas do colonialismo e do pós-colonialismo na construção da cultura contemporânea portuguesa. Contando com dezenas de exposições, ações performativas e publicações, *alheava* ilumina ângulos cegos das relações entre a sociedade moçambicana, os portugueses vindos de África e a perspetiva crítica e construtiva de um passado coletivo em comum.

Organização: Galerias Municipais, Galeria Quadrum, curadoria de João Sousa Cardoso  
Público em geral | Entrada livre

## Camponês Armado | Exposição

Casa da Achada – Centro Mário Dionísio

**abril**

Até 14 de abril

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

**abril**

Até 20 abril

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

## Cinco Relíquias, Cinco Fotógrafos

Galeria de Exposições Temporárias do Museu de São Roque

**abril**

Até 13 abril

Segunda a domingo | 10h00 às 12h00, 13h30 às 18h00

—

A exposição cinco relíquias, cinco fotógrafos integra um olhar artístico contemporâneo sobre a relíquia, através da fotografia, e permite perceber a relíquia enquanto imagem, através da aproximação fotográfica que possibilita o acesso a pormenores que à vista desarmada não são visíveis. Dentro da lógica de investigação do projeto reliquiarum, estas serão as dimensões de inquérito colocadas aos fotógrafos Pedro Ferreira, Lucília Monteiro, Beatriz Vilhena, Sebastiano Raimondo e Paulo Serafim, sob a coordenação de Paulo Cartrica. As relíquias estarão no centro da câmara, revelando, por quem aponta, ilumina, dispara e edita, o interesse sobre o tema.

Visitas guiadas:

18 março | Terça-feira | 15h00 | Visita guiada com o fotógrafo Paulo Cartrica

01 abril | Terça-feira | 15h00 | Visita guiada com a fotógrafa Maria Beatriz de Vilhena

08 abril | Terça-feira | 15h00 | Visita guiada com o fotógrafo Sebastiano Raimondo

Organização: Cultura Santa Casa

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

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)

## Seres e animais fantásticos: desenhos europeus séc.

**XVI a XVIII** | Exposição de desenho

Museu Nacional de Arte Antiga

**abril**

Até 06 abril

Terça a domingo | 10h00 às 18h00

—

Dragões, centauros, grifos, sereias e tritões são alguns dos muitos seres fantásticos que povoam a imaginação dos povos no Ocidente. Este mundo de fantasia tem raízes nas narrativas orais e literárias que se desenvolveram desde a Antiguidade, tendo alcançado um forte protagonismo na arte europeia ao longo dos séculos. As figuras míticas, na fronteira entre o real e o irreal, surgiam muitas vezes da necessidade de explicar fenómenos naturais e as suas representações impunham grandes desafios à imaginação e à capacidade criativa dos artistas. Encontramos aqui alguns desenhos da coleção do museu com figurações e temas afins, executados entre os séculos XVI e XVIII.

Organização: Museu Nacional de Arte Antiga, comissária Alexandra Gomes Markl  
Público em geral | Consultar condições de ingresso

## Antares | Exposição

Torreão Nascente da Cordoaria Nacional

**abril**

Até 04 abril

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

—

Antares, de Adriana Molder, é uma exposição que reúne um conjunto de obras inéditas que surgem em diálogo com trabalhos mais antigos datados de 1998, uma junção que permite articular tempos muito distintos no interior destas obras ainda que não haja qualquer ambição antológica. Paralelamente, este encontro permite perceber a amplitude de referências usadas por esta artista para construir as personas dos seus desenhos e pinturas.

Organização: Galerias Municipais - Torreão Nascente da Cordoaria Nacional,  
curadoria de Nuno Crespo  
Público em geral | Entrada livre



## Visitas comentadas

Vários locais

**março**

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 Chamentalmaud, 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 218 170 593 das 14h às 16h.

## Soares na coleção da Hemeroteca de Lisboa | Destaque de coleção

Hemeroteca Municipal de Lisboa

**março**

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

## Narrativas do Eu, entre o público e o privado | Exposição

Biblioteca de Arte Gulbenkian

**março**

Quarta a segunda-feira | 10h00 às 18h00

Estabelecendo a ponte entre a História da Arte Contemporânea e os Estudos de Género, a exposição reflete sobre a forma como as práticas artísticas feministas na área dos livros e edições de artista contribuem para a emancipação das “subjetividades femininas”, dando particular ênfase a discursos heterodoxos autorretratísticos e autobiográficos.

Organização: Curadoria conjunta do centro de investigação IHA/NOVA, da Fundação Calouste Gulbenkian / Biblioteca de Arte e Arquivos e da Escola Superior de Artes e Design das Caldas / Laboratório de Investigação em Design e Artes  
Público em geral | Entrada livre

## Pietà | Exposição de pintura

Igreja da Graça

**março**

Até 30 março

Segunda a domingo | 09h30 às 18h30

Em Pietà, Santiago Belacqua faz uma imersão por uma das representações mais poderosas da Arte Sacra, a célebre imagem de Virgem Maria com Jesus morto nos braços. O artista traz, também, à Igreja da Graça um conjunto de pinturas que retratam outras figuras e episódios bíblicos. Ao todo, são cerca de 50 obras, das quais 30 de grande formato, que podem chegar a 1,6 metros.

Organização: Igreja da Graça, artista e curador - Santiago Belacqua  
Público em geral | Consultar condições de ingresso



## Imagens do Fado na Arte Portuguesa | Exposição

Museu do Fado

março

Até 23 março

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

## Exotismos – Repensar o passado próximo | Exposição

Casa do Jardim da Estrela

março

Até 20 março

Terça a sábado | 10h00 às 18h00

A exposição “Exotismos”, de Vasco Araújo, apresenta uma série de esculturas e esculturas sonoras que recorrem a frutas e plantas frequentemente representadas como exóticas, questionando a definição de civilização e a nossa relação com aquilo que consideramos como diferente.

Organização: Casa do Jardim da Estrela, BLX  
Público em geral | Entrada livre

## RAMOT - António da Costa Cabral | Exposição

Arquivo Municipal de Lisboa - Fotográfico

março

Até 15 março

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.

Organização: Arquivo Municipal de Lisboa, curadoria de Paula Figueiredo e Sofia Castro  
Público em geral | Entrada livre | Visitas guiadas mediante marcação prévia, através do e-mail: [arquivomunicipal.se@cm-lisboa.pt](mailto:arquivomunicipal.se@cm-lisboa.pt)

## Mário Gomes - Monsanto vivo: Retratos da biodiversidade | Exposição fotográfica

Centro de Interpretação de Monsanto

março

Até 15 março

Segunda a sábado - 09h00 às 17h00 | domingo - 12h00 às 17h30

Através da lente do fotógrafo Mário Gomes, somos convidados a explorar um mundo fantástico de seres que, de outra forma, passaríamos despercebidos. São apenas algumas das manifestações da riqueza ecológica e de biodiversidade do Parque Florestal de Monsanto, um exemplo notável de como a intervenção humana pode trabalhar em harmonia com a natureza, criando um espaço de grande biodiversidade, onde plantas, animais e fungos coexistem em equilíbrio.

Organização: Centro de Interpretação de Monsanto - Parque Florestal de Monsanto  
Público em geral | Entrada livre

## **Teresa Viana | Exposição de pintura** Casa da Cidadania de São Domingos de Benfica

**março**

Até 14 março

Segunda a sexta-feira | 09h30 às 13h00, 14h00 às 17h30

—

Teresa Viana iniciou o seu percurso no mundo da moda com um curso de maquilhagem e caracterização em Paris. De regresso a Portugal, começou a fazer editoriais para a Marie Claire e desfiles, alguns trabalhos de publicidade e longas-metragens. Em todo este percurso, o gosto pela pintura esteve sempre presente. Nos últimos anos, Teresa Viana tem-se dedicado a esta sua paixão, explorando variadas técnicas.

Organização: Junta de Freguesia de São Domingos de Benfica  
Público em geral | Entrada livre

## **A Natureza do apego | Exposição de pintura** Espaço Santa Catarina

**março**

Até 10 março

Segunda a sexta-feira | 14h00 às 20h00

—

Esta exposição individual apresenta uma série de pinturas que exploram as complexas relações emocionais que nos ligam às pessoas, aos lugares e a nós mesmos. Com obras que transitam entre o abstrato e o figurativo, a artista reflete sobre a fluidez e a instabilidade dos laços afetivos, convidando o público a uma introspeção sobre apego, desapego e identidade.

Organização: Espaço Santa Catarina, Junta de Freguesia da Misericórdia  
Público em geral | Entrada livre

## **Itinerários da fé | Percurso pedestre** Mouraria

**março | abril**

01 março | 05 abril

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

## **Património ao domingo | Visita guiada** Igreja e Museu de São Roque

**março | abril**

02 março | 06 abril

Domingo | 10h00 às 11h30

—

Ao domingo é possível conhecer melhor alguns dos espaços emblemáticos do património histórico e artístico da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, em contexto de visita guiada.

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 | 213 240 869/87/89 | culturasantacasa@scml.pt

## Isto não é uma aula – Referências LGBT na literatura portuguesa | Conversa

Casa do Comum

março | abril

05 março | 02 abril

Quartas-feiras | 19h00

Por entre autorias desconhecidas e outras canónicas que estavam mesmo a pedir uma releitura queer, lendo textos que irão do século XIX a 2024, levantamos referências para uma comunidade a quem, apesar da história que possui, frequentemente falta o vocabulário sentimental e social necessários para imaginar um futuro.

As conversas são uma parceria com a Livraria Aberta e terão lugar na Casa do Comum, ficando a responsabilidade de as mediar sobre Paulo Brás. As pessoas que participam não sabem o que é que vai ser lido até ao início da sessão. Os textos são lidos em voz alta por quem quer e comentados. Frequentemente, a leitura é usada como mote para uma conversa à margem da literatura, dinamizada por Paulo Brás.

Organização: Casa do Comum em parceria com a Livraria Aberta e Causas Comuns.  
Público em geral | Entrada livre | Duração estimada: 1h30

## O Museu Casa Ásia - Coleção Francisco Capelo | Visitas Guiadas

março | abril

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

03 | 08 | 10 | 15 | 17 | 22 | 24 | 29 abril

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€/pax | Sem marcação prévia (máx. 20 participantes)  
Informações: Direção da Cultura da SCML | 213 235 250 | 213 235 401 | ca.cfc@scml.pt

## Um piano, seis pianistas | Ciclo de Concertos Fundação José Saramago

março

05 março

Quinta-feira | 18h30

A Fundação José Saramago, em parceria com o Hot Clube de Portugal e o Museu Nacional da Música, apresenta em 2025 o ciclo de concertos «Um piano, seis pianistas», que trará alguns dos melhores intérpretes deste instrumento musical na área do jazz ao seu auditório, na Casa dos Bicos.

O programa integra nomes como os de Mário Laginha ou Paula Sousa, ao lado de Hugo Lobo ou Clara Lacerda. A parceria com o Hot Clube de Portugal, uma das mais importantes escolas de jazz em Portugal, traz à FJS duas jovens intérpretes alunas do HCP, Sílvia Ferreira e Rita Caravaca.

Organização: Fundação José Saramago em parceria com o Hot Clube de Portugal e o Museu Nacional da Música.  
Público em geral | Consultar condições de ingresso

## Anúnciação - 1 Mês/1 Peça | Visitas Guiadas

Museu de São Roque

março

05 março

Quarta-feira | 13h30

Visita breve, à hora de almoço, onde será analisada uma peça da coleção do Museu de São Roque: Anúnciação, Agostino Masucci, 1742-43.

Organização: Cultura Santa Casa  
Público adulto | 5€/pax | Mediante marcação (Máx. 30 participantes)  
Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/89 | culturasantacasa@scml.pt

## Festival de Guitarra Portuguesa

Capitólio, Teatro Variedades e Cinema São Jorge

**março**

07 | 08 março

Sexta e sábado | vários horários

As celebrações do centenário de nascimento de Carlos Paredes dão o mote para a primeira edição do Festival de Guitarra Portuguesa. Reunindo dezenas de músicos de distintas gerações e cruzando abordagens diversas à guitarra portuguesa, este festival, com realização anual, celebra, na sua primeira edição, o legado moderno, intemporal e universal de Carlos Paredes.

Uma programação de concertos, palestras e documentários reúne, durante dois dias, no Capitólio, Teatro Variedades e Cinema São Jorge, músicos de distintas gerações e áreas musicais diversas, unidos na celebração da guitarra portuguesa, dos seus compositores e instrumentistas e de um dos seus mais notáveis representantes: Carlos Paredes.

Organização: Museu do Fado, Lisboa Cultura e Ghude, parceria Ministério da Cultura e Câmara Municipal de Lisboa  
Público em geral | Consultar condições de ingresso

## Kappa no Sampei | Filme de animação

Casa Ásia – Coleção Francisco Capelo

**março**

08 março

Sábado | 15h00

Sampei é um menino que vive com o avô numa tranquila aldeia. Um dia, após passar pelas correntes lamacentas do rio, ele acorda na terra dos duendes. Filme de Toshio Hirata.

Organização: Cultura Santa Casa  
Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 50 participantes)  
Informações: Direção da Cultura da SCML | 213 235 250 | 213 235 401 | ca.cfc@scml.pt

## Os Jesuítas, ciência e saúde - Museólogos. Diálogos entre museus | Visita Temática

Capitólio, Teatro Variedades e Cinema São Jorge

**março**

08 março

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

15h00 às 16h00 - Museu da Farmácia

Desde a sua fundação, a Companhia de Jesus promoveu uma política de missionação atenta à importância do ensino e da saúde nos diferentes locais de atuação. De Pedras de Bezoar a triagas brasílicas, muitas foram as soluções utilizadas e aprendidas pelos jesuítas no mundo. O Museu da Farmácia e o Museu de São Roque recordam, nas suas coleções, a relevância que a farmacologia teve na história da modernidade e dos contactos entre os velhos e os novos mundos.

Organização: Cultura Santa Casa e Museu da Farmácia  
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 | 213 240 869/87/89 | culturasantacasa@scml.pt

## A brincar construímos

**o passado** | Visita-oficina para famílias

Museu e Igreja de São Roque e Museu do Oriente

**março**

08 março

Sábado | 10h00 às 11h30

De uma forma participativa e divertida, esta oficina dá a conhecer a Capela de São João Batista da Igreja de São Roque e as suas coleções de ourivesaria e têxteis que se conservam no museu. Com materiais recicláveis, vamos construir as nossas próprias obras de arte inspiradas nas peças desta coleção.

Famílias com crianças dos 6 aos 12 anos | Participação gratuita | Mediante inscrição (Máx. 20 participantes)  
Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/89 | culturasantacasa@scml.pt



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

**março**

09 março

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 | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)

## **Quinta Alegre | Visita temática**

**março | abril**

11 março | 08 abril

Terça-feira | 15h00 às 16h30

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](mailto:culturasantacasa@scml.pt)



## **Cara Adília | Exposição** Apaixonarte

**março | abril**

14 março a 05 abril

Segunda a sexta-feira - 11h00 às 19h00 | sábado - 11h00 às 18h00

Adília Lopes, é o pseudónimo de uma mulher que marcou a poesia portuguesa contemporânea com uma obra profundamente original que subverteu as categorias estabelecidas do género. A sua escrita, que se distingue pela combinação inusitada entre o prosaico e o erudito, o quotidiano e o metafísico, desconcertou críticos literários e abriu novos horizontes para a literatura portuguesa.

Adília brincava com as palavras e transformava o banal em matéria poética, abordando temas femininos, domésticos, o amor e o desamor, com candura, ironia e desalento. Os versos, simples na aparência, carregam uma densidade que resulta de uma exploração linguística singular, renunciando ao lirismo tradicional, mas mantendo uma profundidade que comove, faz rir e pensar.

**Organização:** Apaixonarte  
**Público em geral | Entrada livre**

## **Se eu fosse...viajante! | Visita-oficina para famílias** Museu e Igreja de São Roque e Museu do Oriente

**março**

15 março

Sábado | 10h00 às 11h30 | Museu e Igreja de São Roque

15h00 às 16h30 | Museu do Oriente

O que levamos numa viagem? Será que todas as bagagens são iguais? Que esperanças e recordações cabem na mesma? Como seria uma bagagem de um viajante de há quinhentos anos? E a tua, se fosses viajante, o que levarias? A partir de algumas obras de arte do Museu de São Roque e Museu do Oriente vamos encontrar linhas comuns que atravessam oceanos e continentes. Falaremos destas viagens, dos objetos transportados e das influências artísticas trocadas entre os viajantes e os povos locais.

Famílias com crianças dos 6 aos 12 anos | Participação gratuita | Mediante inscrição (Máx. 20 participantes)  
Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)

## **Itinerários da fé | Percurso pedestre** Baixa

**março | abril**

15 março | 19 abril

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](mailto:turismo@quovadislisboa.com)

## Sumi-e | Workshop de pintura

### Casa Ásia – Coleção Francisco Capelo

#### março

15 março

Sábado | 15h00

Workshop de pintura dinamizado pela artista Mami Higuchi. Sumi-e (sumie ou suiboku) é uma técnica antiga de pintura que teve origem na China. A origem da Sumi-e está relacionada com a dinastia Tang e os monges budistas, que a trouxeram para o Japão. Aí, foi rebaptizado Sumi-e pelos japoneses. “Sumi”, que significa tinta, e “e”, pintura. Esta técnica artística monocromática centra-se na utilização da tinta da china como elemento principal.

Organização: Cultura Santa Casa

Público adulto | 25€/pax | Mediante marcação (máx. 20 participantes)

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

## Património ao domingo | Visita guiada

### Quinta Alegre

#### março

16 março

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 | 213 240 869/87/89 | culturasantacasa@scml.pt

## O Corpo e a arte - Museólogos. Diálogos entre museus | Visita temática

Casa Ásia – Coleção Francisco Capelo

#### março

19 março

Quarta-feira | 10h00 às 11h00 - Museu de São Roque

15h00 às 16h00 - Museu Arpad Szenes – Vieira da Silva

A Igreja e o Museu de São Roque possuem um significativo acervo de arte cristã. Pela natureza humana de Cristo, a arte cristã desde cedo usou a representação do corpo como uma das mais recorrentes formas de representação artística. Da pintura à escultura e à tapeçaria, as obras de arte cristã têm ao longo dos séculos exaltado, ocultado, velado e até censurado as múltiplas manifestações artísticas alusivas ao corpo. Também na Fundação Arpad Szenes - Vieira da Silva os trabalhos dos dois artistas remetem amiúde o corpo como epicentro das suas obras de arte. Venha connosco a uma visita sobre as diferentes perspetivas e olhares sobre o Corpo e a Arte.

Organização: Cultura Santa Casa e Museu Arpad Szenes – Vieira da Silva

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 | 213 240 869/87/89 | culturasantacasa@scml.pt

## Os Jogos Sociais | Visita temática

### Sala de extrações SCML

#### março | abril

20 março | 17 abril

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 | 213 240 869/87/89 | culturasantacasa@scml.pt



## Passeio sensorial

Quinta Alegre e zona envolvente

março

22 março

Sábado | 10h00 às 11h30

—

Visita exploratória ao jardim da Quinta Alegre e sua área envolvente com recurso aos sentidos. Os participantes são convidados a conhecer o espaço através do tato, do olfato, da audição, do paladar e da visão, e a registar as suas experiências num diário, que será a memória física de uma vivência sensorial única.

Ponto de encontro: Quinta alegre, Campo das Amoreiras, n. 94, Charneca do Lumiar

Famílias com crianças dos 6 aos 12 anos | Participação gratuita | Mediante inscrição (Máx. 20 participantes)  
 Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)

## Um chá na China

Casa Ásia – Coleção Francisco Capelo

março

22 março

Sábado | 10h30

—

Imaginem um grande livro que nos conta a história de dois imperadores que se perdem num bosque cheio de animais, com frio e sede? E quando tudo parece correr mal, a amizade do imperador pela sua mulher, três folhas de lúcia-lima e uma tacinha branca, salvam o dia e inventa-se o chá? No final da história vamos à procura do bosque, dos animais, dos imperadores e até da tacinha branca, todos escondidos nas salas do museu. E para que esta aventura seja inesquecível, bebemos o chá que o imperador inventou e levamos para casa uma tacinha branca, feita com as nossas mãos, decorada a gosto, com folhas de limoeiro.

Famílias com crianças dos 5 aos 8 anos | Participação gratuita | Mediante inscrição (Máx. 15 participantes)  
 Marcações/informações: Casa Ásia – Coleção Francisco Capelo | 213 235 250 | 213 235 401 | [ca.cfc@scml.pt](mailto:ca.cfc@scml.pt)

## Itinerários da fé | Percurso pedestre

Bairro Alto de São Roque

março | abril

22 março | 26 abril

Sábados | 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](mailto:turismo@quovadislisboa.com)

## Património ao domingo | Visita Guiada

Arquivo Histórico, Biblioteca e Sala de Extrações da SCML

março | abril

23 março | 27 abril

Domingos | 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 Professora 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 | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)



**Hospital de Sant'Ana | Visita temática****março | abril**

26 março | 23 abril

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 | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)**A influência da arte japonesa no design | Conferência****Casa Ásia – Coleção Francisco Capelo****março**

27 março

Quinta-feira | 18h00

Nesta conferência, Hannah Sigur (doutorada pelo Instituto de Belas Artes da Universidade de Nova York, tem investigado a cultura material e as artes tradicionais do Japão e do Leste Asiático e a sua influência internacional, em especial na Era Dourada da América) vai usar o retrato como portal para um universo maior, através das gravuras japonesas, cerâmicas chinesas e outras artes relacionadas, sob a perspetiva de onde foram produzidas, do seu significado para os colecionadores que as adquiriram, bem como a sua influência transformadora no design ocidental.

**Organização:** Cultura Santa Casa**Público adulto****Informações:** Direção da Cultura da SCML | 213 235 250 | 213 235 401 | [ca.cfc@scml.pt](mailto:ca.cfc@scml.pt)**Tribunal constitucional | Visitas Guiadas****Palácio Ratton****março**

28 março

Sexta-feira | 10h00 ou 15h00

O Tribunal Constitucional abre as portas para que todos os cidadãos possam conhecer melhor as funções e as competências deste órgão de soberania. O percurso da visita, que tem a duração de aproximadamente 40 minutos, é acompanhado de uma explicação sobre a história do palácio, as suas magníficas salas, e as funções do Tribunal Constitucional. Para além de ficar a conhecer como e sobre o que decidem os juizes conselheiros, irá descobrir locais inesperados, como o jardim e a biblioteca, segredos escondidos bem no centro de Lisboa

**Organização:** Tribunal Constitucional**Público em geral | Mediante marcação (máx 25 participantes)****Formulário disponível em <https://www.tribunalconstitucional.pt/tc/40anos.html>****Par de cáligas da Capela de São João Batista - 1 Mês\1 Peça | Visita****Museu de São Roque****abril**

02 abril

Quarta-feira | 13h30

Visita breve, à hora de almoço, onde será analisada uma peça da coleção do Museu de São Roque.

**Organização:** Cultura Santa Casa**Público adulto | 5€/pax | Mediante marcação (Máx. 30 participantes)****Marcações/informações:** SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)

## Entre relíquias e imagens – Narrativas possíveis | Oficina

Museu de São Roque

abril

04 abril

Sexta-feira | 10h00

—

Durante a oficina, discutiremos não apenas a importância cultural e simbólica das relíquias, mas também como traduzi-las em imagens impactantes. Haverá espaço para reflexão e troca de experiências, permitindo que cada participante desenvolva um olhar único sobre as relíquias que compõem a coleção de relicários do Museu de São Roque. Traga a sua câmara (ou telemóvel) e venha explorar como os objetos sagrados e artísticos podem moldar a nossa compreensão sobre a história e a cultura. Com o resultado poderemos construir um pequeno livro de fotografia com as imagens e textos recolhidos.

Organização: Cultura Santa Casa

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)

## A minha pausa no museu | Visita-oficina para famílias

Museu de São Roque

abril

05 abril

Sábado | 15h00

—

Promover a atenção plena e a valorização do silêncio, usando o ambiente do Museu e Igreja de São Roque como inspiração para a observação e a reflexão sobre a importância das pausas na apreciação da arte e da história. Esta visita-oficina no Museu de São Roque não só proporciona uma experiência sensorial e de atenção plena, mas também convida as famílias a se conectarem com a arte e a história de forma mais profunda e significativa.

Famílias com crianças dos 6 aos 15 anos | Participação gratuita | Mediante inscrição (Máx. 20 participantes)

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)

## Tesouros sacros - Museólogos. Diálogos entre museus | Visita temática

abril

12 abril

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

15h00 às 16h00 - Museu da Sé de Lisboa

—

Tanto no Museu de São Roque como no Museu do Tesouro da Sé podemos encontrar importantes coleções de arte sacra. É de destacar, no Museu de São Roque, a importante coleção da Capela de São João Batista, bem como os relicários, na sua maioria doados por D. João de Borja. Na Sé encontramos tesouros relacionados com o Patriarca e com D. João V, com destaque para a Custódia da Patriarcal.

Organização: Cultura Santa Casa e Museu da Sé de Lisboa

Público adulto | 4€/pax | Mediante marcação (máx. 30 participantes) | Inscrição exclusivamente válida para as duas partes da visita.

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)

## Settecento – Solistas da Metropolitana | Concerto

Sala do Arquivo da Câmara Municipal de Lisboa

abril

11 abril

Sexta-feira | 13h00

—

Os Solistas da Metropolitana acompanham-nos até ao início do século XVIII tocando música de quatro celebridades italianas daquela época, quando o violino já tinha um lugar proeminente na música instrumental europeia. Tratando-se de sonatas para violino e baixo contínuo, a referência mais importante era então o livro Op. 5 que Arcangelo Corelli publicou em Roma em 1700. É por aí que tudo começa, portanto, com a terceira das doze sonatas dessa coleção. Por ordem cronológica, seguem-se outras três sonatas que demonstram bem como essa influência se projetou à escala continental. Michele Mascitti publicou o livro Op. 2 em Paris, em 1707. Antonio Vivaldi publicou o seu Op. 2 em Veneza em 1709, mas passados dois anos em Amesterdão. Já em 1716, Francesco Geminiani publicou o seu primeiro livro de doze sonatas em Londres.

Organização: Metropolitana

Público em geral | Entrada livre

**Mistérios em São Roque | Peddy paper para famílias**

Museu e Igreja de São Roque

**abril**

12 abril

Sábado | 10h00

Um código de letras encontrado numa epígrafe de 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.

Famílias com crianças dos 6 aos 15 anos | Participação gratuita | Mediante inscrição (Máx. 20 participantes)

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)

**A Câmara do tempo | Oficina para famílias**

Museu Casa Ásia-Coleção Francisco Capelo -

Exposição 5 relíquias, 5 fotografos

**abril**

12 abril

Sábado | 15h00

Sabes o que é uma relíquia? Tens algum objeto muito especial em casa que guardas com muito cuidado? Usando a fotografia, vem descobrir o que é uma relíquia com a ajuda da tua família. Traz uma câmara ou um telemóvel para fotografar. Com o resultado final vamos construir um pequeno livro de fotografia com as imagens e textos recolhidos.

Famílias com crianças dos 8 aos 15 anos | Participação gratuita | Mediante inscrição (Máx. 20 participantes)

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)

**Património ao domingo | Visita Guiada**

Convento de São Pedro de Alcântara

**abril**

13 abril

Domingo | 10h00 às 11h30

Ao domingo é possível conhecer melhor alguns dos espaços emblemáticos do património histórico e artístico da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, em contexto de visita guiada. 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 | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)

**Museus guardiães de memórias - Museólogos.****Diálogos entre museus | Visita Temática****abril**

16 abril

Quarta-feira | 10h00 às 11h00 - Museu de São Roque

15h00 às 16h00 - Museu da Guarda Nacional Republicana

O Museu de São Roque e o Museu da Guarda Nacional Republicana estão situados em edifícios históricos de grande valor patrimonial, por onde passaram figuras incontornáveis da História de Portugal, como D. Nuno Álvares Pereira ou o Padre António Vieira.

Os dois museus conservam também nas suas coleções a guarda das missões e compromissos das instituições que os tutelam, da proteção e defesa dos cidadãos, da guarda de crianças e enfermos à defesa nacional, muitas são as memórias que neles se guardam. Neste Museólogos, venha descobrir estes dois guardiães de memórias.

Organização: Cultura Santa Casa e Museu da Guarda Nacional Republicana

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 | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)



## Santa Casa abre portas | Visita guiada

Aldeia de Santa Isabel

abril

19 abril

Sábado | 10h00

—

Conjunto arquitetónico situado em Albarraque que recria uma aldeia saloia. Planeado como orfanato-escola, foi construído nas décadas de 30 e 40 do século XX, sob a orientação do arquiteto António Lino. Incluía uma pequena igreja, um teatro-ginásio, um quartel de bombeiros, pequenas casas de piso térreo ou com dois pisos onde se distribuíam serviços variados e espaços ajardinados. Estas estruturas mantêm-se intactas na atualidade, ainda que cumprindo outras funções. A aldeia inclui uma escola de formação profissional e uma Estrutura residencial para pessoas idosas.

Organização: Cultura Santa Casa

Ponto de encontro: Avenida dos Combatentes, Albarraque, Sintra

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

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)

## Descobrir! Animais

em São Roque | Visita-jogo para famílias

Museu de São Roque

abril

26 abril

Sábado | 15h00

—

Equipados com um caderno de campo, lápis e uma planta da Igreja e do Museu de São Roque, vamos procurar os animais escondidos nas obras de arte, identificá-los e classificá-los, para perceber melhor onde e como vivem, e as suas histórias e significados nas obras de arte.

Famílias com crianças dos 6 aos 15 anos | Participação gratuita | Mediante inscrição (Máx. 20 participantes)

Marcações/informações: SPDC, Direção da Cultura da SCML | 213 240 869/87/89 | [culturasantacasa@scml.pt](mailto:culturasantacasa@scml.pt)



The background is a repeating pattern of small, white line-art icons on a dark red background. The icons represent various activities and concepts such as sports (soccer ball, running person), education (book, graduation cap), art (palette, paintbrush), music (musical notes), health (heart with cross, ribbon), technology (computer monitor, lightbulb), and social interaction (hands holding hearts, group of people).

# MAPA DE ATIVIDADES



março 1.º semana	1	2	3	4	5	6	7
CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA			MOVIMENTO OFICINA SONORA-VOZ	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS	MOVIMENTO	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS	
CENTRO DE APOIO FAMILIAR				ESTOU NERVOS@ E AGORA?			
ESPAÇO COMVIDA					TANGOTERAPIA		
CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS						HISTÓRIAS E MEMÓRIAS	CANTAR E DANÇAR
CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS			MEDITAÇÃO	EXPRESSÃO E MOVIMENTO MINDFULNESS	MEDITAÇÃO	PROJETO SER +	BOCCIA MINDFULNESS
CPS PRODAC			GINÁSTICA LOCALIZADA AULAS DE GUITARRA	TARDES ATIVAS GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO AULAS DE GUITARRA	CORO PRODAC	RECICLAGEM PLÁSTICO GINÁSTICA ADAPTADA REDESCOBRIR	TARDES ATIVAS ZUMBA TOCA A MEXER
CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I					INFORMÁTICA MÚSICA DE PALAVRAS	OFICINAS CRIATIVAS QUIZ MUSICALMENTE	GINÁSIO DAS EMOÇÕES
CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES						ZUMBA ADAPTADA	
CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO			8 DE MARÇO - COMO TUDO COMEÇOU ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CARNAVAL "SHOW"	À DESCOBERTA DA CULTURA	BOWLING CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CLUBE DE LEITURA	
CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA						TÉCNICAS DE GESSO	ATELIER PINTURA
CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA					ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR ESPIROMETRIAS	LITERACIA DIGITAL	
CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS					ATIVAMENTE	CLUBE DE TRICOT ATELIER CERÂMICA	CORPO DE MEMÓRIAS
UASE						EXPOSIÇÃO PIGMENTOS DE LUZ, PINCELADAS DE COR	EXPOSIÇÃO PIGMENTOS DE LUZ, PINCELADAS DE COR



março 2.º semana	8	9	10	11	12	13	14
CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA			MOVIMENTO OFICINA SONORA-VOZ	OFICINA SONORA- INSTRUMENTOS	MOVIMENTO	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS	
CENTRO DE APOIO FAMILIAR				RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS			RESILIÊNCIA À VERGONHA
ESPAÇO COMVIDA					TANGOTERAPIA		
CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS						HISTÓRIAS E MEMÓRIAS	CANTAR E DANÇAR
CSC Bº DA FLAMENGA			VISITA GUIADA À HORTA	MARVILA MODERNA E MARVILA ANTIGA	ATELIER BIJUTERIAS		
CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS			MEDITAÇÃO	EXPRESSÃO E MOVIMENTO MINDFULNESS	MEDITAÇÃO		BOCCIA MINDFULNESS
CPS PRODAC			GINÁSTICA LOCALIZADA AULAS DE GUITARRA	TARDES ATIVAS GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA	CORO PRODAC	RECICLAGEM PLÁSTICO GINÁSTICA ADAPTADA REDESCOBRIR	TARDES ATIVAS ZUMBA TOCA A MEXER
CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I			IOGA	CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA	OFICINAS CRIATIVAS QUIZ MUSICALMENTE	GINÁSIO DAS EMOÇÕES
CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES				COLORIR LISBOA		ZUMBA ADAPTADA	
CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO			ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR À DESCOBERTA DA CULTURA		BOCCIA CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CLUBE DE LEITURA	
CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA				ALONGAMENTOS REIKI		TÉCNICAS DE GESSO	ATELIER PINTURA
CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA			CULTURAL QUIZ	ATELIER CULINÁRIA	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	LITERACIA DIGITAL	
CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS				BIODANZA	ATIVAMENTE	CLUBE DE TRICOT	CORPO DE MEMÓRIAS
UASE			EXPOSIÇÃO PIGMENTOS DE LUZ, PINCELADAS DE COR	EXPOSIÇÃO PIGMENTOS DE LUZ, PINCELADAS DE COR	EXPOSIÇÃO PIGMENTOS DE LUZ, PINCELADAS DE COR	EXPOSIÇÃO PIGMENTOS DE LUZ, PINCELADAS DE COR	EXPOSIÇÃO PIGMENTOS DE LUZ, PINCELADAS DE COR

<b>março 3.º semana</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA</b>			MOVIMENTO OFICINA SONORA-VOZ	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS	MOVIMENTO		
<b>CENTRO DE APOIO FAMILIAR</b>				COMUNICAÇÃO ASSERTIVA			MOTIVAÇÃO E AUTOMOTIVAÇÃO
<b>ESPAÇO COMVIDA</b>					TANGOTERAPIA		
<b>CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS</b>						HISTÓRIAS E MEMÓRIAS	CANTAR E DANÇAR
<b>CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS</b>			MEDITAÇÃO	EXPRESSÃO E MOVIMENTO MINDFULNESS	MEDITAÇÃO	PROJETO SER +	BOCCIA MINDFULNESS
<b>CPS PRODAC</b>			GINÁSTICA LOCALIZADA AULAS DE GUITARRA	TARDES ATIVAS GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA	BICICLETAS & COMPANHIA PEDALAR NÃO TEM IDADE CORO PRODAC	RECICLAGEM PLÁSTICO GINÁSTICA ADAPTADA REDESCOBRIR	TARDES ATIVAS ZUMBA TOCA A MEXER
<b>CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I</b>				CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA TARDES LÍRICAS	OFICINAS CRIATIVAS QUIZ MUSICALMENTE MÚSICA DE PALAVRAS	GINÁSIO DAS EMOÇÕES CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA
<b>CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES</b>				EXPOSIÇÃO COM PARTILHAR	EXPOSIÇÃO COM PARTILHAR	EXPOSIÇÃO COM PARTILHAR	EXPOSIÇÃO COM PARTILHAR
<b>CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO</b>			ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR		BAÚ DAS CÉLEBRES FOTOGRAFIAS CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR BIODANZA	
<b>CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA</b>				REIKI		TÉCNICAS DE GESSO	
<b>CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA</b>			CULTURAL QUIZ	ATELIER CULINÁRIA CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	LITERACIA DIGITAL BINGO DA PRIMAVERA À DESCOBERTA DO MEU BAIRRO	
<b>CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS</b>					ATIVAMENTE	CLUBE DE TRICOT	ATLIER DE PINTURA CORPO DE MEMÓRIAS
<b>Obra Social do Pousal</b>							BAILE DA PRIMAVERA
<b>UASE</b>			EXPOSIÇÃO PIGMENTOS DE LUZ, PINCELADAS DE COR	EXPOSIÇÃO PIGMENTOS DE LUZ, PINCELADAS DE COR	EXPOSIÇÃO PIGMENTOS DE LUZ, PINCELADAS DE COR	EXPOSIÇÃO PIGMENTOS DE LUZ, PINCELADAS DE COR VIVER A CIDADE	

março 4.º semana	22	23	24	25	26	27	28
CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA			MOVIMENTO OFICINA SONORA-VOZ	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS	MOVIMENTO	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS	
CENTRO DE APOIO FAMILIAR				PROCESSOS DE MUDANÇA	ATELIER CULINÁRIA		
ESPAÇO COMVIDA					TANGOTERAPIA		
CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS						HISTÓRIAS E MEMÓRIAS	CANTAR E DANÇAR
CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS			MEDITAÇÃO	EXPRESSÃO E MOVIMENTO MINDFULNESS	MEDITAÇÃO		BOCCIA MINDFULNESS
CPS PRODAC			GINÁSTICA LOCALIZADA AULAS DE GUITARRA	TARDES ATIVAS GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA	CORO PRODAC	RECICLAGEM PLÁSTICO GINÁSTICA ADAPTADA REDESCOBRIR	TARDES ATIVAS ZUMBA TOCA A MEXER
CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I			IOGA	CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA	OFICINAS CRIATIVAS QUIZ MUSICALMENTE	GINÁSIO DAS EMOÇÕES
CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES			EXPOSIÇÃO COM PARTILHAR	EXPOSIÇÃO COM PARTILHAR PASSO A PASSO	EXPOSIÇÃO COM PARTILHAR	EXPOSIÇÃO COM PARTILHAR ZUMBA ADAPTADA	EXPOSIÇÃO COM PARTILHAR
CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO			ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR À DESCOBERTA DA CULTURA		BOWLING CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CLUBE DE LEITURA	
CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA				ALONGAMENTOS REIKI		TÉCNICAS DE GESSO	
CENTRO DE DIA N.º SRA DA PENA			CULTURAL QUIZ	ATELIER CULINÁRIA	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	LITERACIA DIGITAL À DESCOBERTA DO MEU BAIRRO RASTREIO CARDIOVASCULAR	
CENTRO DE DIA N.º SRA DOS ANJOS					ATIVAMENTE	CLUBE DE TRICOT ATELIER CERÂMICA	ATELIER PINTURA CORPO DE MEMÓRIAS

março 5.º semana	29	30	31
CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA			MOVIMENTO OFICINA SONORA-VOZ
CPS PRODAC			GINÁSTICA LOCALIZADA AULAS DE GUITARRA
CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I			
CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES			EXPOSIÇÃO COM PARTILHAR
CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO			ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR À DESCOBERTA DA CULTURA



<b>abril 1.º semana</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA</b>	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS	MOVIMENTO	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS			
<b>CENTRO DE APOIO FAMILIAR</b>	RESILIÊNCIA À VERGONHA ESPAÇO CASA E ORÇAMENTO FAMILIAR		VAMOS FALAR DE EMOÇÕES	RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS A MULHER E A FERIDA DA AUTOESTIMA		
<b>ESPAÇO COMVIDA</b>		TANGOTERAPIA				
<b>CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS</b>			HISTÓRIAS E MEMÓRIAS	CANTAR E DANÇAR		
<b>CSC Bº DA FLAMENGA</b>		ATELIER BIJUTERIAS				
<b>CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS</b>	EXPRESSÃO E MOVIMENTO MINDFULNESS	MEDITAÇÃO	PROJETO SER +	BOCCIA MINDFULNESS		
<b>CPS PRODAC</b>	TARDES ATIVAS GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA	CORO PRODAC	RECICLAGEM PLÁSTICO GINÁSTICA ADAPTADA REDESCOBRIR	TARDES ATIVAS ZUMBA TOCA A MEXER		
<b>CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I</b>	CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA MÚSICA DE PALAVRAS	OFICINAS CRIATIVAS QUIZ MUSICALMENTE	GINÁSIO DAS EMOÇÕES		
<b>CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES</b>			ZUMBA ADAPTADA			
<b>CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO</b>		BOCCIA CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CLUBE DE LEITURA			
<b>CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA</b>	REIKI		TÉCNICAS DE GESSO			
<b>CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA</b>	ATELIER CULINÁRIA BIODANZA	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	LITERACIA DIGITAL			
<b>CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS</b>		ATIVAMENTE	CLUBE DE TRICOT	ATELIER PINTURA CORPO DE MEMÓRIAS		
<b>UASE</b>				EXPOSIÇÃO EM MOVIMENTO: CELEBRANDO A ATIVIDADE FÍSICA NA SCML		



<b>abril 2.º semana</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA</b>	MOVIMENTO OFICINA SONORA-VOZ	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS	MOVIMENTO	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS		
<b>CENTRO DE APOIO FAMILIAR</b>		ESTOU NERVOS@ E AGORA? ESPAÇO CASA E ORÇAMENTO FAMILIAR		VAMOS FALAR DE EMOÇÕES	COMUNICAÇÃO ASSERTIVA A MULHER E A FERIDA A AUTOESTIMA	
<b>ESPAÇO COMVIDA</b>			TANGOTERAPIA			
<b>CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS</b>				HISTÓRIAS E MEMÓRIAS	CANTAR E DANÇAR	
<b>CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS</b>	MEDITAÇÃO	EXPRESSÃO E MOVIMENTO MINDFULNESS	MEDITAÇÃO		BOCCIA MINDFULNESS	
<b>CPS PRODAC</b>	GINÁSTICA LOCALIZADA AULAS DE GUITARRA	TARDES ATIVAS GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA	CORO PRODAC	RECICLAGEM PLÁSTICO GINÁSTICA ADAPTADA REDESCOBRIR	TARDES ATIVAS ZUMBA TOCA A MEXER	
<b>CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I</b>	IOGA	CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA	OFICINAS CRIATIVAS QUIZ MUSICALMENTE	GINÁSIO DAS EMOÇÕES	
<b>CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES</b>				ZUMBA ADAPTADA		
<b>CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO</b>	ATIVIDADE FÍSICA E BEM- ESTAR À DESCOBERTA DA CULTURA		BOWLING CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CLUBE DE LEITURA		
<b>CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA</b>		ALONGAMENTOS REIKI		TÉCNICAS DE GESSO		
<b>CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA</b>	CULTURAL QUIZ	ATELIER CULINÁRIA DECORAÇÃO OVOS DA PÁSCOA	LITERACIA EM SAÚDE ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	DECORAÇÃO OVOS DA PÁSCOA LITERACIA DIGITAL À DESCOBERTA DO MEU BAIRRO		
<b>CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS</b>		BIODANZA	ATIVAMENTE	CLUBE DE TRICOT ATELIER CERÂMICA	ATELIER PINTURA CORPO DE MEMÓRIAS	
<b>UASE</b>	EXPOSIÇÃO EM MOVIMENTO: CELEBRANDO A ATIVIDADE FÍSICA NA SCML	EXPOSIÇÃO EM MOVIMENTO: CELEBRANDO A ATIVIDADE FÍSICA NA SCML	EXPOSIÇÃO EM MOVIMENTO: CELEBRANDO A ATIVIDADE FÍSICA NA SCML EXPOSIÇÃO ACADEMIA SANTA CASA	EXPOSIÇÃO EM MOVIMENTO: CELEBRANDO A ATIVIDADE FÍSICA NA SCML EXPOSIÇÃO ACADEMIA SANTA CASA	EXPOSIÇÃO EM MOVIMENTO: CELEBRANDO A ATIVIDADE FÍSICA NA SCML EXPOSIÇÃO ACADEMIA SANTA CASA	

abril 3.º semana	13	14	15	16	17	18
CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA		MOVIMENTO OFICINA SONORA-VOZ	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS	MOVIMENTO	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS	
CENTRO DE APOIO FAMILIAR			MOTIVAÇÃO E AUTOMOTIVAÇÃO  ESPAÇO CASA E ORÇAMENTO FAMILIAR		VAMOS FALAR DE EMOÇÕES	
ESPAÇO COMVIDA				TANGOTERAPIA		
CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS					HISTÓRIAS E MEMÓRIAS	
CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS		MEDITAÇÃO	EXPRESSÃO E MOVIMENTO  MINDFULNESS	MEDITAÇÃO	PROJETO SER +	
CPS PRODAC		GINÁSTICA LOCALIZADA  AULAS DE GUITARRA	TARDES ATIVAS  GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO  TOCA A MEXER  AULAS DE GUITARRA	BICICLETAS & COMPANHIA PEDALAR NÃO TEM IDADE  CORO PRODAC	RECICLAGEM PLÁSTICO  GINÁSTICA ADAPTADA  REDESCOBRIR	
CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I			CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA  MÚSICA DE PALAVRAS	OFICINAS CRIATIVAS  QUIZ MUSICALMENTE	
CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO		ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR		BOCCIA  CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM- ESTAR  CLUBE DE LEITURA	
CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA			REIKI		TÉCNICAS DE GESSO	
CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA		CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA		ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	LITERACIA DIGITAL  À DESCOBERTA DO MEU BAIRRO	
CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS				ATIVAMENTE	CLUBE DE TRICOT	
UASE		EXPOSIÇÃO EM MOVIMENTO: CELEBRANDO A ATIVIDADE FÍSICA NA SCML  EXPOSIÇÃO ACADEMIA SANTA CASA	EXPOSIÇÃO EM MOVIMENTO: CELEBRANDO A ATIVIDADE FÍSICA NA SCML  EXPOSIÇÃO ACADEMIA SANTA CASA	EXPOSIÇÃO EM MOVIMENTO: CELEBRANDO A ATIVIDADE FÍSICA NA SCML  EXPOSIÇÃO ACADEMIA SANTA CASA	EXPOSIÇÃO EM MOVIMENTO: CELEBRANDO A ATIVIDADE FÍSICA NA SCML  EXPOSIÇÃO ACADEMIA SANTA CASA  VIVER A CIDADE	

<b>abril 4.º semana</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA</b>			MOVIMENTO OFICINA SONORA-VOZ	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS	MOVIMENTO	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS
<b>CENTRO DE APOIO FAMILIAR</b>				RESILIÊNCIA À VERGONHA ESPAÇO CASA E ORÇAMENTO FAMILIAR		VAMOS FALAR DE EMOÇÕES
<b>ESPAÇO COMVIDA</b>					CONVERSAS DE ABRIL - ONDE ESTAVA EU? TANGOTERAPIA	
<b>CSP Bº PADRE CRUZ</b>				DIREITOS DOS ANIMAIS		
<b>CENTRO COMUNITÁRIO DE TELHEIRAS</b>						HISTÓRIAS E MEMÓRIAS
<b>CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS</b>			MEDITAÇÃO	EXPRESSÃO E MOVIMENTO MINDFULNESS	MEDITAÇÃO	
<b>CPS PRODAC</b>			GINÁSTICA LOCALIZADA AULAS DE GUITARRA	TARDES ATIVAS GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA ABRIL EM MOVIMENTO	CORO PRODAC	RECICLAGEM PLÁSTICO GINÁSTICA ADAPTADA REDESCOBRIR
<b>CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I</b>			IOGA	CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA	OFICINAS CRIATIVAS QUIZ MUSICALMENTE
<b>CENTRO INTERGERACIONAL FERREIRA BORGES</b>				TERTÚLIA - 25 DE ABRIL DE 1974		ZUMBA ADAPTADA
<b>CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO</b>			ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR À DESCOBERTA DA CULTURA		BOWLING CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CLUBE DE LEITURA
<b>CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA</b>				ALONGAMENTOS REIKI		TÉCNICAS DE GESSO
<b>CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA</b>			CULTURAL QUIZ	ATELIER CULINÁRIA	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	LITERACIA DIGITAL À DESCOBERTA DO MEU BAIRRO
<b>CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS</b>					ATIVAMENTE	CLUBE DE TRICOT
<b>UASE</b>			EXPOSIÇÃO ACADEMIA SANTA CASA	EXPOSIÇÃO ACADEMIA SANTA CASA	EXPOSIÇÃO ACADEMIA SANTA CASA	

<b>abril 5.º semana</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>CENTRO SOCIAL DE SÃO BOAVENTURA</b>				MOVIMENTO OFICINA SONORA-VOZ	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS	MOVIMENTO
<b>CENTRO DE APOIO FAMILIAR</b>						ATELIER CULINÁRIA
<b>ESPAÇO COMVIDA</b>						TANGOTERAPIA
<b>CDC DO BAIRRO DOS LÓIOS</b>				MEDITAÇÃO	EXPRESSÃO E MOVIMENTO MINDFULNESS	MEDITAÇÃO
<b>CPS PRODAC</b>				GINÁSTICA LOCALIZADA AULAS DE GUITARRA ABRIL EM MOVIMENTO	TARDES ATIVAS GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA ABRIL EM MOVIMENTO	CORO PRODAC
<b>CENTRO DE DIA RAINHA DONA MARIA I</b>					CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA MÚSICA DE PALAVRAS
<b>CSP S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO</b>				ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR À DESCOBERTA DA CULTURA		BOCCIA CANTARES POPULARES
<b>CENTRO DE DIA DO ALTO DO PINA</b>						TÉCNICAS DE GESSO
<b>CENTRO DE DIA Nº SRA DA PENA</b>				CULTURAL QUIZ	ATELIER CULINÁRIA RASTREIO CARDIOVASCULAR	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR
<b>CENTRO DE DIA Nº SRA DOS ANJOS</b>						ATIVAMENTE



# CONTACTOS



**Unidade de Animação Socioeducativa**

Campo de Santa Clara, n° 160  
1100-475 Lisboa  
213 261 340

---

**Centro Social de São Boaventura**

Rua de São Boaventura, n° 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 B° das Furnas****Espaço ComVida**

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

---

**Centro Social Polivalente B° Padre Cruz**

Rua Rio Guadiana, Lote 22  
1600-716 Lisboa  
217 122 220

---

**Centro Comunitário de Telheiras**

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

---

**Centro Desenvolvimento Comunitário B° 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 Promoção Social da PRODAC**

Rua Pedro de Azevedo (Giro, 610-B)  
1900-785 Lisboa  
218 310 950

---

**Centro de Dia Rainha D. Maria I**

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

---

**Centro Intergeracional Ferreira Borges**

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

---

**Centro Social Polivalente São Cristóvão e São Lourenço**

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

---

**Centro de Dia Nª Srª dos Anjos**

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

---

**Centro de Dia Nª Srª da Pena**

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

---

**Centro de Dia do Alto do Pina**

Rua Capitão Henrique Galvão, n° 2  
1900-009 Lisboa  
218 411 070

---

**Obra Social do Pousal**

Casal Moinho - Pousal  
2665-220 Malveira  
219 669 330

---







SANTA CASA  

---

Misericórdia de Lisboa