



AGENDA
Socio
Cultural

NOV/DEZ '25

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa

scml.pt

Ficha técnica

Propriedade e Edição:

Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Coordenação:

Luna Marques - UASE

Redação:

Carlos Colaço - UASE

Design, fotografia e revisão de conteúdos:

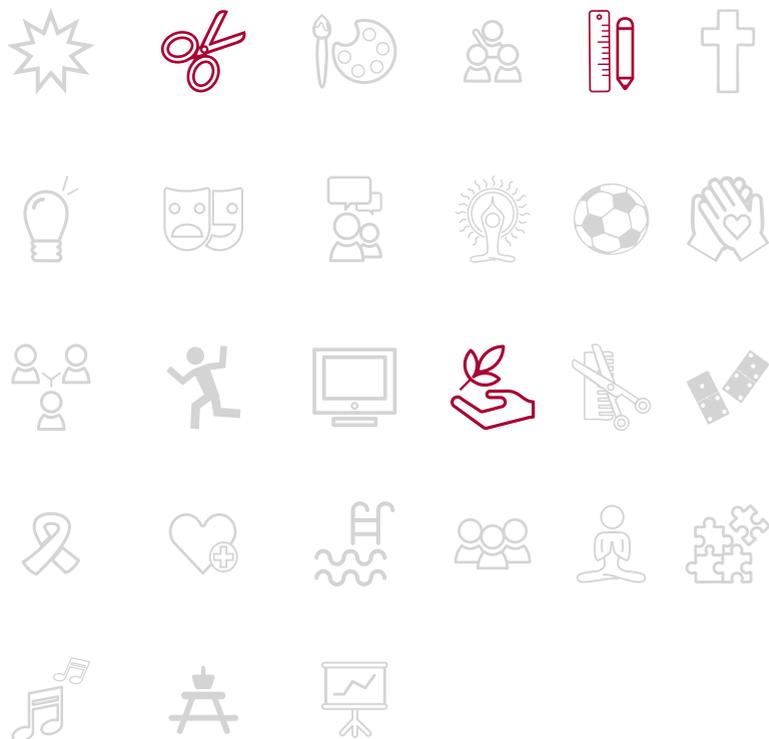
Direção de Comunicação

Índice

Atividades Manuais e Artísticas	08
Atividades Intelectuais e de Aprendizagem	16
Atividades Sociais	26
Atividades Físicas e Desportivas	32
Atividades de Imagem e Bem-estar	42
Atividades Religiosas e Espirituais	50
Atividades Lúdico-recreativas	52

Atividades Artísticas e Culturais	58
Atividades Participação Social	68
Outras Atividades	72
Mapa de Atividades	108
Contactos	126

ATIVIDADES MANUAIS E ARTÍSTICAS



Agenda Sociocultural | novembro e dezembro

TARDES ATIVAS

Centro de Promoção Social PRODAC

novembro | dezembro

Segunda a sexta-feira | 14h30 às 17h30

Espaço de convívio e partilha de saberes em torno das artes manuais como costura, reutilização e transformação de roupas e outras atividades artesanais.

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

LABORATÓRIO DE RECICLAGEM DE PLÁSTICO

Centro de Promoção Social PRODAC

novembro | dezembro

Segunda a sexta-feira | 10h00 às 18h00

Para combater o desperdício e desenvolver a criatividade, neste espaço - Precious Plastic - estimula-se a cocriação de soluções eco sustentáveis, a partir da reciclagem de plásticos. Está equipado com triturador, extrusora, injetora, forno, prensa e impressora 3D. O Laboratório está disponível de segunda a sexta-feira em hora a combinar.

Público em geral | Grupos ou projetos individuais | Mediante inscrição prévia
CPS PRODAC | 217 128 600 | cps.prodac@scml.pt

ATELIER DE EXPRESSÕES CRIATIVAS

Centro Desenvolvimento Comunitário da Ameixoeira

04 | 11 | 18 | 25 novembro

02 | 09 | 16 | 23 | 30 dezembro

Terças-feiras | 15h00 às 17h00

Este atelier tem o objetivo de promover a interajuda e participação ativa da comunidade, através de um processo de aprendizagem baseado numa comunidade de prática, caracterizada por um grupo de pessoas que se unem em torno de um mesmo interesse na área das expressões criativas e trabalham em conjunto de forma a encontrar estratégias para melhorar o que fazem.

Público em geral | Todas as idades | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)
CDC Ameixoeira | 217 552 780 | 962 056 135 | cdcameixoeira@scml.pt

WORKSHOP DE MACRAMÉ Centro de Dia de Santo Eugénio

06 novembro
Quinta-feira | 14h15 às 15h30

O Centro de Dia de Santo Eugénio convida à participação num workshop dedicado à arte do macramé, uma técnica de tecelagem manual com fios e nós decorativos. Num ambiente criativo e descontraído, os participantes terão oportunidade de aprender os nós básicos e criar peças únicas, uma atividade ideal para estimular a criatividade, relaxar e descobrir uma técnica artesanal cheia de possibilidades.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 4 participantes)
CD Santo Eugénio | 218 540 950 | anabela.oribeiro@scml.pt

OFICINAS CRIATIVAS Centro de Dia Rainha Dona Maria I

06 | 13 | 20 | 27 novembro
04 | 11 | 18 dezembro
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 Dona Maria I | 217 815 298 | cd.rainhadonamaria@scml.pt

ATELIER DE PINTURA Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

07 | 14 | 21 | 28 novembro
05 | 12 | 19 dezembro
Sextas-feiras | 14h30 às 16h00

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

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

OS NOSSOS SABORES | ATELIER DE CULINÁRIA Centro de Apoio Familiar

12 novembro
03 dezembro
Quartas-feiras | 10h00 às 12h00

Um atelier que convida à partilha de saberes, experiências e sabores, promovendo o convívio e o trabalho coletivo. A preparação e degustação conjunta das receitas reforça competências culinárias e organizacionais, incentiva hábitos saudáveis e preserva memórias e tradições gastronómicas.

Receita do mês de novembro: Bolo de Mel e Canela.

Receita do mês de dezembro: Bolachinhas de Gengibre

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 10 participantes)
CAF | 213 240 520 | caf.bairroalto@scml.pt

WORKSHOP DE PINTURA Centro Social e Polivalente Bairro das Furnas - Espaço ComVida

14 | 21 novembro
12 dezembro
Sextas-feiras | 14h30 às 15h30

Uma experiência criativa que combina diferentes técnicas artísticas: pintura acrílica, recorte e colagem de tecidos e aplicação de materiais diversos. Um momento para explorar cores, texturas e formas, dando asas à imaginação e criando peças únicas.

Público mais velho | Mediante inscrição (máx. 2 participantes)
Espaço ComVida | 217 223 631 | vanessa.fcarvalho@scml.pt | celia.duarte@scml.pt

RECICL'ART Centro de Apoio Familiar

18 novembro
02 | 09 dezembro
Terças-feiras | 10h00 às 12h30

Uma atividade que une criatividade, bem-estar e sustentabilidade, através da reutilização de materiais para criar peças úteis e decorativas. Exploram-se técnicas artísticas diversas, estimulando a expressão individual, a consciência ecológica e o convívio social.

Tema da sessão de novembro: Movimento MOVEMBER.

Tema das sessões de dezembro: Natal.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 10 participantes)
CAF | 213 240 520 | caf.bairroalto@scml.pt

CONSTRUÇÃO DE JOGOS Centro de Dia do Alto do Lumiar

18 | 19 novembro
Terça e quarta-feira | 14h30 às 16h00

Uma atividade que alia criatividade, consciência ambiental e cooperação. Os participantes são convidados a construir jogos com materiais reciclados, promovendo a cooperação, a imaginação e a valorização de práticas sustentáveis.

Público em geral | Mediante inscrição (até 2 dias de antecedência, máx. 5 participantes)
CD Alto do Lumiar | 217 553 400 | ilda.vieira@scml.pt

FELTROMANIA Centro de Dia de Santo Eugénio

20 novembro
18 dezembro
Quintas-feiras | 14h00 às 15h00

Um atelier criativo dedicado à construção de pequenas peças em feltro. A atividade estimula a motricidade fina, a concentração e a imaginação, promovendo momentos de partilha e convívio num ambiente acolhedor e descontraído.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 7 participantes)
CD Santo Eugénio | 218 540 950 | anabela.oribeiro@scml.pt

WORKSHOP DE PEÇAS DE GESSO Centro de Dia do Alto do Pina

20 novembro
Quinta-feira | 14h00 às 16h00

Um workshop criativo onde os participantes vão aprender a moldar e decorar peças em gesso inspiradas no Natal. Uma atividade manual que estimula a imaginação, a destreza e o espírito festivo, promovendo momentos de partilha e convívio.

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

SABERES COM SABOR Centro de Dia do Alto do Lumiar

26 novembro
10 dezembro
Quartas-feiras | 10h00 às 11h30

Pretende-se explorar novas formas de fazer (e saborear) bolachas e sobremesas, diferentes das habituais. Esta atividade promove hábitos de cozinha saudáveis e criativos, enquanto estimula competências culinárias (contabilização dos ingredientes e técnicas específicas), o trabalho em equipa e o prazer de cozinhar.

Público em geral | Mediante inscrição (até 2 dias de antecedência, máx. 3 participantes)
CD Alto do Lumiar | 217 553 400 | ilda.vieira@scml.pt

ATELIER DE ARTES DECORATIVAS

Centro Intergeracional Ferreira Borges

03 | 05 dezembro

Quarta-feira - 10h00 às 12h00 | Sexta-feira - 14h00 às 16h00

Um espaço criativo para explorar diferentes técnicas e materiais artísticos na preparação de decorações natalícias. Uma oportunidade para dar asas à imaginação e celebrar a época festiva em ambiente de partilha e convívio.

03 dezembro: Decorações de Natal.

05 dezembro: Velas decorativas.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência, máx. 5 participantes)

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

WORKSHOP DE PRESÉPIOS DE NATAL

Centro de Dia do Alto do Lumiar

09 | 16 dezembro

Terças-feiras | 14h30 às 16h00

Atividade dedicada à construção coletiva de presépios natalícios com materiais acessíveis e reciclados, promovendo a criatividade, a expressão cultural e o espírito comunitário.

Público em geral | Mediante inscrição (até 2 dias de antecedência, máx. 5 participantes)

CD Alto do Lumiar | 217 553 400 | ilda.vieira@scml.pt

WORKSHOP DE RECICLAGEM

Centro de Dia de Santo Eugénio

18 dezembro

Quinta-feira | 14h00 às 15h00

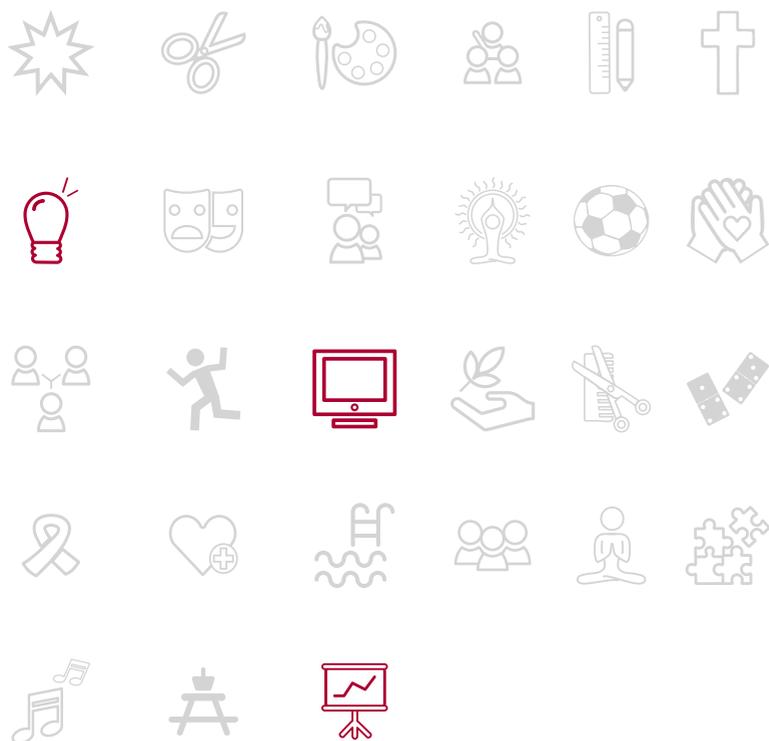
Oficina criativa dedicada à construção de árvores de Natal com materiais reciclados, promovendo a sustentabilidade, a imaginação e o convívio festivo.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 7 participantes)

CD Santo Eugénio | 218 540 950 | anabela.oribeiro@scml.pt



ATIVIDADES INTELECTUAIS E DE APRENDIZAGEM



Agenda Sociocultural | novembro e dezembro

ESPAÇO DIGITAL Centro de Promoção Social PRODAC

novembro | dezembro
Segunda a sexta-feira | 10h00 às 17h00

Acesso livre à internet e apoio personalizado para explorar, aprender e desenvolver competências digitais e de informática.

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

CURSO DE PREPARAÇÃO PARA PROCURA ATIVA DE EMPREGO Centro de Apoio Familiar

03 | 06 | 07 | 10 | 13 | 14 | 17 | 20 | 21 novembro
04 | 05 | 11 | 12 | 15 | 18 | 19 | 22 dezembro
Segunda, quintas e sextas-feiras | 10h30 às 12h30

Curso composto por 9 sessões dedicadas a temas essenciais para a procura ativa de emprego, desde a elaboração de um curriculum à preparação de uma entrevista, passando pela comunicação, resiliência e trabalho em equipa.

Público adulto em situação de desemprego | Mediante inscrição
CAF | 213 240 520 | caf.bairroalto@scml.pt

WORKSHOPS

Centro de Apoio Familiar

novembro | dezembro

Vários dias | 14h30 às 17h00

Ações de capacitação e desenvolvimento de competências:

Resiliência à vergonha

04 novembro | 14h30 às 17h00

Estou nervos@ e agora?

11 novembro | 14h30 às 17h00

Resolução de problemas

18 novembro | 14h30 às 17h00

Comunicação assertiva

25 novembro | 14h30 às 17h00

Motivação e automotivação

02 dezembro | 14h30 às 17h00

Processos de mudança

09 dezembro | 14h30 às 17h00

Público adulto | Mediante inscrição

CAF | 213 240 520 | caf.bairroalto@scml.pt

CLUBE DE LEITURA

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

04 | 11 | 18 | 25 novembro

02 | 09 | 16 | 23 | 30 dezembro

Terças-feiras | 11h00 às 12h00

Sessão dinamizada por Susana Gago, técnica 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

NÚCLEO DE XADREZ

Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

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

02 | 05 | 09 | 12 | 16 | 19 | 23 | 30 dezembro

Terças e sextas-feiras | 10h00 às 12h00

No Núcleo de Xadrez pretende-se ensinar e praticar a modalidade de xadrez, jogo de tabuleiro com 16 peças e disputado entre dois jogadores. O núcleo é dinamizado por um profissional e tem como objetivo promover a concentração dos jogadores e a estratégia.

Público em geral | Mediante inscrição (até 3 dias de antecedência)

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

ATIVAMENTE

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

05 | 12 | 19 | 26 novembro

03 | 10 | 17 dezembro

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. 10 participantes)

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

LITERACIA EM SAÚDE

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

05 novembro

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 (até uma semana de antecedência, máx. 5 participantes)

CD N. Sra. Pena | 218 847 060 | lorena.frei@scml.pt

INFORMÁTICA

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

05 | 12 | 19 | 26 novembro

03 | 10 | 17 dezembro

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

06 | 13 | 20 | 27 novembro

04 | 11 dezembro

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

TER(AÇÃO)

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

06 | 13 | 20 | 27 novembro

04 | 11 dezembro

Quintas-feiras | 18h00 às 19h00

Esta atividade visa capacitar as pessoas mais velhas de competências, que permitam compreender e utilizar o computador e a internet. Capacitar o grupo através de conhecimentos digitais, onde podem realizar tarefas diárias de forma mais simples, como fazer compras online, aceder a serviços públicos e obter informações. Desenvolvido em parceria com a Unidade de Promoção do Voluntariado.

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

TERTÚLIAS TEMÁTICAS

ERPI Quinta Alegre

07 | 28 novembro

12 dezembro

Sextas-feiras | 16h30 às 18h00

Tertúlias temáticas onde são abordados diversos temas promovendo a participação de todos e havendo lugar para troca de ideias, partilha de opiniões e experiências. Este espaço tem como objetivos valorizar os diferentes pontos de vista e experiências de vida, desenvolver a capacidade de empatia e escuta ativa, criar momentos de proximidade entre os participantes e promover a aquisição de conhecimentos de cultura geral.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência, máx. 6 participantes)
ERPI Quinta Alegre | 210 521 760 | patricia.duque@scml.pt | dora.gsantos@scml.pt

HISTÓRIAS DA IDALINA ERPI Santa Joana Princesa

13 novembro

11 dezembro

Quintas-feiras | 14h30 às 16h00

Idalina Veríssimo, técnica da Biblioteca da SCML, faz-nos a leitura de um livro, através do qual vamos conversando sobre as nossas vivências e memórias. Mais do que uma leitura, trata-se de um momento de convívio e de partilha.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência, máx. 5 participantes)

ERPI Santa Joana Princesa | 218 436 100 | ana.scosta@scml.pt

PROJETO SER+ | Sessões temáticas Centro de Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

12 | 26 novembro

10 dezembro

Quartas-feiras | 14h30 às 16h00

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.

12 novembro | 14h30

O simbolismo da Terra, Fogo, Água e Ar

26 novembro | 14h30

Desenvolver o espírito crítico e resolver os problemas

10 dezembro | 14h30

Circulação de notícias falsas

Público mais velho | Mediante inscrição

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

SESSÕES DE HISTÓRIA DE PORTUGAL ERPI Santa Joana Princesa

14 | 28 novembro

12 dezembro

Sextas-feiras | 11h00 às 12h00

Sessões de história de Portugal com o Professor Luís Pistola. Por sessão será abordado um tema ou figura marcante da nossa história. O Professor Luís fala-nos sobre a história de Portugal de forma apaixonante, com detalhes cativantes e factos curiosos que nos fazem aprender e ter vontade de conhecer mais. Pretende-se promover a aprendizagem ao longo da vida e estimular a memória e a concentração.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência, máx. 5 participantes)

ERPI Santa Joana Princesa | 218 436 100 | ana.scosta@scml.pt

ESPAÇO CASA E ORÇAMENTO FAMILIAR Centro de Apoio Familiar

09 | 16 | 23 | 30 dezembro

Terças-feiras | 10h00 às 12h30

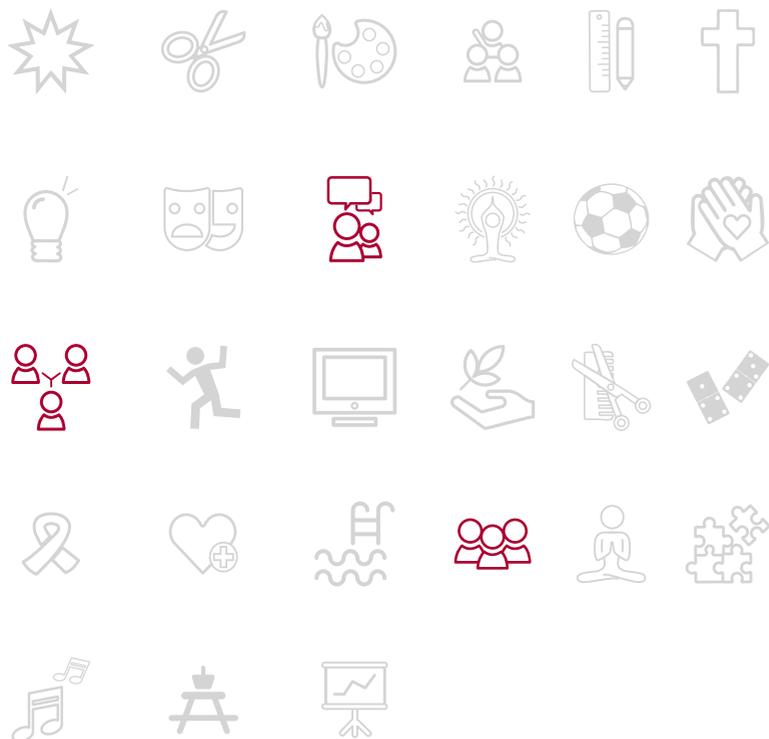
Ação de Formação composta por 4 sessões para treino e desenvolvimento de literacia financeira.

Pessoas adultas | Mediante inscrição

CA Familiar | 213 240 520 | caf.bairroalto@scml.pt



ATIVIDADES SOCIAIS



Agenda Sociocultural | novembro e dezembro

RODA DE VIZINHOS

Centro de Desenvolvimento Comunitário da Ameixoeira

06 | 13 | 20 | 27 novembro

04 | 11 | 18 dezembro

Quintas-feiras | 15h00 às 16h30

Encontros semanais organizados em torno de temas de interesse escolhidos pelos próprios participantes. Estas sessões promovem o apoio mútuo, o sentimento de segurança entre vizinhos, a socialização intergeracional e a participação ativa na comunidade, valorizando sempre a diversidade cultural. São momentos de partilha num ambiente rico em estímulos, que favorece tanto a estimulação cognitiva das pessoas mais velhas como a transmissão de saberes e experiências às gerações mais jovens.

Público em geral | Todas as idades | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)
CDC Ameixoeira | 217 552 780 | 962 056 135 | cdcameixoeira@scml.pt

CONVERSAS COM CHÁ

Centro de Desenvolvimento Comunitário da Charneca

04 novembro

09 dezembro

Terças-feiras | 11h00 às 12h30

Uma atividade de culinária e convívio onde, em conjunto, se confeciona a receita dos biscoitos Pura Doçura. Enquanto os biscoitos ganham forma e aroma no forno, a conversa flui descontraidamente sobre temas escolhidos pelos próprios participantes.

No final, partilhamos um momento especial: saborear os biscoitos acompanhados de um chazinho, aquecendo não só o corpo, mas também o coração.

Público em geral | +18 anos | Mediante inscrição (até 1 dia de antecedência)
CDC Charneca | 217 529 020 | ines.ramos@scml.pt

CANTAR E DANÇAR Ó TERRIM TIM TIM...

Centro Comunitário de Telheiras

07 | 14 | 21 | 28 novembro

05 | 12 dezembro

Sextas-feiras | 14h15 às 16h00

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

HÁ FESTA NO RAINHA | SÃO MARTINHO

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

11 novembro

Terça-feira | 13h30 às 16h00

O CD Rainha D. Maria I celebra o São Martinho com uma tarde animada, cheia de tradição e convívio. Haverá castanhas assadas, vinho e boa música ao som da Real Tuna Académica Neolisipo. Um momento para saborear, cantar e festejar!

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

DIA DE SÃO MARTINHO

Centro Social de São Boaventura

11 novembro

Terça-feira | 10h30 às 17h30

A Festa de São Martinho é um evento muito característico da cultura portuguesa. Esta festa tem origem numa tradição portuguesa, para honrar a boa ação de São Martinho, que cortou a sua capa ao meio para partilhar com um pedinte. No CSS Boaventura vamos celebrar, com um dia cheio de atividades e momentos de partilha e convívio.

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

CAFÉ COM HISTÓRIA

Centro Social e Polivalente do Bairro da Boavista

18 novembro

16 dezembro

Terças-feiras | 15h00 às 16h00

Um encontro especial onde as memórias ganham voz. Através do testemunho de um convidado surpresa, partilham-se histórias de vida que inspiram, aproximam e criam laços. Um espaço de escuta e respeito, onde cada narrativa é uma oportunidade para nos colocarmos no lugar do outro.

Público em geral | Mediante inscrição (até 3 dias de antecedência, máx. 10 participantes)
CSP B. da Boavista | 217 624 200 | joana.oliveira@scml.pt

REVIVER AS TRADIÇÕES - PREGÕES DE LISBOA

Centro de Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

28 novembro

Sexta-feira | 14h30 às 16h30

Uma viagem no tempo para celebrar os pregões tradicionais que marcaram o quotidiano lisboeta. Vozes e expressões que fazem parte da memória coletiva da cidade e que hoje são um verdadeiro património cultural e folclórico.

Público mais velho | Mediante inscrição
CDC B. dos Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

SABORES QUE DANÇAM | FESTA DE ANIVERSÁRIO

Centro Social Comunitário do Bairro da Flamenga

04 dezembro

Quinta-feira | 14h30 às 16h00

Para celebrar mais um aniversário, o CSC B. da Flamenga promove um momento cultural que celebra a diversidade das comunidades que o integram. Serão apresentadas coreografias representativas de vários países - Cabo Verde, Guiné, Brasil, Portugal e Nepal. Portugal estará em destaque com danças de roda intergeracionais, envolvendo os participantes do Centro de Dia e da ASE. As restantes danças serão preparadas pela professora Marta Miranda e protagonizadas pelas famílias das crianças da creche. No final, haverá uma partilha de doces típicos de cada cultura e, claro, os tradicionais parabéns!

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

FESTA DE NATAL

Centro Social Comunitário do Bairro da Flamenga

16 dezembro

Terça-feira | 14h30 às 16h00

A magia do Natal chega ao CSC B. da Flamenga com uma festa cheia de alegria e espírito comunitário! Haverá música, dança e, claro, boa comida para partilhar. Este será um momento de convívio, encontro e partilha entre todas as gerações. Junta-te a nós para viver esta época especial com muito calor humano e sorrisos.

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

HÁ FESTA NO RAINHA | NATAL

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

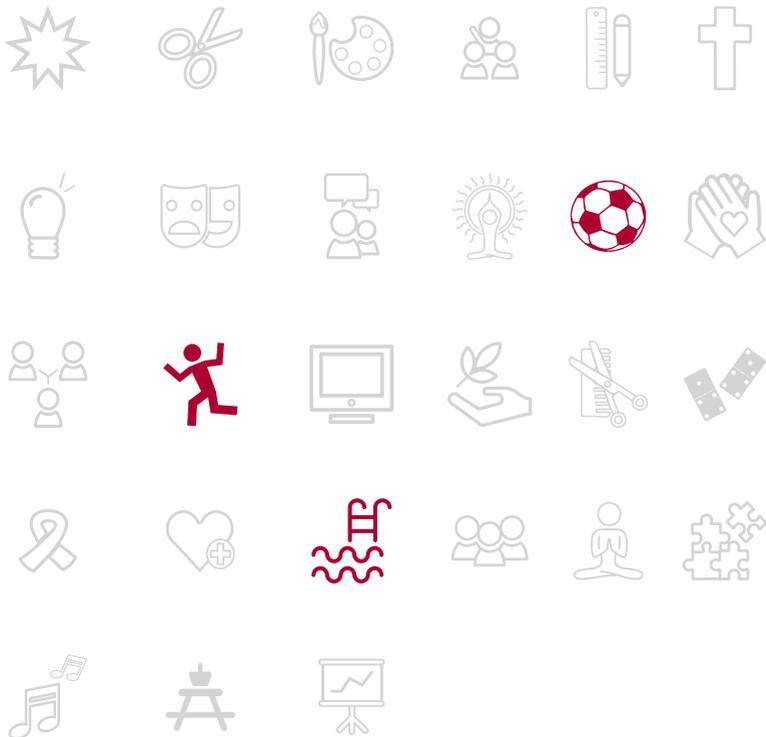
17 dezembro

Quarta-feira | 14h00 às 16h00

O Natal chega ao CD Rainha D. Maria I com muita música e alegria! Uma tarde para celebrar a época festiva e partilhar momentos especiais. A animação estará a cargo da Banda da PSP, garantindo um ambiente cheio de espírito natalício.

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

ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS



MEXE-TE Centro de Promoção Social PRODAC

novembro | dezembro
Vários dias | Diferentes horários

—
Espaço de promoção do Desporto para Todos, onde grupos com interesses comuns são capacitados para dinamizar, de forma autónoma, atividades desportivas regulares, abertas e acessíveis à comunidade:

Segundas-feiras | 19h00 às 19h45
Ginástica Manutenção

Terças-feiras | 19h00 às 19h45
Ginástica Localizada e Step

Quintas-feiras | 11h00 às 11h45
Ginástica Adaptada (adaptada às necessidades de cada pessoa)

Sextas-feiras | 19h00 às 19h45
Zumba

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

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

04 | 11 | 15 | 18 | 22 dezembro

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 de antecedência, máx. 20 participantes)
CSP S. Cristóvão e S. Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

BOCCIA

Centro Social Comunitário do Bairro da Flamenga

04 | 11 | 18 novembro

Terças-feiras | 14h30 às 16h00

O Boccia é um desporto acessível e estratégico, que permite a participação de pessoas de diferentes idades e condições físicas, criando um ambiente de convívio e bem-estar. Esta atividade pretende promover a socialização, estimula a concentração, a destreza física, a coordenação motora e a cooperação dos participantes.

Para tornar esta iniciativa ainda mais dinâmica, propõe-se a participação de outros equipamentos, com a criação de um pequeno campeonato ao longo do mês de novembro. Uma vez por semana, seriam realizados encontros, somando pontuações e promovendo um espírito saudável de competição e entreajuda. O objetivo é encontrar um parceiro que queira integrar este desafio e tornar a experiência ainda mais enriquecedora.

Público SCML | Mediante inscrição

CSC B. Flamenga | 218 394 590 | ruben.sousa@scml.pt

ZUMBA ADAPTADA

Centro Intergeracional Ferreira Borges

04 | 11 | 18 | 25 novembro

02 | 09 | 16 dezembro

Terças-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 (até uma semana de antecedência)

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

CAMINHAR PARA SER FELIZ

Centro de Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

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

02 | 04 | 09 | 11 | 16 | 18 dezembro

Terças e quintas-feiras | 10h00 às 11h00

Convidamos para esta caminhada ao ar livre, pelas hortas, ruas e parques públicos do Bairro dos Lóios e arredores, uma oportunidade para mexer o corpo, respirar ar puro e alimentar o bem-estar. Esta atividade é um convite à descoberta do bairro, à convivência e à valorização dos pequenos prazeres da vida ativa.

Público mais velho | Mediante inscrição (até 1 dia antes)

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

ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR

Centro de Desenvolvimento Comunitário da Ameixoeira

05 | 12 | 19 | 26 novembro

03 | 10 | 17 dezembro

Quartas-feiras | 15h45 às 16h30

Esta atividade física é promovida pela UASE e desenvolvida pela professora de atividade física, com vista à manutenção da saúde e da força muscular, bem como a melhoria da qualidade de vida das pessoas da comunidade.

Público em geral | +18 anos | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)

CDC Ameixoeira | 217 552 780 | 962 056 135 | cdcameixoeira@scml.pt

ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

05 | 12 | 19 | 26 novembro

03 | 10 | 17 dezembro

Quartas-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 (máx. 3 participantes)
CD N. Sra. Pena | 218 847 060 | lorena.frei@scml.pt

ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR

Centro Social Comunitário do Bairro da Flamenga

03 | 10 | 17 | 24 novembro

15 | 22 dezembro

Segundas-feiras | 14h30 às 15h30

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 mais velho | Mediante inscrição (máx. 20 participantes)
CSC B. Flamenga | 218 394 590 | ruben.sousa@scml.pt

BOCCIA

Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

05 novembro

10 dezembro

Quartas-feiras | 14h00 às 16h00

O Boccia é um desporto acessível e estratégico, que permite a participação de pessoas de diferentes idades e condições físicas, criando um ambiente de convívio e bem-estar. Esta atividade pretende promover a socialização, estimula a concentração, a destreza física, a coordenação motora e a cooperação entre os participantes.

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

BOCCIA

Centro Social e Polivalente do Bairro da Boavista

07 | 21 novembro

05 dezembro

Sextas-feiras | 14h00 às 15h30

O Boccia é um desporto acessível e estratégico, que permite a participação de pessoas de diferentes idades e condições físicas, criando um ambiente de convívio e bem-estar. Esta atividade pretende promover a socialização, estimula a concentração, a destreza física, a coordenação motora e a cooperação entre os participantes.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 7 participantes)
CSP B. da Boavista | 217 624 200 | joana.oliveira@scml.pt

BOCCIA

Centro de Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

07 | 14 | 21 | 28 novembro

05 | 12 | 19 dezembro

Sextas-feiras | 10h30 às 12h00

O Boccia é um desporto acessível e estratégico, que permite a participação de pessoas de diferentes idades e condições físicas, criando um ambiente de convívio e bem-estar. Esta atividade pretende promover a socialização, estimula a concentração, a destreza física, a coordenação motora e a cooperação entre os participantes.

Público mais velho | Mediante inscrição (até 1 dia de antecedência)
CDC B. dos Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

JOGO DO BOWLING

Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

12 novembro

03 dezembro

Quartas-feiras | 14h00 às 16h00

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 | Mediante inscrição (até 3 dias de antecedência)
CSP São Cristóvão e São Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

BOCCIA

Centro de Desenvolvimento Comunitário da Charneca

27 novembro

18 dezembro

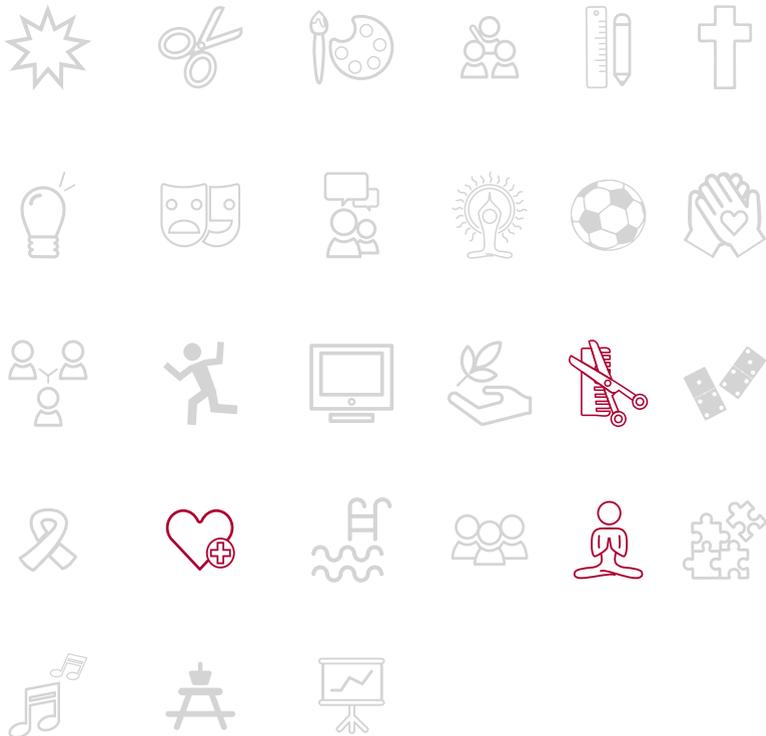
Quintas-feiras | 14h30 às 16h00

Promovido pela equipa de Centro de Dia do CDC Charneca, o jogo do Boccia é uma atividade de promoção da competição saudável que permite aumentar o bem-estar e autoestima. Entre muitas outras vantagens, aumenta a capacidade de concentração, o equilíbrio e coordenação motora dos seus participantes e facilita um estilo de vida saudável. Podem ser feitas inscrições individuais ou em equipa (mínimo de 3 pessoas).

Público mais velho | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)
CDC Charneca | 217 529 020 | ines.ramos@scml.pt



ATIVIDADES DE IMAGEM E BEM-ESTAR



MEDITAÇÃO

Centro de Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

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

04 | 11 | 15 | 18 | 22 | 29 dezembro

Segundas-feiras - 11h00 às 12h00 | Quintas-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 mais velho | Mediante inscrição (até 1 dia de antecedência, máx. 12 participantes)

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

MUSICOTERAPIA

Centro de Dia do Alto do Pina

03 | 10 | 17 | 24 novembro

15 | 22 dezembro

Segundas-feiras | 14h00 às 15h30

A Musicoterapia é uma prática clínica centrada no uso terapêutico da música, contribuindo para o bem-estar físico, emocional e cognitivo. As sessões, orientadas por uma professora especializada, decorrem em pequenos grupos, num ambiente calmo e descontraído, promovendo relaxamento, expressão emocional e estimulação sensorial.

Público em geral | Mediante inscrição

CD Alto do Pina | 218 411 070 | ana.rogerio@scml.pt

REIKI Centro de Dia do Alto do Pina

04 | 11 | 18 | 25 novembro
02 | 09 | 16 dezembro
Terças-feiras | 13h30 às 17h00

O Reiki é uma terapia complementar que promove o equilíbrio energético e o bem-estar físico e emocional. Através da imposição suave das mãos, procura-se aliviar tensões, reduzir o stress e favorecer um estado de calma e harmonia interior.

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

MINDFULNESS Centro de Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

04 | 07 | 11 | 14 | 18 | 21 | 25 | 28 novembro
02 | 05 | 09 | 12 | 16 | 19 dezembro
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 mais velho | Mediante inscrição (até 1 dia de antecedência, máx. 12 participantes)
CDC B. dos Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

DISCOS PEDIDOS Centro Comunitário de Telheiras

04 | 11 | 18 | 25 novembro
02 | 09 dezembro
Terças-feiras | 14h30 às 15h30

Uma viagem musical guiada pelas escolhas dos participantes, onde cada canção traz memórias, sorrisos e vontade de dançar. Através de ritmos e melodias escolhidos do baú musical de cada um, a fisioterapeuta Paula Barata conduz uma sessão de movimento e dança que faz bem ao corpo e à alma.

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

SESSÕES DE SNOEZELLEN ERPI Quinta Alegre

04 | 07 | 11 | 14 | 18 | 21 | 25 | 28 novembro
02 | 05 | 09 | 12 | 16 | 19 | 23 | 26 | 30 dezembro
Terças e sextas-feiras | 09h30 às 12h30

As sessões de Snoezelen proporcionam um ambiente multissensorial pensado para promover o relaxamento, a estimulação sensorial e o bem-estar emocional. Através de luzes suaves, sons tranquilos, aromas delicados e texturas envolventes, estas sessões são especialmente benéficas para pessoas com necessidades especiais, défices cognitivos ou dificuldades sensoriais, mas aberta a todos os que queiram experimentar momentos de serenidade e conforto. Cada sessão deverá ser assegurada pelo técnico de cada equipamento participante.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência, máx. 2 participantes)
ERPI Quinta Alegre | 210 521 760 | tania.gomes@scml.pt

BIODANZA

Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos

04 novembro

02 dezembro

Terça-feira | 14h30 às 16h00

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 - Unidade de Saúde do Polo Oriental, pela Enfermeira Filipa Domingues - Especialista em Saúde Mental.

Público em geral | + 55 anos | Mediante inscrição (máx. 10 participantes máx. 7 participantes)

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

MOVIMENTO E RITMO

Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

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

02 | 05 | 09 | 12 | 16 | 19 | 23 | 26 | 30 dezembro

Terças e sextas-feiras | 10h30 às 11h15

Atividade de alongamento ao som da música, com o objetivo da manutenção da postura corporal.

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

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

EXPRESSÃO E MOVIMENTO

Centro de Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios

04 | 11 | 18 | 25 novembro

02 | 09 | 16 | 23 dezembro

Terças-feiras | 14h30 às 15h30

Esta atividade convida os participantes a cuidarem do corpo e da mente através de exercícios de movimento e momentos de relaxamento.

Público mais velho | Mediante inscrição (até 1 dia de antecedência)
CDC B. dos Lóios | 218 365 000 | cdc.loios@scml.pt

TERAPIA BAUER

Centro de Dia do Alto do Pina

12 | 26 novembro

10 dezembro

Quartas-feiras | 11h00 às 12h00

A Terapia Bauer é uma prática corporal que utiliza movimentos suaves e alongamentos para promover relaxamento, aliviar tensões e melhorar a circulação. Contribui para o bem-estar geral, ajudando a aumentar a energia vital e a sensação de equilíbrio físico e emocional.

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

BIODANZA

Centro Social Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

13 novembro

11 dezembro

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 - Unidade de Saúde do Polo Oriental, pela Enfermeira Filipa Domingues - Especialista em Saúde Mental.

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

ESPAÇO MEDITAR

Centro Intergeracional Ferreira Borges

14 | 21 | 28 novembro

05 | 12 dezembro

Sextas-feiras | 16h00 às 17h00

Um momento para abrandar o ritmo e reconectar com o presente. Conduzida pela monitora do equipamento, com formação em Reiki, esta atividade convida à prática de exercícios de relaxamento, respiração e atenção plena, promovendo equilíbrio e bem-estar físico e emocional.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 3 participantes)
CI Ferreira Borges | 213 563 280 | isabel.botelho@scml.pt | sonia.gaivota@scml.pt

RASTREIO CARDIOVASCULAR

Centro de Dia Nossa Senhora da Pena

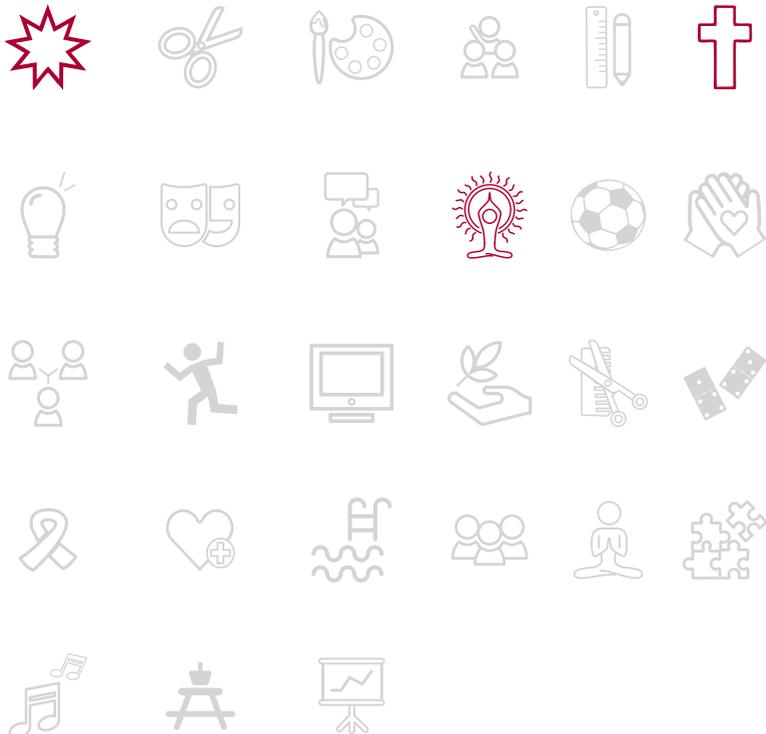
03 dezembro

Quarta-feira | 14h00 às 15h30

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 (até uma semana de antecedência, máx. 3 participantes)
CD N. Sra. Pena | 218 847 060 | lorena.frei@scml.pt

ATIVIDADES RELIGIOSAS E ESPIRITUAIS



CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA Centro Social Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

17 novembro

15 dezembro

Segundas-feiras | 14h30 às 15h30

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

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

CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA Centro de Dia Rainha Dona Maria I

21 novembro

12 dezembro

Sextas-feiras | 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



BAILA'VÓS

Centro Intergeracional Ferreira Borges

03 | 10 | 24 novembro

15 dezembro

Segundas-feiras | 14h30 às 15h30

No Centro Intergeracional Ferreira Borges, a terapeuta ocupacional conduz uma viagem pelo mundo através da música e da dança. Com danças tradicionais de vários países, temas do cancioneiro popular português e músicas do mundo, os participantes cantam, dançam e criam coreografias, usando acessórios que dão ainda mais cor e alegria à experiência.

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

CI Ferreira Borges | 213 563 280 | sonia.gaivota@scml.pt | sofia.lica@scml.pt

DANÇAS DE RODA

Centro Social Comunitário do Bairro da Flamengo

04 novembro

Terça-feira | 14h30 às 15h30

Momento de encontro entre gerações, onde a música tradicional e a dança em roda criam um ambiente de alegria e partilha. Será criada uma pequena coreografia ao som de músicas de outras épocas, dinamizada pela equipa de Animação Flamengo.

Público mais velho | Mediante inscrição (máx. 20 participantes)

CSC B. Flamengo | 218 394 590 | ruben.sousa@scml.pt

BINGO

Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

04 | 11 | 18 | 25 novembro

02 | 09 | 16 | 23 dezembro

Terças-feiras | 14h00 às 15h30

Tardes animadas de jogo, convívio e boa disposição! O Bingo é uma atividade que desafia a atenção e a concentração, criando um ambiente de partilha e proximidade entre todos os participantes. Uma oportunidade perfeita para testar a sorte, exercitar a mente e divertir-se em boa companhia.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência, máx. 10 participantes)

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

TOCA A MEXER

Centro de Promoção Social PRODAC

04 | 07 | 11 | 14 | 18 | 21 | 25 | 28 | 31 novembro

02 | 05 | 09 | 12 | 16 | 19 | 22 | 26 | 30 dezembro

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

BINGO

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

05 | 12 | 19 | 26 novembro

03 | 10 | 17 dezembro

Quartas-feiras | 14h30 às 16h00

Tardes animadas de jogo, convívio e boa disposição! O Bingo é uma atividade que desafia a atenção e a concentração, criando um ambiente de partilha e proximidade entre todos os participantes. Uma oportunidade perfeita para testar a sorte, exercitar a mente e divertir-se em boa companhia.

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

HORTINHA DO CAF

Centro de Apoio Familiar

07 novembro

Sexta-feira | 10h00 às 12h00

Esta atividade promove práticas ecológicas e sustentáveis, estimula a criatividade e fortalece laços comunitários. Um momento de partilha, cooperação e bem-estar, onde cada participante contribui para um espaço mais verde e acolhedor.

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

QUIZ MUSICALMENTE

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

07 | 14 | 21 | 28 novembro

05 | 12 | 19 | 26 dezembro

Sextas-feiras | 14h30 às 16h00

Jogo interativo de perguntas e respostas no âmbito da música, no qual 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

DANÇAS CIRCULARES

Centro de Dia Rainha Dona Maria I

13 | 27 novembro

Quintas-feiras | 14h30 às 15h30

Atividade dinamizada pela Professora Lúcia Berho, do Espaço Avenidas. Através de exercícios em roda e movimentos simples, promove-se um momento de partilha, paz, alegria e bem-estar, fortalecendo o sentido de comunidade e conexão entre os participantes.

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

BICICLETAS & COMPANHIA Centro de Promoção Social PRODAC

19 novembro

17 dezembro

Quartas-feiras | 10h00 às 12h00

Passeios em bicicleta “táxi”, que começam junto ao 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 mais velho | Mediante inscrição
CPS PRODAC | 217 128 600| cps.prodac@scml.pt

DISCOS PEDIDOS Centro de Apoio Familiar

16 dezembro

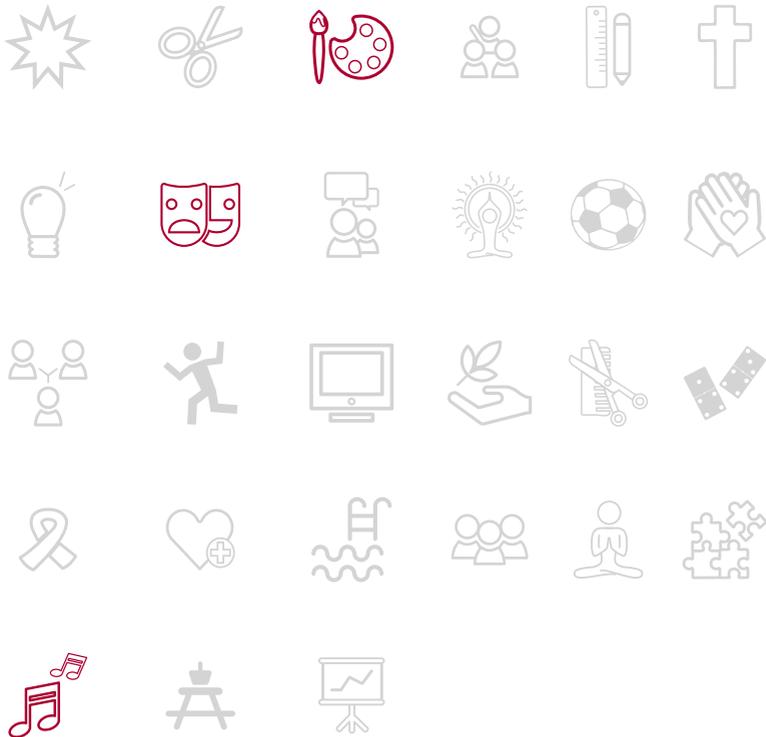
Terça-feira | 14h30 às 15h30

Discos Pedidos é uma atividade que convida cada participante a escolher uma música significativa, explorando as emoções, memórias e contextos pessoais que essa escolha evoca. Através da partilha musical, promove-se a autoestima, o relaxamento, o autocuidado, a expressão emocional e a escuta ativa, valorizando as histórias de vida e os afetos que a música desperta. Tema: Músicas para mexer o pé.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 10 participantes)
CAF | 213 240 520 | caf.bairroalto@scml.pt



ATIVIDADES ARTÍSTICAS E CULTURAIS



AULAS DE GUITARRA Centro de Promoção Social PRODAC

03 | 04 | 17 | 18 | 24 | 25 novembro
02 | 09 | 15 | 16 | 22 | 23 | 29 | 30 dezembro
Segundas e terças-feiras | 16h00 às 19h30

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

À DESCOBERTA DA CULTURA Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

03 | 10 | 24 novembro
22 | 29 dezembro
Segundas-feiras | 14h00 às 15h30

Nesta atividade, dinamizada por um 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 | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência, máx. 15 participantes)
CSP São Cristóvão e São Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS Centro Social de São Boaventura

04 | 06 | 13 | 18 | 20 | 25 novembro
02 | 04 | 16 dezembro
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)
CSS Boaventura | 213 403 320 | cs.saoboaventura@scml.pt

MÚSICA DE PALAVRAS Centro de Dia Rainha Dona Maria I

05 | 19 novembro
03 | 17 dezembro
Quartas-feiras | 11h00 às 12h00

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

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

CORO PRODAC Centro de Promoção Social PRODAC

05 | 12 | 19 | 26 novembro
03 | 10 | 17 dezembro
Quartas-feiras | 17h00 às 18h30

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

CANTARES POPULARES Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

05 | 12 | 19 | 26 novembro
03 | 10 | 17 dezembro
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 1 dia de antecedência, máx. 15 participantes)
CSP São Cristóvão e São Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

CLUBE DE LEITURA Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

06 | 20 | 27 novembro
04 | 18 dezembro
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 | Mediante inscrição (até 3 dias de antecedência)
CSP São Cristóvão e São Lourenço | 218 824 060 | ana.psousa@scml.pt

(RE)VISITAR LISBOA Centro Social e Polivalente S. Cristóvão e S. Lourenço

10 | 18 novembro
Segunda e terça-feira | 14h00 às 16h00

Em parceria com o Arquivo Municipal de Lisboa, este projeto convida os participantes a explorar o vasto acervo documental da cidade. Uma iniciativa que promove a descoberta da história e da memória de Lisboa, valorizando a interação e os interesses dos participantes. No dia 10, terá lugar a visita ao arquivo, permitindo uma experiência direta com documentos e registos históricos. No dia 18, no CSP São Cristóvão e São Lourenço, será apresentado um vídeo que servirá de ponto de partida para uma conversa participativa, onde todos poderão identificar e reconhecer locais e histórias da cidade.

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

REDESCOBRIR Centro de Promoção Social PRODAC

13 | 27 novembro
04 dezembro
Vários dias | diferentes horários

—
Visitas guiadas quinzenais que convidam a (re)descobrir o património histórico e cultural de Lisboa e arredores, explorando museus, monumentos e outros espaços de referência.

13 novembro | 16h00
Museu da Eletricidade (2€ pax)

27 novembro | 15h30
Palácio Pimenta

04 dezembro | 11h00 às 16h00
Museu e Igreja de S. Roque, Extração da Lotaria e Casa Ásia - Coleção Francisco Capelo

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 20 participantes)
CPS PRODAC | 218 310 950 | cps.prodac@scml.pt

HÁ CINEMA NA CHARNECA Centro de Desenvolvimento Comunitário da Charneca

17 novembro
22 dezembro
Segundas-feiras | 14h00 às 16h30

—
Tardes dedicadas ao cinema português, apresentando-o como fonte de cultura e agente de transmissão de conhecimento. A iniciativa promove a literacia cinematográfica e valoriza o cinema nacional enquanto forma de arte.

Público mais velho | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência)
CDC Charneca | 217 529 020 | ines.ramos@scml.pt

CAÇADA FOTOGRÁFICA Centro Social e Polivalente Bairro Padre Cruz

17 novembro
Segunda-feira | 10h00 às 12h30

—
Esta atividade intergeracional convida os participantes a explorar o seu olhar criativo através da fotografia. Em pequenos grupos, serão desafiados a captar imagens do dia a dia do equipamento, desde momentos espontâneos, como crianças a brincar ou conversas entre amigos, até detalhes curiosos, como texturas, cores ou elementos arquitetónicos ou decorativos do espaço. Mais do que uma simples atividade, a Caçada Fotográfica é uma forma de promover a criatividade, a observação e o convívio entre gerações, enquanto se constrói um registo visual único das várias respostas sociais deste equipamento. Atividade dinamizada pelo Espaço Jovem do CSP B. Padre Cruz. Os participantes devem trazer calçado confortável e máquina própria. Participantes entre os 10 e os 14 anos deverão ser acompanhados por um adulto.

Público em geral | Mediante inscrição (até uma semana de antecedência, máx. 12 participantes)
CSP B. Padre Cruz | 217 122 220 | sara.g.cruz@scml.pt

MÚSICA SOBRE RODAS Centro de Dia Rainha Dona Maria I

17 novembro
Quinta-feira | 13h30 às 14h00

—
Sessão musical dinamizada pela Cultivarte - Associação Cultural Quarteto de Clarinetes de Lisboa, integrada no projeto Música Sobre Rodas que defende a causa social através da música.

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

TARDE DE MÚSICA

Centro Social e Polivalente do Bairro da Boavista

25 novembro

Terças-feiras | 15h00 às 16h00

Uma tarde animada, promovida por um voluntário da Santa Casa, dedicada às músicas tradicionais portuguesas. Um momento de convívio e alegria, onde o canto e a dança se juntam para celebrar a nossa cultura.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 10 participantes)
CSP B. da Boavista | 217 624 200 | joana.oliveira@scml.pt

TARDE DE CINEMA

Centro de Apoio Familiar

23 dezembro

Terça-feira | 14h30 às 16h30

Uma tarde dedicada ao lazer e ao convívio, num ambiente acolhedor e descontraído. Através da visualização da comédia “Tudo Bem no Natal que Vem”, pretende-se promover momentos de bem-estar, socialização e partilha, incentivando também a reflexão e a troca de opiniões entre participantes.

Público em geral | Mediante inscrição (máx. 10 participantes)
CAF | 213 240 520 | caf.bairroalto@scml.pt

VIVER A CIDADE

Unidade de Animação Socioeducativa

28 novembro

Sexta-feira | 14h30 às 17h30

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.

Ponto de encontro: Espaço Santa Casa às 13h30.

28 novembro | 14h30 às 17h30

Fábrica da Eletricidade (2€ pax)

Visita à exposição “A história da energia”

Público em geral | Mediante inscrição
UASE | 213 261 340 | gatasc@scml.pt

EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS 2025

Unidade de Animação Socioeducativa

05 dezembro a 06 janeiro

Dias úteis | 09h30 às 17h30

À semelhança dos anos anteriores, a Unidade de Animação Socioeducativa da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa promove mais uma edição da Exposição de Presépios no Espaço Santa Casa (Campo de Santa Clara, 160), aberta à participação de entidades públicas e privadas da cidade.

A iniciativa valoriza a criatividade, a originalidade e a diversidade de técnicas utilizadas na construção dos presépios, incentivando a partilha de saberes e experiências artísticas entre diferentes entidades participantes.

Esta exposição é um espaço de encontro intergeracional, onde se trocam ideias, se partilham tradições e se celebra o espírito natalício.

Inauguração | 05 dezembro - 14h30

Público em geral

UASE | 213 261 340 | espacosantacasa@scml.pt

NATAL NO LARGO | Feira de Natal Unidade de Animação Socioeducativa

10 | 11 | 12 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 dezembro

Vários dias | 10h00 às 18h00

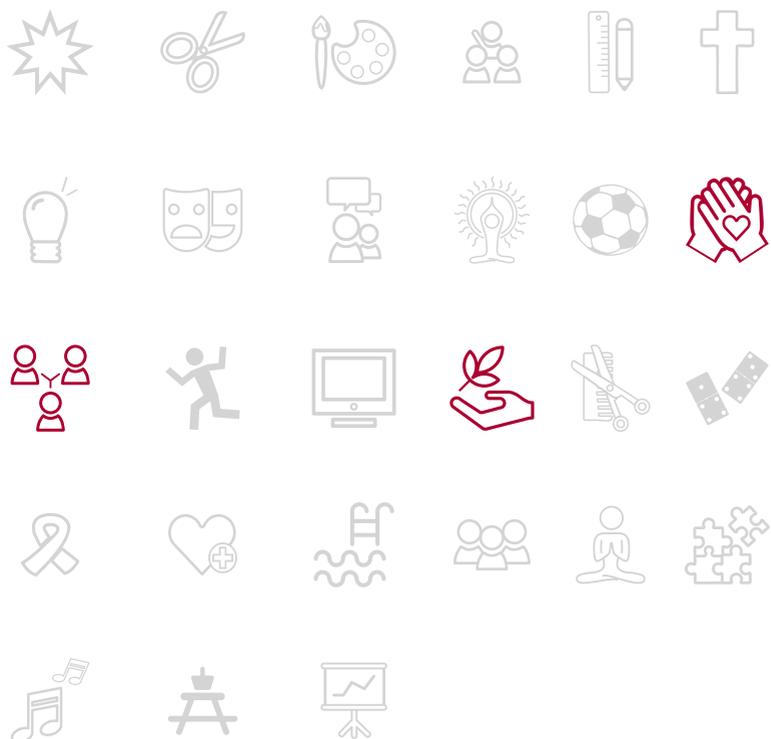
Entre os dias 10 e 18 de dezembro (exceto no dia 14), a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa irá promover a segunda edição da Feira “Natal no Largo”, no Largo Trindade Coelho, entre as 10h e as 18h. Este evento celebra o espírito natalício através da criatividade, solidariedade e valorização dos equipamentos sociais da Santa Casa, com a exposição e venda de produtos artesanais. Para além da vertente expositiva, oferece-se à comunidade um espaço de encontro, celebração e partilha, onde a expressão artística e cultural seja o centro da programação. Um espaço privilegiado para as suas compras de Natal.

Público em geral

UASE | 213 261 340 | gatasc@scml.pt



ATIVIDADES PARTICIPAÇÃO SOCIAL



JANTAR COMUNITÁRIO

Centro de Desenvolvimento Comunitário da Ameixoeira

07 novembro

12 dezembro

Sextas-feiras | 19h00 às 23h00

Um encontro que celebra a diversidade e o espírito comunitário. O Jantar Comunitário promove o diálogo, a cooperação e a partilha entre vizinhos de diferentes culturas e idades, num ambiente inclusivo e acolhedor. Cada participante é convidado a trazer uma iguaria gastronómica, contribuindo para uma mesa repleta de sabores, histórias e experiências. Um momento de encontro que fortalece laços e valoriza a riqueza cultural da comunidade.

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

CDC Ameixoeira | 217 552 780 | 962 056 135 | cdcameixoeira@scml.pt

FESTA DO PÃO

Centro de Promoção Social PRODAC

07 novembro

Sexta-feira | 10h00 às 19h00

A Festa do Pão é uma celebração comunitária integrada no Projeto Pão de Memórias, criado no âmbito do programa Gerações Solidárias, da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa. Esta atividade promove o encontro entre gerações, valorizando saberes antigos e tradições ligadas à confeção do pão. Poderá participar em vários workshops, oficinas ou apenas conhecer saberes e sabores que fazem parte das nossas memórias. Um momento de partilha, convívio e memória, onde o pão é símbolo de união e identidade cultural.

Público em geral | Mediante inscrição | (máx. 15 participantes por workshop/oficina)
CPS PRODAC | 218 310 950 | cps.prodac@scml.pt

FÓRUM DE MULHERES CIGANAS Centro de Desenvolvimento Comunitário da Ameixoeira

14 | 18 novembro

Terça e sexta-feira | 10h00 às 12h00

O Fórum de Mulheres Ciganas pretende criar um espaço seguro de partilha, reflexão e empoderamento feminino. Dinamizado pela AIMA e pela AMUCIP reúne mulheres ciganas em círculos de diálogo sobre temas centrais como igualdade de género, educação, autonomia, saúde e violência baseada no género.

Valorizando as experiências pessoais e o saber das participantes, este encontro promove o diálogo intergeracional e a construção coletiva de conhecimento. A iniciativa integra-se no Projeto R.I.T.M.O, do Projeto BIP ZIP da Associação RIZOMA e do CDC Ameixoeira.

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

CDC Ameixoeira | 217 552 780 | 962 056 135 | cdcameixoeira@scml.pt

OUTRAS ATIVIDADES

TAKE 1 | Exposição Pavilhão Julião Sarmento

novembro | dezembro

Terça-feira a domingo | 11h00 às 19h00

A exposição TAKE 1 apresenta uma seleção de obras da coleção de Julião Sarmento, tomando como referência a ação cinematográfica a “primeira tomada”, para marcar o início de um percurso expositivo aberto a múltiplas leituras.

Organizada em dois grandes núcleos, esta exposição propõe: Arte e Vida, centrado na amizade, no amor, na partilha e na celebração entre artistas; e Espaço e Arquitetura, que revela o fascínio de Sarmento pelo habitar, pelo desenho arquitetónico e pela materialidade. Reunindo nomes fundamentais da arte contemporânea internacional, a coleção reflete relações de proximidade, trocas criativas e um entendimento da arte como campo expandido de experiências e afetos.

O Pavilhão Julião Sarmento, novo museu em Lisboa, nasce da recuperação de um antigo armazém de alimentos transformado em centro de arte contemporânea pelo arquiteto João Luís Carrilho da Graça, com identidade visual de Pedro Falcão. Intimista e com vocação internacional, acolhe a coleção do artista e uma programação multidisciplinar que cruza artes plásticas, cinema, performance e outras linguagens, sempre orientada pelas palavras de Sarmento: “Uma obra de arte deve sobretudo interrogar mais do que fazer afirmações.”

Organização: Pavilhão Julião Sarmento, curadoria de Isabel Carlos.
Público em geral | Consultar condições de ingresso

<https://www.pavilhaojuliaoarmento.pt/>

Crónicas de uma Lisboa desconhecida | Exposição Museu de Lisboa - Palácio Pimenta

novembro | dezembro

Terça-feira a domingo | 10h00 às 18h00

Através de quase uma centena de obras em reserva do Museu de Lisboa, a exposição Crónicas de uma Lisboa desconhecida propõe uma viagem sobre espaços, tempos e habitantes de Lisboa menos conhecidos do público.

São peças de excecional qualidade, que por diversas razões são conservadas longe do olhar do público, algumas nunca foram mostradas e outras foram restauradas para serem exibidas e desvendarem uma Lisboa menos óbvia. O percurso inicia-se no Terreiro do Paço, onde se recorda a proeza aeronáutica protagonizada por um capitão italiano em 1794, e termina ali perto, no Campo das Cebolas, na companhia de Amália Rodrigues. E, entre outros locais e episódios, passa pelo primeiro bairro ilegal da capital e pela primeira Feira Popular, dando a conhecer tanto um bombista, que agitou os já de si conturbados primeiros anos da República, como uma poetisa e ativista dos direitos humanos, que no século XIX defendeu o fim da escravatura e a emancipação das mulheres. Histórias singulares numa viagem por outras Lisboas.

Organização: Museu de Lisboa - Palácio Pimenta
Público em geral | 3€/pax

<https://museudelisboa.pt/pt/events/19288-exposicao-cronicas-lisboa-desconhecida/>

Bordalo Decorador | Exposição Museu Bordalo Pinheiro

novembro | dezembro

Terça-feira a domingo | 10h00 às 18h00

Rafael Bordalo Pinheiro foi um reputado decorador e criador de mobiliário. A sua obra multifacetada espelha o gosto pela execução de trabalhos decorativos, incluindo “projetos de ornamentação interior” e “desenhos de mobílias”. O núcleo expositivo “Bordalo Decorador”, organizado por Pedro Bebiano Braga, convida a conhecer esta vertente talvez menos conhecida, mas não menos importante, da obra bordaliana.

Organização: Museu Bordalo Pinheiro
Público em geral | Consultar condições de ingresso

<https://museubordalopinheiro.pt/expo/bordalo-decorador/>

João Machado - Poética Visual | Exposição

MUDE - Museu do Design

novembro | dezembro

Terça a quinta-feira - 10h00 às 19h00 | sexta-feira e sábado - 10h00 às 21h00

A exposição revisita a obra gráfica de João Machado, sublinhando a dimensão poética e a identidade singular da sua linguagem visual. Estruturada em cinco núcleos temáticos, percorre as diferentes fases do seu trabalho, destacando sobretudo o cartaz e a ilustração, áreas onde o artista se afirmou nacional e internacionalmente. Reconhecido ao longo de mais de 40 anos de carreira, Machado viu o seu trabalho distinguido em várias bienais e exposições. Em 2023, doou ao MUDE a “Coleção João Machado”, um conjunto de elevado valor cultural e patrimonial, agora em destaque nesta mostra interativa.

Organização: MUDE - Museu do Design, curadoria de Francisco Providência
Público em geral | Consultar condições de ingresso

<https://mude.pt/>

Visitas à Casa-Museu Dr. Anastácio Gonçalves |

Visita guiada

Casa-Museu Dr. Anastácio Gonçalves

novembro | dezembro

Terça-feira a domingo | 10h00 às 18h00

Antiga residência do médico e colecionador António Anastácio Gonçalves, a Casa-Museu acolhe um notável acervo com cerca de 3 mil obras. Entre os destaques encontram-se a pintura portuguesa dos séculos XIX e XX, porcelana chinesa e mobiliário nacional e estrangeiro. O espólio inclui ainda ourivesaria, escultura, cerâmica europeia, têxteis, numismática e um importante núcleo de obras de Silva Porto, tornando este espaço um ponto essencial da memória artística e cultural de Lisboa.

Organização: Casa-Museu Dr. Anastácio Gonçalves
Público em geral | 3€/pax | Número máximo de 10 participantes | Necessária marcação prévia para: divulgacao@cmag.dgpc.pt ou 213 540 823

<https://www.agendalx.pt/events/event/visitas-a-casa-museu-dr-anastacio-goncalves/>

The Listening Biennial | Exposição

Sala de som - Centro de Arte Moderna Gulbenkian

novembro | dezembro

Domingo a sexta-feira - 10h00 às 18h00 | Sábado - 10h00 às 21h00 |

Encerra à terça-feira

Na sua 3.ª edição, a The Listening Biennial apresenta obras sonoras inéditas de 27 artistas internacionais. Esta instalação imersiva convida o público a explorar vozes poéticas, histórias, ruídos e canções, promovendo a escuta como prática transformadora. Com base no conceito de “Terceira Escuta”, uma escuta ativa, atenta e aberta ao inconsciente, o projeto procura desenvolver uma cultura de escuta mais profunda e empática, criando ligações com diferentes culturas, comunidades e desafios contemporâneos.

Organização: Fundação Calouste Gulbenkian
Público em geral | Participação gratuita | Mediante levantamento de bilhete no próprio dia

<https://gulbenkian.pt/cam/agenda/the-listening-biennial/>

A Semente e os Frutos | Exposição

Casa dos Bicos - Sede da Fundação José Saramago

novembro | dezembro

Segunda-feira a sábado | 10h00 às 18h00

Patente na Casa dos Bicos, esta exposição revisita a vida e obra de José Saramago, o primeiro Nobel da Literatura em língua portuguesa. Através de manuscritos, edições raras, traduções e recursos audiovisuais, o percurso expositivo mergulha no universo literário, ideológico e humano do autor. Uma viagem íntima e envolvente pela escrita, pensamento e intervenção cívica de uma das figuras mais marcantes da literatura contemporânea.

Organização: Casa dos Bicos - Sede da Fundação José Saramago
Público em geral | Consultar condições de ingresso

<https://www.josesaramago.org/contactos-e-informacoes/>

Mário Soares - Um Homem Inteiro | Exposição

Centro de Exposições do Pavilhão de Portugal

novembro | dezembro

Terça-feira a domingo | 10h00 às 18h00

Integrada nas comemorações do Centenário de Mário Soares, em articulação com os 50 anos do 25 de Abril e os 40 anos da assinatura do Tratado de Adesão de Portugal à CEE, a exposição fotográfica “Mário Soares: Um Homem Inteiro”, de Luís Vasconcelos, constitui um notável documento histórico e artístico sobre uma das figuras centrais do Portugal contemporâneo.

Ao longo de três décadas, o fotógrafo acompanhou Mário Soares em diferentes fases da sua vida pública: do período revolucionário à consolidação da democracia, passando pelo exercício da Presidência da República. O resultado é um conjunto de 50 imagens que revelam o homem, o político e o estadista, em momentos tanto públicos como privados.

As fotografias mostram Soares nas tribunas e nas campanhas, nas celebrações oficiais e nos instantes de descontração, junto de grandes figuras nacionais e internacionais e, sobretudo, próximo do povo. Entre a alegria de viver, a reflexão solene, o discurso exaltado ou o riso inesperado, este retrato visual convida a visitar o seu legado e a pluralidade de facetas que fizeram de Mário Soares “um homem inteiro”.

Organização: Comissão Organizadora do Centenário de Mário Soares em parceria com a Universidade de Lisboa e com o apoio da Comissão Comemorativa dos 50 anos do 25 de Abril, da Câmara Municipal de Lisboa e da Caixa Geral de Depósitos.

Público em geral | Participação gratuita

<https://www.ulisboa.pt/evento/mario-soares-um-homem-inteiro>

Filhos de todos...Filhos de quem? Os expostos da roda de Lisboa | Exposição

Galeria de exposições da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

novembro | dezembro

Terça-feira a domingo | 10h00 às 12h00 | 13h30 às 18h00

O Arquivo Histórico da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa apresenta a exposição “Filhos de todos... filhos de quem? Os expostos da roda de Lisboa”. Uma abordagem curatorial inédita convida a refletir sobre o abandono infantil, os sistemas de acolhimento, a identidade e a memória, partindo dos sinais deixados com as crianças expostas na roda: bilhetes manuscritos, pequenos objetos, imagens, entre outros.

A SCML conserva perto de noventa mil sinais de expostos, organizados em cinco séries documentais, com datas entre 1658 e 1939. Trata-se da maior coleção de documentos deste tipo a nível mundial. A exposição integra-se na candidatura destas séries ao Registo da Memória do Mundo da UNESCO, apresentada em articulação com outras instituições nacionais e internacionais. Acesso condicionado durante as cerimónias de culto na Igreja de São Roque.

Organização: Cultura Santa Casa

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação

Informações: Arquivo Histórico da SCML | 213 235 444 | arquivo.historico@scml.pt

Objeto, Corpo e Espaço | Exposição

Museu de Arte Contemporânea MAC/CCB

novembro | dezembro

Terça-feira a domingo | 10h00 às 18h30

A exposição reúne obras de várias coleções (Berardo, Holma/Ellipse, Teixeira de Freitas e CACE) e propõe um percurso pelas segundas vanguardas do século XX, a partir dos anos 60. Num diálogo entre escultura, fotografia, corpo e palavra, as obras abordam temas como memória, identidade, sexualidade e crítica política, convidando o visitante a refletir sobre o papel da arte no mundo contemporâneo.

Organização: Museu de Arte Contemporânea MAC/CCB

Público em geral | Consultar condições de ingresso

<https://www.ccb.pt/evento/objeto-corpo-e-espaco/2025-08-30/>

Impressões Digitais - Coleção MNAC | Exposição

Museu Nacional de Arte Contemporânea do Chiado

novembro | dezembro

Terça-feira a domingo | 10h00 às 18h00

A coleção do MNAC é um marco da arte contemporânea portuguesa, reunindo obras de 1850 até hoje. Maioritariamente de criadores nacionais e com crescente presença feminina, constitui um legado tão identitário como as próprias impressões digitais. Esta nova exposição de longa duração reúne retratos, paisagens, abstrações e experiências artísticas em diálogo entre pintura, desenho, escultura, fotografia, instalação e vídeo, oferecendo um percurso por 170 anos de história da arte em Portugal.

Organização: Museu Nacional de Arte Contemporânea do Chiado, curadoria de Ana Guimarães, Emília Ferreira, Maria de Aires Silveira e Tiago Beirão Veiga.
Público em geral | Consultar condições de ingresso

<http://www.museuartecontemporanea.gov.pt/>

Standing Here Wondering Which Way to Go | Exposição

Espaço Projeto - Centro de Arte Moderna Gulbenkian

novembro | dezembro

Domingo a sexta-feira - 10h00 às 18h00 | Sábado - 10h00 às 21h00 |

Encerra à terça-feira

A artista franco-argelina Zineb Sedira apresenta uma exposição que reflete sobre as utopias dos anos 1960, cruzando cultura e resistência no contexto das independências africanas e das lutas de libertação. O título evoca uma canção interpretada no Festival Pan-Africano de Argel (1969), momento central deste projeto. Combinando autobiografia, ficção e documentário, Sedira questiona memórias coletivas e histórias oficiais, convidando o público a visitar um período marcado pela esperança de transformação.

Organização: Centro de Arte Moderna Gulbenkian em colaboração com Jeu de Paume (França), IVAM (Espanha) e Bildmuseet (Suécia)- esta exposição é coproduzida pela Tabakalera - Centro Internacional de Cultura Contemporânea, em San Sebastian.

Público em geral | Consultar condições de ingresso

<https://gulbenkian.pt/cam/agenda/zineb-sedira/>

A Casa que Salta | Exposição

Museu Bordalo Pinheiro

novembro | dezembro

Terça-feira a domingo | 10h00 às 18h00

A 5.ª edição das Residências Artísticas Bordalo Pinheiro apresenta os trabalhos de Catarina Lente, Emma com 2 Emmes, João Migwel e Mariana Ferreira, desenvolvidos ao longo de um mês no Museu Bordalo Pinheiro. Reunindo projetos em cerâmica, animação e azulejaria, a exposição "A Casa que Salta" cruza a produção artística contemporânea com a obra e o pensamento de Rafael Bordalo Pinheiro, promovendo também a proximidade entre artistas e público.

Organização: Museu Bordalo Pinheiro
Público em geral | Consultar condições de ingresso

<https://museubordalopinheiro.pt/expo/a-casa-que-salta/>

O Palácio da Cidade de Keil do Amaral | Exposição

Museu de Lisboa - Palácio Pimenta

novembro | dezembro

Terça-feira a domingo | 10h00 às 18h00

Ligada à história da instalação do Museu da Cidade no Palácio Pimenta, a obra de Francisco Keil do Amaral (1910-1975) revela uma relação profunda com Lisboa. Ao longo de 27 anos, o arquiteto desenhou quatro propostas para um Palácio da Cidade, idealizado para o topo do Alto do Parque Eduardo VII. Cinquenta anos após a sua morte, esta exposição dá a conhecer facetas menos conhecidas desses projetos nunca concretizados, mas que revelam a evolução do pensamento urbanístico e arquitetónico de Keil do Amaral sobre um dos pontos mais emblemáticos da cidade.

Organização: Museu de Lisboa - Palácio Pimenta
Público em geral | 3€/pax

<https://museudelisboa.pt/pt/events/16990-exposicao-palacio-cidade-keil-amaral/>

Coleções do Palácio Nacional da Ajuda | Exposição

Palácio Nacional da Ajuda

novembro | dezembro

Quinta a terça-feira | 10h00 às 18h00

Antigo palácio real e Monumento Nacional, o Palácio da Ajuda é o único visitável em Lisboa que conserva de forma fidedigna a decoração oitocentista. Entre salas como a do Trono e os aposentos reais, destacam-se coleções de ourivesaria, tapeçaria, mobiliário, pintura e escultura, com obras de artistas como El Greco e Géricault. Residência da família real até 1910, foi palco de bailes, conselhos de Estado e cerimónias solenes. Museu desde 1968, continua a oferecer uma viagem única pela história, pela arte e pelo quotidiano da monarquia portuguesa.

Organização: Palácio Nacional da Ajuda
Público em geral | Consultar condições de ingresso

<https://www.palacioajuda.gov.pt/>

Variações para Carlos Paredes | Exposição

Museu do Fado

novembro | dezembro

Terça-feira a domingo | 10h00 às 18h00

Em 2025 assinala-se o centenário do nascimento de Carlos Paredes, um dos músicos portugueses mais marcantes do século XX. Criador de um repertório original que elevou a guitarra portuguesa a um patamar expressivo inigualável, Paredes influenciou várias gerações de músicos, dentro e fora de Portugal, e contribuiu para a difusão mundial deste instrumento único. Pleno de memória e modernidade, o seu legado é um dos pilares do património cultural português. A exposição *Variações para Carlos Paredes* convida a revisitar a sua vida e obra através de instrumentos musicais, discos, documentação impressa e registos em filme, revelando a dimensão criativa e humana de um génio maior da portugalidade.

Organização: Museu do Fado, curadoria e investigação de Ivan Dias e António Manuel Nunes
Público em geral | Consultar condições de ingresso

<https://www.museudofado.pt/exposicao/variacoes-para-carlos-paredes>

Os Murais de Almada nas Gares Marítimas | Exposição

Centro Interpretativo das Gares Marítimas

novembro | dezembro

Vários dias | Diferentes horários

O Centro Interpretativo das Gares Marítimas de Lisboa contempla os 14 painéis de Almada Negreiros, restaurados, num novo polo cultural na capital portuguesa, na ligação de Alcântara a Belém. Este centro permite ficar a conhecer o contexto de construção e decoração dos Terminais de Navegação, a relação entre o arquiteto Pardal Monteiro, autor dos edifícios, e o artista Almada Negreiros, os estudos do artista para as Gares Marítimas e os diferentes momentos políticos e históricos que se refletiram no funcionamento das Gares, da II Guerra Mundial à emigração transatlântica, das partidas para a Guerra Colonial ao processo de descolonização. Este novo polo cultural em Alcântara resulta de uma colaboração entre o Porto de Lisboa, a Associação de Turismo de Lisboa e a Câmara Municipal de Lisboa.

Organização: Centro Interpretativo das Gares Marítimas de Lisboa
Público em geral | Participação gratuita | Necessária marcação prévia através do site: <https://www.muraisalmadagaresmaritimas.pt/contactos-e-informacoes-uteis>

<https://www.portodelisboa.pt/visitas-ao-porto>

Istambul e Lisboa - Almas Gémeas | Exposição

Museu de Lisboa - Palácio Pimenta

novembro | dezembro

Terça-feira a domingo | 10h00 às 18h00

No coração da exposição permanente do Museu de Lisboa, surge uma obra contemporânea que aproxima Lisboa e Istambul, duas cidades de fortes ligações culturais. “Istambul e Lisboa - Almas Gémeas”, do pintor turco Devrim Erbil (1937), estabelece um diálogo entre símbolos e formas das duas capitais, numa atmosfera vibrante de vermelhos e verdes. A exposição evoca as semelhanças entre cidades que se abrem ao rio, partilhando cores, clima e um sentimento nostálgico que lhes é comum. Fruto de uma parceria entre o Museu de Lisboa, a Embaixada da Turquia e a Museus e Monumentos de Portugal, esta mostra celebra também os laços diplomáticos entre os dois países, estabelecidos em 1843. Devrim Erbil é um dos nomes maiores da arte moderna turca, reconhecido internacionalmente pelas suas interpretações poéticas da paisagem urbana de Istambul, em mosaicos, pintura, gravura e tapeçaria.

Organização: Museu de Lisboa - Palácio Pimenta em parceria a Embaixada da Turquia e a Museus e Monumentos de Portugal.
Público em geral | 3€/pax

<https://museudelisboa.pt/pt/events/16430-obra-destaque-istambul-lisboa/>

Dois Stereos | Exposição

Galeria da Boavista

novembro | dezembro

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

A exposição *Dois Stereos* apresenta duas obras de João Pimenta Gomes, unidas pela ideia de um “assombro do som”. O artista parte de referências musicais para investigar a relação entre som, espaço e percepção, explorando ainda as histórias ocultas inscritas nas tecnologias sonoras. *Dois Stereos* propõe uma experiência imersiva, onde memória e invenção se entrelaçam na escuta.

Organização: Galerias Municipais - Galeria da Boavista, curadoria de João Ribas
Público em geral | Entrada livre

<https://galeriasmunicipais.pt/exposicoes/dois-estereos/>

Uma Coleção a Dois Tempos | Evento

Museu de Arte Contemporânea Armando Martins (MACAM)

novembro | dezembro

Quarta a segunda-feira | 10h00 às 19h00

O MACAM é uma instituição única em Portugal e de visita incontornável, um projeto inédito que torna pública a coleção privada de Armando Martins, que contempla arte moderna e contemporânea, portuguesa e internacional, reunida nos últimos 50 anos.

O MACAM inclui no seu espaço um hotel, ao qual a coleção se estende. Uma proposta inédita criada para proporcionar uma experiência única de vivência das artes, assente nos conceitos de partilha, descoberta e tempo de lazer com qualidade.

A exposição *Uma Coleção a Dois Tempos* que ocupa as galerias 1 e 2 do piso 0 do Palácio, assume um carácter de permanência, de forma a garantir um acesso contínuo a obras relevantes da história de arte, que caracterizam a coleção MACAM.

Organização: MACAM
Público em geral | Consultar condições de ingresso

<https://macam.pt/pt/exposicao-permanente>

Baile dos Bugalhos | Exposição

Espaço Engawa - Centro de Arte Moderna Gulbenkian

novembro | dezembro

Domingo a sexta-feira - 10h00 às 18h00 | Sábado - 10h00 às 21h00 |

Encerra à terça-feira

Francisco Trêpa transforma o Espaço Engawa numa extensão do seu atelier, apresentando uma coreografia de esculturas em contínua metamorfose. Inspirado pelos bugalhos do Jardim do CAM (galhas formadas pela interação entre plantas e insetos), o artista explora temas de simbiose, transformação e hospitalidade na natureza.

A exposição reúne esculturas em cerâmica em diferentes fases do processo criativo, revelando a passagem do barro à sua cristalização definitiva. *Baile dos Bugalhos* é o prólogo do projeto Institution(ing)s e inclui um programa associado com visitas, workshops e outras atividades.

Organização: Fundação Calouste Gulbenkian
Público em geral | Participação gratuita | Mediante levantamento de bilhete no próprio dia

<https://gulbenkian.pt/cam/agenda/francisco-trepa-baile-dos-bugalhos/>

Eventos religiosos

Irmandade da Misericórdia e de São Roque de Lisboa

03 novembro

16 | 19 | 20 dezembro

Vários dias | Diferentes horários

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

Missa do dia de fiéis defuntos da SCML e da IMSRL

03 novembro | 12h30

Missa de Natal da SCML e da IMSRL

16 dezembro | 11h00

Representação do Auto de Natal 2025

19 dezembro | 15h00

20 dezembro | 15h30 | 17h30

Organização: Irmandade da Misericórdia e de São Roque de Lisboa

Público em geral | Participação gratuita

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

Casa Ásia - Coleção Francisco Capelo | Visitas guiadas

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

03 | 08 | 10 | 15 | 17 | 22 dezembro

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: Casa Ásia - Coleção Francisco Capelo | 213 235 250 | 213 235 401 | ca.cfc@scml.pt

Peça do Mês - Turibulo e Naveta | Visita guiada Museu e Igreja de São Roque

05 novembro

Quarta-feira | 13h30

Ao longo de 2025 iremos analisar em detalhe doze peças da coleção do Tesouro da Capela de São João Batista do Museu de São Roque, numa visita breve, à quarta-feira, sempre à hora de almoço. Neste mês de novembro, o destaque vai para o turibulo e a naveta.

Organização: Cultura Santa Casa

Público adulto | 3,5€/pax | Mediante marcação (Máx. 30 participantes)

Informações: Museu de São Roque | 213 235 449 | museusaoroque@scml.pt

Visita ao Jardim Botânico e ao Viveiro com Jardineir@ | Visita guiada Jardim Botânico de Lisboa

05 novembro

Quarta-feira | 11h00 às 12h00

Nas manhãs das primeiras quartas do mês, os jardineiros e jardineiras abrem as portas dos bastidores do Jardim Botânico de Lisboa e ao viveiro (fechado ao público), guiando visitas especiais onde partilham saberes, histórias e curiosidades do seu trabalho diário.

Organização: Universidade de Lisboa

Público em geral | Grupos a partir de 5 pessoas | Necessária marcação prévia para: geral@museus.ulisboa.pt

<https://www.ulisboa.pt/evento/visitas-ao-jardim-botanico-e-ao-viveiro-com-jardineirs-4>



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

Casa do Comum

05 novembro
03 dezembro
Quarta-feira | 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, falta frequentemente 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.

Organização: Casa do Comum em parceria com a Livraria Aberta e Causas Comuns. Público em geral | Participação gratuita | Duração estimada: 01h30

<https://www.casadocomum.org/isto-nao-e-uma-aula-referencias-lgbt-na-literatura-portuguesa-2/>

Futuro dos museus - Memórias, Diálogos e Desafios

| Conferência

Casa Ásia - Coleção Francisco Capelo

06 | 07 novembro
Quinta e sexta-feira | 09h00 às 18h00

Colóquio que propõe pensar o museu como tema cultural e lugar inspirador para criadores e visitantes. Com convidados fora da área profissional, museólogos envolvidos em novos projetos, jovens que desejam vir a trabalhar em museus e cineastas que especialmente ficcionaram os museus, vamos partilhar memórias e encarar desafios.

Organização: Cultura Santa Casa
Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 50 participantes)
Informações/Marcações: Casa Ásia - Coleção Francisco Capelo | 213 235 250 | 213 235 400 | ca.cfc@scml.pt

Princesa D. Leonor - Rainha de Portugal

| Dinamização da história

Biblioteca da SCML

07 novembro
09 dezembro
Terça e sexta-feira | 10h00

Uma história inspirada na figura daquela que foi uma das mais ilustres rainhas de Portugal, a história constrói-se entre a fantasia e a realidade da vida de D. Leonor, fundadora da Misericórdia de Lisboa.

Organização: Cultura Santa Casa
Famílias com crianças dos 6 aos 12 anos | Participação gratuita (máx. 20 participantes)
Informações/Marcações: Biblioteca da SCML | 213 235 753 | 213 235 275 | biblioteca@scml.pt

Cria o teu Tesouro | Peddy Paper

Museu e Igreja de São Roque

08 novembro
20 dezembro
Sábados | novembro - 10h30 | dezembro - 10h00

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

Organização: Cultura Santa Casa
Famílias com crianças dos 6 aos 15 anos | Participação paga | Mediante marcação (máx. 20 participantes)
Informações: Museu de São Roque | 213 235 444 | museusaoroque@scml.pt

Superfície Desordem | Exposição Torreão Nascente da Cordoaria Nacional

Até 09 novembro

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

As Galerias Municipais apresentam no piso 0 do Torreão Nascente da Cordoaria Nacional a exposição *Superfície Desordem*, de Jonathan Uliel Saldanha. Depois da estreia no Porto, a mostra chega a Lisboa num novo contexto operativo, pensado pelo artista como uma “reinfestação”, não repetição, mas transformação.

Entre máquinas que sonham na linguagem de fungos, máscaras que observam sem olhos e gestos codificados pela violência, a exposição convoca sistemas que ultrapassam e reconfiguram o humano: infraestruturas militarizadas, protocolos de decomposição, sussurros algorítmicos e vestígios de um trauma planetário. *Superfície Desordem* propõe, assim, uma experiência sensorial e inquieta, onde da desordem emerge uma sensação que resiste a definições fixas, vivendo da fricção e da metamorfose.

Organização: Galerias Municipais - Torreão Nascente da Cordoaria Nacional
Público em geral | Entrada livre

<https://galeriasmunicipais.pt/exposicoes/superficie-desordem/>

A Obra Eleita | Visita guiada Museu de São Roque

11 | 26 novembro

16 | 30 dezembro

Vários dias | Diferentes horários

Durante o mês de maio de 2025, o Museu de São Roque promoveu a iniciativa *A Obra Eleita*, uma ação participativa que convidou o público a escolher a sua obra favorita entre uma seleção de 20 peças icónicas do Tesouro da Capela de São João Batista. Com grande entusiasmo e envolvimento dos visitantes, foi eleita em segundo lugar a Maquete, destacando-se pela sua riqueza artística, valor histórico e simbologia régia e religiosa. Reconhecendo a importância e o sucesso desta eleição, o Museu irá dedicar o último quadrimestre de 2025 à realização de atividades que evidenciem esta e outras escolhas do Tesouro da Capela de São João Batista. Estão previstas ações como visitas temáticas e oficinas educativas que aprofundem o conhecimento e valorização destas obras, promovendo o diálogo entre o público e o património. A próxima edição será dedicada às relíquias da Coleção de São Roque, convidando o público a descobrir, apreciar e escolher a peça que mais o emociona e representa.

11 novembro | 10h30

O Busto de Dom João V

26 novembro | 15h00

Arca-relicário de São João Brito

16 dezembro | 11h00

Tocheiros Monumentais da Capela de São João Batista

30 dezembro | 11h00

Cofre-Relicário de São Francisco Xavier

Organização: Cultura Santa Casa

Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (Máx. 20 participantes)

Informações: Museu de São Roque | 213 235 449 | museusaoroque@scml.pt

Há Animais em São Roque | Oficina

Museu e Igreja de São Roque

12 novembro
Quarta-feira | 15h00

Nos sonhos de muitas crianças existem animais fantásticos como peixes que voam, dragões que deitam fogo pela boca, águias que falam e tantas mais espécies inventadas por eles...
No Museu de São Roque, como verdadeiros detetives, as crianças poderão seguir as pistas de animais com histórias tão maravilhosas como os seus amigos de estimação!

Organização: Cultura Santa Casa
Famílias com crianças dos 6 aos 10 anos | Participação paga | Mediante marcação (Máx. 20 participantes)
Informações: Museu de São Roque | 213 235 449 | museusaoroque@scml.pt

Vivaldi & Piazzolla - Oito Estações | Concerto

Espaço M - Sede da Metropolitana

13 novembro
Quinta-feira | 19h00

Este concerto coloca em diálogo duas obras-primas separadas por séculos e continentes: *As Quatro Estações* de Antonio Vivaldi e *Las Cuatro Estaciones Porteñas* de Astor Piazzolla. Os Solistas da Metropolitana, em trio de violino, contrabaixo e harpa, guiam-nos num percurso que alterna entre a Veneza do século XVIII e a vibrante Buenos Aires do século XX, revelando afinidades inesperadas entre o barroco europeu e a intensidade do tango argentino.

Organização: Metropolitana
Público em geral | 7€/pax

<https://www.metropolitana.pt/programacao/vivaldi-piazzolla-oito-estacoes/>

Temporada Música em São Roque 2025 | Concerto

Igreja de São Roque e Igreja do Convento de São Pedro de Alcântara

13 | 14 | 15 | 16 novembro
Vários dias | Diferentes horários

Em novembro, a 37.^a edição da Temporada Música em São Roque celebra D. Leonor, fundadora da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, com um programa especial que une tradição e inspiração. Mais informações em breve em tmsr.scml.pt

Organização: Cultura Santa Casa
Público adulto | Participação gratuita
Informações: Cultura Santa Casa | 213 235 444 | tmsr@scml.pt

<https://tmsr.scml.pt/>

Museu e Igreja de São Roque | Visita guiada

Galeria Ratton

14 | 21 novembro
12 | 18 dezembro
Vários dias | novembro - 10h30 | dezembro - 15h00

As visitas guiadas à Igreja e ao Museu de São Roque oferecem uma leitura aprofundada de um dos mais extraordinários conjuntos patrimoniais de Lisboa. A Igreja, notável pela sua arquitetura maneirista e barroca, resistiu quase intacta ao terramoto de 1755, preservando um acervo raro e valioso. Destaca-se a Capela de São João Baptista, um dos mais ricos conjuntos de arte sacra do século XVIII, encomendado em Roma e instalado em Lisboa com grande aparato, e em vias de ser classificada como Tesouro Nacional. No Museu de São Roque, fundado em 1905, além do tesouro da Capela de São João Baptista, um dos mais ricos conjuntos de arte sacra do século XVIII, a coleção apresenta quadros quinhentistas de São Roque, revela a dimensão global da missão jesuíta, com peças de arte sacra, paramentaria e objetos devocionais que testemunham séculos de espiritualidade e intercâmbio cultural, entre o ocidente e o Oriente, no seu último núcleo relata a presença da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa fundada em 1498 e que desde 1768 assegura neste local a continuidade da preservação e valorização deste património único de Portugal.

Organização: Cultura Santa Casa
Público adulto | Consultar condições de ingresso | Mediante marcação (máx. 25 participantes)
Informações: Museu de São Roque | 213 235 449 | museusaoroque@scml.pt

Recital de Piano | Concerto Goethe Institut

18 novembro
Terça-feira | 19h00

Um recital de piano que promete uma viagem musical única, interpretada por alunos da Escola Profissional da Metropolitana. O programa será anunciado brevemente.

Organização: Metropolitana
Público em geral | 5€/pax

<https://www.metropolitana.pt/programacao/recital-de-piano-5/>

Os Mercados da Arte na atualidade | Conferência Casa Ásia - Coleção Francisco Capelo

20 novembro
Quinta-feira | 18h00

Os mercados da arte constituem uma realidade profundamente assimétrica, heterogénea e em constante transformação. Esta comunicação procura analisar essas dinâmicas, começando pelo contraste expressivo entre um segmento internacional de elite, altamente globalizado, que monopoliza a atenção mediática e onde menos de 1% das transações gera cerca de dois terços do valor total, e a vasta maioria das vendas, realizadas a preços muito mais modestos. Aborda-se igualmente a distinção entre o mercado primário, associado às primeiras vendas de artistas e ao papel das galerias, e o mercado secundário, ligado às revendas e às antiguidades, cada um com as suas tendências e mecanismos próprios de legitimação e valorização. Finalmente, destaca-se o impacto das transformações da geografia económica e política mundial, sobretudo a partir do início do século XXI, com a perda gradual de centralidade da Europa, a afirmação da China como protagonista ao lado dos Estados Unidos e, mais recentemente, com a emergência da Índia como ator emergente.

Organização: Cultura Santa Casa
Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 50 participantes)
Informações/Marcações: Casa Ásia - Coleção Francisco Capelo | 213 235 250 | 213 235 400 | ca.cfc@scml.pt

Fernando Pessoa - Entre o Génio e a Loucura | Conferência El Corte Inglés Lisboa

21 novembro
sexta-feira | 18h30

O Âmbito Cultural do El Corte Inglés recebe a conferência *Fernando Pessoa: Entre o Génio e a Loucura* por Ricardo Belo de Moraes. A sessão aborda a relação entre a literatura pessoana e o fascínio do autor pela psiquiatria, explorando como temas como o génio, a loucura e a degenerescência atravessam a sua obra, desde personagens fictícias pré-heterónimas até aos heterónimos mais conhecidos. Ricardo Belo de Moraes, escritor e investigador literário ligado à Casa Fernando Pessoa desde 2012, tem vasta experiência em estudos pessoanos, sendo autor de livros, ensaios, peças de teatro e responsável pelo único programa semanal dedicado a Fernando Pessoa na rádio, em emissão contínua há oito anos.

Organização: Âmbito Cultural do El Corte Inglés
Público em geral | Consultar condições de ingresso

<https://www.elcorteingles.pt/ambitocultural/fernando-pessoa-entre-o-genio-e-a-loucura-118973/>

À Espera no Centeio, de J.D. Salinger | Comunidade de Leitores Biblioteca da SCML

21 novembro
Quinta-feira | 18h00

À Espera no Centeio é a história de um jovem nova-iorquino, expulso da escola três dias antes das férias de Natal e que não tem coragem de regressar a casa e enfrentar os pais. Por isso passa esses dias deambulando pela cidade, fazendo descobertas decisivas, vivendo contradições, alegrias e temores. (Bertrand)

Organização: Cultura Santa Casa
Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 15 participantes)
Informações: Biblioteca da SCML | 213 235 858 | 213 235 753 | biblioteca@scml.pt

Cria o teu Tesouro | Oficina Museu e Igreja de São Roque

22 novembro

17 dezembro

Quarta-feira e sábado | 15h00

A atividade 'Cria o Teu Tesouro' convida as crianças e famílias a explorar o Tesouro da Capela de São João Baptista de forma criativa e divertida. Usando materiais simples como papel, tesoura e cola, os participantes são desafiados a construir o seu próprio tesouro, personalizando-a com elementos decorativos e detalhes únicos. Esta atividade estimula a imaginação, a coordenação motora e o interesse pela história e cultura, proporcionando uma experiência enriquecedora e educativa.

Organização: Cultura Santa Casa
Famílias com crianças dos 6 aos 12 anos | Participação paga | Mediante marcação (máx. 20 participantes)
Informações: Museu de São Roque | 213 235 444 | museusaoroque@scml.pt

O Dragão de Akimi - Teatro Kamishibai | Oficina Casa Ásia - Coleção Francisco Capelo

Casa Ásia - Coleção Francisco Capelo

22 novembro

Sábado | 10h30

Há mil anos, numa pequena aldeia japonesa, encravada entre altas montanhas, a amizade entre uma corajosa menina e o seu dragão, salvou toda a povoação de morrer de fome e de medo. Uma história tão extraordinária merece ser contada por toda a parte e é o que os japoneses fazem: com uma simples estrutura de papelão ou madeira, onde se encaixam os cenários, montam um teatro e andam de terra em terra a encantar as crianças. Chama-se Teatro Kamishibai e nós, no museu, queremos partilhar convosco esta longa tradição de contar histórias e ensinar a construir o teu dragão.

Organização: Cultura Santa Casa
Famílias com crianças dos 8 aos 10 anos | Participação paga | Mediante marcação (Máx. 20 participantes)
Informações: Casa Ásia - Coleção Francisco Capelo | 213 235 250 | 213 235 401 | ca.cfc@scml.pt

História de um Pássaro em Kamishibai | Oficina Museu e Igreja de São Roque

26 novembro

10 dezembro

Quartas-feiras | 15h00

Os pássaros representados nas coleções de arte do Museu de São Roque são o ponto de partida para contar uma história em Kamishibai. Vamos ouvir e ver a história de um pássaro que nos ajuda a entender as emoções, apresentada num teatro de papel que combina uma sequência de ilustrações com o desenvolvimento da história contada pelo narrador. No final, as crianças irão construir um pássaro com a técnica de origami.

Organização: Cultura Santa Casa
Famílias com crianças dos 3 aos 10 anos | Participação paga | Mediante marcação (Máx. 20 participantes)
Informações: Museu de São Roque | 213 235 449 | museusaoroque@scml.pt

Tribunal Constitucional | Visita guiada Palácio Ratton

28 novembro

26 dezembro

Sextas-feiras | 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>

<https://www.tribunalconstitucional.pt/tc/40anos.html>

Feira do Livro de Fotografia de Lisboa | Evento

Arquivo Municipal de Lisboa

28 | 29 | 30 novembro

Sexta-feira a domingo | Diferentes horários

A 15.ª edição da Feira do Livro de Fotografia de Lisboa celebra três dias dedicados ao fotolivro e à imagem documental. Este evento reúne editores, livreiros, autores e pequenos editores num mercado vibrante de fotolivros e raridades. Inclui ainda uma exposição de maquetas de projetos editoriais em construção, apresentações de autores e espaços de venda direta.

Organização: Arquivo Municipal de Lisboa
Público em geral | Participação gratuita

<https://www.facebook.com/LisbonPhotobookFair>

Peça do Mês - Rendas de Bilros | Visita guiada

Museu e Igreja de São Roque

03 dezembro

Quarta-feira | 13h30

A coleção de rendas de bilros da Capela de São João Batista, conservada no Museu de São Roque, é um testemunho raro da excelência têxtil barroca europeia ao serviço da arte sacra. Produzidas com minúcia e delicadeza, estas rendas foram utilizadas na ornamentação litúrgica da capela, refletindo o cuidado estético e simbólico dedicado ao culto, e revelando o encontro das mestrias das escolas flamengas e italianas.

Organização: Cultura Santa Casa
Público adulto | 3,5€/pax | Mediante marcação (Máx. 25 participantes)
Informações: Museu de São Roque | 213 235 449 | museusaoroque@scml.pt

Que Género de Roupa é essa? | Exposição

Museu Nacional do Traje

Até 7 dezembro

Terça-feira a domingo | 10h00 às 18h00

Inserida no projeto *O Museu Fora do Armário* esta exposição propõe um percurso pelos jardins do Parque Botânico do Monteiro-Mor através de imagens do acervo do Museu Nacional do Traje. A mostra questiona a relação entre vestuário e género, evocando exemplos como o uso da saia nos exércitos persas, o traje tradicional mirandês, o rosa no vestuário masculino ou a elegância dandy. Paralelamente, é lançada a revista *Marginália #3*, com textos e imagens que aprofundam os temas apresentados.

Organização: Museu Nacional do Traje com o apoio do CCDR LVT+ Cultura, curadoria de André Murraças
Público em geral | Participação gratuita

<https://www.agendalx.pt/events/event/que-genero-de-roupa-e-essa/>

George Enescu | Concerto

Espaço M - Sede da Metropolitana

11 dezembro

Quinta-feira | 19h00

Figura maior da música europeia da primeira metade do século XX, George Enescu (1881-1955) destacou-se como compositor, violinista, pianista, maestro e pedagogo, tendo formado nomes como Yehudi Menuhin e Dinu Lipatti. No ano em que se assinalam 70 anos da sua morte, os Solistas da Metropolitana apresentam um programa integralmente dedicado ao compositor romeno, atravessando diferentes fases da sua criação: de uma sonata inacabada à estilização da música tradicional romena, passando pela inspiração romântica da juventude e culminando na Sinfonia de Câmara, considerada a sua obra-prima.

Organização: Metropolitana
Público em geral | 7€/pax

<https://www.metropolitana.pt/programacao/george-enescu/>

Uma Rainha, uma Casa, um Legado... | Oficina Museu e Igreja de São Roque

13 dezembro
Sábado | 15h00

Nesta atividade, a partir da exposição sobre os expostos e sobre a Rainha D. Leonor vamos explorar a vida e o legado de uma das figuras mais influentes da história de Portugal. D. Leonor destaca-se como uma líder visionária, promovendo a educação, a arte e a cultura. Através da sua determinação e compaixão moldou não apenas o seu reino, mas também o futuro de gerações.

Entrelaçando fatos históricos com algumas das peças do Museu de São Roque, esta atividade convida-nos a refletir sobre o poder transformador da liderança feminina e a importância do amor e da justiça em tempos de adversidade.

Organização: Cultura Santa Casa
Famílias com crianças dos 6 aos 12 anos | Participação paga | Mediante marcação (Máx. 20 participantes)
Informações: Museu de São Roque | 213 235 449 | museusaoroque@scml.pt

Os Livros que devoraram o meu Pai, de Afonso Cruz | Comunidade de Leitores Biblioteca da SCML

18 dezembro
Quinta-feira | 18h00

Vivaldo Bonfim é um escriturário entediado que leva romances e novelas para a repartição de finanças onde está empregado. Um dia, enquanto finge trabalhar, perde-se na leitura e desaparece deste mundo. Esta é a sua verdadeira história, contada na primeira pessoa pelo filho, Elias Bonfim, que irá à procura do seu pai, percorrendo clássicos da literatura cheios de assassinos, paixões devastadoras, feras e outros perigos feitos de letras. (Bertrand)

Organização: Cultura Santa Casa
Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 15 participantes)
Informações: Biblioteca da SCML | 213 235 858 | 213 235 753 | biblioteca@scml.pt

O Poema Começa com um Nó na Garganta | Poemar El Corte Inglés Lisboa

19 dezembro
sexta-feira | 18h30

O Âmbito Cultural do El Corte Inglés apresenta mais uma sessão Poemar, intitulada *O poema começa com um nó na garganta* com Ana Zanatti, Isaque Ferreira, Rui David e José Anjos. A partir do livro *As Trapezistas* (2024), estreia poética de Ana Zanatti, esta sessão propõe uma conversa em modo de recital, cruzando poemas e canções, destes e de outros autores, como Ana Luísa Amaral, Linda Pastan, Herberto Helder ou Maggie Smith. Um encontro que alia palavra dita, poesia musicada e partilha sensível, explorando a poesia como espaço de transformação, partilha e reencontro. Com leituras de Isaque Ferreira e José Anjos, e interpretações musicais de Rui David, o recital abre caminho a uma experiência íntima, onde a poesia se torna corda esticada entre autores, intérpretes e público.

Organização: Âmbito Cultural do El Corte Inglés
Público em geral | Consultar condições de ingresso

<https://www.elcorteingles.pt/ambitocultural/o-poema-comea-com-um-no-na-garganta-118947/>

Visitas ao Templo Radha Krishna | Visita Temáticas Comunidade Hindu de Portugal

Até 27 dezembro
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
Público em geral | Participação gratuita | Grupos a partir de 7 pessoas |
Necessária marcação prévia para: secretaria@comunidadehindu.org ou 217 576 524

<https://www.agendalx.pt/events/event/visitas-ao-templo-radha-krishna/>

Luisa Correia Pereira - Possibilidades de expressão. Obras da Coleção da Caixa Geral de Depósitos | Exposição Panteão Nacional

Até 28 dezembro

Terça-feira a domingo | 10h00 às 17h00

No âmbito das comemorações dos 80 anos do nascimento de Luisa Correia Pereira, o Panteão Nacional apresenta uma mostra dedicada à sua obra gráfica. As gravuras realizadas entre 1971 e 1974 exploram técnicas como grataje, monotipia, xilogravura, água-forte e água-tinta, revelando uma criatividade exuberante e uma liberdade formal rara. Entre cores, formas e narrativas intensas, a artista afirma uma linguagem muito própria, marcada pela imaginação, pelo entusiasmo e pela celebração da vida.

Organização: Panteão Nacional em parceria com a Fundação Caixa Geral de Depósitos Culturgest, curadoria de Hugo Diniz
Público em geral | Consultar condições de ingresso

<https://panteaonacional.gov.pt/>

Os Livros que devoraram o meu Pai, de Afonso Cruz | Comunidade de Leitores Biblioteca da SCML

18 dezembro

Quinta-feira | 18h00

Vivaldo Bonfim é um escriturário entediado que leva romances e novelas para a repartição de finanças onde está empregado. Um dia, enquanto finge trabalhar, perde-se na leitura e desaparece deste mundo. Esta é a sua verdadeira história, contada na primeira pessoa pelo filho, Elias Bonfim, que irá à procura do seu pai, percorrendo clássicos da literatura cheios de assassinos, paixões devastadoras, feras e outros perigos feitos de letras. (Bertrand)

Organização: Cultura Santa Casa
Público adulto | Participação gratuita | Mediante marcação (máx. 15 participantes)
Informações: Biblioteca da SCML | 213 235 858 | 213 235 753 | biblioteca@scml.pt

Encontros com Memória | Visitas orientadas Núcleos do Museu de Lisboa

Até 31 dezembro

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
Público com demência | Participação gratuita | Atividade limitada a 10 participantes por grupo | Necessária marcação prévia para: servicoeducativo@museudelisboa.pt

<https://museudelisboa.pt/pt/events/4189-encontros-memoria/>

Pintura em Movimento | Exposição Museu Arpad Szenes-Vieira da Silva

Até 31 dezembro

Terça-feira 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

<https://fasvs.pt/eventos/vieira-da-silva-pintura-em-movimento/>



Virtudes de J. Exa

de idade de 27

perpetuo de Lago

su filha. Joo

16, e foi

para

de

nasceu a 23

progenio

Sullia man

tal Areal de

num puer man

m quando nos pus

or bem do deoar na

lta de medida verde ca



NOVEMBRO	1	2	3	4	5	6	7
Centro Social de São Boaventura				OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS		OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS	
Centro de Apoio Familiar			CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO	WORKSHOP RESILIÊNCIA À VERGONHA		CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO	CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO HORTINHA DO CAF
CSP B° Boavista							BOCCIA
CDC Ameixoeira				ATELIER EXPRESSÕES CRIATIVAS	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	RODA DE VIZINHOS	JANTAR COMUNITÁRIO
CDC Charneca				CONVERSAS COM CHÁ			
CC Telheiras				DISCOS PEDIDOS		HISTÓRIAS E MEMÓRIAS	CANTAR E DANÇAR Ó TERRIM TIM TIM...
CDC B° dos Lóios			MEDITAÇÃO	CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS EXPRESSÃO E MOVIMENTO		CAMINHAR PARA SER FELIZ MEDITAÇÃO	BOCCIA MINDFULNESS
CSC B° da Flamengo			ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	BOCCIA DANÇA DE RODA			
CPS PRODAC			LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO AULAS DE GUITARRA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA LOCALIZADA E STEP TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL CORO PRODAC	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA ADAPTADA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - ZUMBA TOCA A MEXER FESTA DO PÃO
CD de Santo Eugénio						WORKSHOP MACRAMÉ	
CD Rainha D. Maria I				CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA BINGO MÚSICA DE PALAVRAS	OFICINAS CRIATIVAS	QUIZ MUSICALMENTE
Centro Intergeracional Ferreira Borges			BAILA'VÓS	ZUMBA ADAPTADA			
CSP S. Cristóvão e S. Lourenço			ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR À DESCOBERTA DA CULTURA	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO BINGO	BOCCIA CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CLUBE DE LEITURA	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO
CD Nª Sra dos Anjos				BIODANZA	ATIVAMENTE	TER(AÇÃO)	ATELIER DE PINTURA
CD Nª Sra da Pena					LITERACIA EM SAÚDE ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR		
CD Alto do Pina			MUSICOTERAPIA	REIKI			
ERPI Quinta Alegre				SESSÕES DE SNOEZELEN			TERTÚLIAS TEMÁTICAS SESSÕES DE SNOEZELEN

NOVEMBRO	8	9	10	11	12	13	14	15
Centro Social de São Boaventura				DIA DE SÃO MARTINHO		OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS		
Centro de Apoio Familiar			CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO	WORKSHOP ESTOU NERVOS@ E AGORA?	OS NOSSOS SABORES	CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO	CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO	
Espaço ComVida							WORKSHOP PINTURA	
CDC Ameixoeira				ATELIER EXPRESSÕES CRIATIVAS	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	RODA DE VIZINHOS	FORUM MULHERES CIGANAS	
CC Telheiras				DISCOS PEDIDOS		HISTÓRIAS E MEMÓRIAS	CANTAR E DANÇAR Ó TERRIM TIM TIM...	
CDC B° dos Lóios			MEDITAÇÃO	CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS EXPRESSÃO E MOVIMENTO	PROJETO SER +	CAMINHAR PARA SER FELIZ MEDITAÇÃO	BOCCIA MINDFULNESS	
CSC B° da Flamengo			ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	BOCCIA				
CPS PRODAC			LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA LOCALIZADA E STEP TOCA A MEXER	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL CORO PRODAC	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA ADAPTADA REDESCOBRIR	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - ZUMBA TOCA A MEXER	
CD Rainha D. Maria I				CLUBE DE LEITURA HÁ FESTA NO RAÍNHA - SÃO MARTINHO	INFORMÁTICA BINGO	OFICINAS CRIATIVAS DANÇAS CIRCULARES	QUIZ MUSICALMENTE	
Centro Intergeracional Ferreira Borges			BAILA'VÓS	ZUMBA ADAPTADA			ESPAÇO MEDITAR	
CSP S. Cristóvão e S. Lourenço			ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR À DESCOBERTA DA CULTURA (RE)VISITAR LISBOA	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO BINGO	JOGO DO BOWLING CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR BIODANZA	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO	
CD Nª Sra dos Anjos					ATIVAMENTE	TER(AÇÃO)	ATELIER DE PINTURA	
CD Nª Sra da Pena					ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR			
CD Alto do Pina			MUSICOTERAPIA	REIKI	TERAPIA BAUER			
ERPI Quinta Alegre				SESSÕES DE SNOEZELEN			SESSÕES DE SNOEZELEN	
ERPI Santa Joana Princesa						HISTÓRIAS DA IDALINA	SESSÕES HISTÓRIA DE PORTUGAL	

NOVEMBRO	16	17	18	19	20	21	22	23
Centro Social de São Boaventura			OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS		OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS			
Centro de Apoio Familiar		CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO	RICICL'ART WORKSHOP RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS		CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO	CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO		
CSP B° Boavista			CAFÉ COM HISTÓRIA			BOCCIA		
Espaço ComVida						WORKSHOP PINTURA		
CSP B° Padre Cruz		CAÇADA FOTOGRÁFICA						
CDC Ameixoeira			ATELIER EXPRESSÕES CRIATIVAS FORUM MULHERES CIGANAS	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	RODA DE VIZINHOS			
CDC Charneca		HÁ CINEMA NA CHARNECA						
CC Telheiras			DISCOS PEDIDOS		HISTÓRIAS E MEMÓRIAS	CANTAR E DANÇAR Ó TERRIM TIM TIM...		
CD Alto do Lumiar			CONSTRUÇÃO DE JOGOS	CONSTRUÇÃO DE JOGOS				
CDC B° dos Lóios		MEDITAÇÃO	CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS EXPRESSÃO E MOVIMENTO		CAMINHAR PARA SER FELIZ MEDITAÇÃO	BOCCIA MINDFULNESS		
CSC B° da Flamengo		ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	BOCCIA					
CPS PRODAC		LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO AULAS DE GUITARRA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA LOCALIZADA E STEP TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL BICICLETAS & COMPANHIA CORO PRODAC	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA ADAPTADA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - ZUMBA TOCA A MEXER		
CD de Santo Eugénio					FELTROMANIA			
CD Rainha D. Maria I			CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA BINGO MÚSICA DE PALAVRAS	OFICINAS CRIATIVAS MÚSICA SOBRE RODAS	CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA QUIZ MUSICALMENTE		
Centro Intergeracional Ferreira Borges			ZUMBA ADAPTADA			ESPAÇO MEDITAR		
CSP S. Cristóvão e S. Lourenço		ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO BINGO (RE)VISITAR LISBOA	CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CLUBE DE LEITURA	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO		
CD Nª Sra dos Anjos				ATIVAMENTE	TER(AÇÃO)	ATELIER DE PINTURA		
CD Nª Sra da Pena				ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR				
CD Alto do Pina		MUSICOTERAPIA	REIKI		WORKSHOP PEÇAS DE GESSO			
ERPI Quinta Alegre			SESSÕES DE SNOEZELEN			SESSÕES DE SNOEZELEN		

NOVEMBRO	24	25	26	27	28	29	30
Centro Social de São Boaventura		OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS					
Centro de Apoio Familiar		WORKSHOP COMUNICAÇÃO ASSERTIVA					
CSP B° Boavista		TARDE DE MÚSICA					
CDC Ameixoeira		ATELIER EXPRESSÕES CRIATIVAS	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	RODA DE VIZINHOS			
CDC Charneca				BOCCIA			
CC Telheiras		DISCOS PEDIDOS		HISTÓRIAS E MEMÓRIAS	CANTAR E DANÇAR Ó TERRIM TIM TIM...		
CD Alto do Lumiar			SABERES COM SABOR				
CDC B° dos Lóios	MEDITAÇÃO	CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS EXPRESSÃO E MOVIMENTO	PROJETO SER +	CAMINHAR PARA SER FELIZ MEDITAÇÃO	BOCCIA MINDFULNESS REVIVER AS TRADIÇÕES - PREGÕES DE LISBOA		
CSC B° da Flamengo	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR						
CPS PRODAC	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO AULAS DE GUITARRA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA LOCALIZADA E STEP TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL CORO PRODAC	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA ADAPTADA REDESCOBRIR	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - ZUMBA TOCA A MEXER		
CD Rainha D. Maria I		CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA BINGO	OFICINAS CRIATIVAS DANÇAS CIRCULARES	QUIZ MUSICALMENTE		
Centro Intergeracional Ferreira Borges	BAILA'VÓS	ZUMBA ADAPTADA			ESPAÇO MEDITAR		
CSP S. Cristóvão e S. Lourenço	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR À DESCOBERTA DA CULTURA	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO BINGO	CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CLUBE DE LEITURA	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO		
CD Nª Sra dos Anjos			ATIVAMENTE	TER(AÇÃO)	ATELIER DE PINTURA		
CD Nª Sra da Pena			ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR				
CD Alto do Pina	MUSICOTERAPIA	REIKI	TERAPIA BAUER				
ERPI Quinta Alegre		SESSÕES DE SNOEZELEN			TERTÚLIAS TEMÁTICAS SESSÕES DE SNOEZELEN		
ERPI Santa Joana Princesa					SESSÕES HISTÓRIA DE PORTUGAL		
UASE					VIVER A CIDADE		

DEZEMBRO	1	2	3	4	5	6	7
Centro Social de São Boaventura		OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS		OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS			
Centro de Apoio Familiar		RICICL'ART WORKSHOP MOTIVAÇÃO E AUTOMOTIVAÇÃO	OS NOSSO SABORES	CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO	CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO		
CSP B° Boavista					BOCCIA		
CDC Ameixoeira		ATELIER EXPRESSÕES CRIATIVAS	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	RODA DE VIZINHOS			
CC Telheiras		DISCOS PEDIDOS		HISTÓRIAS E MEMÓRIAS	CANTAR E DANÇAR Ó TERRIM TIM TIM...		
CDC B° dos Lóios		CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS EXPRESSÃO E MOVIMENTO		CAMINHAR PARA SER FELIZ MEDITAÇÃO	BOCCIA MINDFULNESS		
CSC B° da Flamenga				SABORES QUE DANÇAM			
CPS PRODAC		LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA LOCALIZADA E STEP TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL CORO PRODAC	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA ADAPTADA REDESCOBRIR	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - ZUMBA TOCA A MEXER		
CD Rainha D. Maria I		CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA BINGO MÚSICA DE PALAVRAS	OFICINAS CRIATIVAS	QUIZ MUSICALMENTE		
Centro Intergeracional Ferreira Borges		ZUMBA ADAPTADA	ATELIER ARTES DECORATIVAS		ATELIER ARTES DECORATIVAS ESPAÇO MEDITAR		
CSP S. Cristóvão e S. Lourenço		NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO BINGO	JOGO DO BOWLING CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CLUBE DE LEITURA	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO		
CD Nª Sra dos Anjos		BIODANZA	ATIVAMENTE	TER(AÇÃO)	ATELIER DE PINTURA		
CD Nª Sra da Pena			ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR RASTREIO CARDIOVASCULAR				
CD Alto do Pina		REIKI					
ERPI Quinta Alegre		SESSÕES DE SNOEZELEN			SESSÕES DE SNOEZELEN		
UASE					EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS		

DEZEMBRO	8	9	10	11	12	13	14	15
Centro de Apoio Familiar		RICICL'ART WORKSHOP PROCESSOS DE MUDANÇA ESPAÇO CASA E ORÇAMENTO FAMILIAR		CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO	CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO			CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO
Espaço ComVida					WORKSHOP PINTURA			
CDC Ameixoeira		ATELIER EXPRESSÕES CRIATIVAS	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	RODA DE VIZINHOS	JANTAR COMUNITÁRIO			
CDC Charneca		CONVERSAS COM CHÁ						
CC Telheiras		DISCOS PEDIDOS		HISTÓRIAS E MEMÓRIAS	CANTAR E DANÇAR Ó TERRIM TIM TÍM...			
CD Alto do Lumiar		WORKSHOP PRESÉPIOS NATAL	SABERES COM SABOR					
CDC B° dos Lóios		CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS EXPRESSÃO E MOVIMENTO	PROJETO SER +	CAMINHAR PARA SER FELIZ MEDITAÇÃO	BOCCIA MINDFULNESS			MEDITAÇÃO
CSC B° da Flamengo								ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR
CPS PRODAC		LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA LOCALIZADA E STEP TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL CORO PRODAC	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA ADAPTADA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - ZUMBA TOCA A MEXER			LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO AULAS DE GUITARRA
CD Rainha D. Maria I		CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA BINGO	OFICINAS CRIATIVAS	CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA QUIZ MUSICALMENTE			
Centro Intergeracional Ferreira Borges		ZUMBA ADAPTADA			ESPAÇO MEDITAR			BAILA'VÓS
CSP S. Cristóvão e S. Lourenço		NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO BINGO	BOCCIA CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR BIODANZA	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO			ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA
CD Nª Sra dos Anjos			ATIVAMENTE	TER(AÇÃO)	ATELIER DE PINTURA			
CD Nª Sra da Pena			ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR					
CD Alto do Pina		REIKI	TERAPIA BAUER					MUSICOTERAPIA
ERPI Quinta Alegre		SESSÕES DE SNOEZELEN			TERTÚLIAS TEMÁTICAS SESSÕES DE SNOEZELEN			
ERPI Santa Joana Princesa				HISTÓRIAS DA IDALINA	SESSÕES HISTÓRIA DE PORTUGAL			
UASE		EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS	EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS NATAL NO LARGO	EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS NATAL NO LARGO	EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS NATAL NO LARGO			EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS NATAL NO LARGO

DEZEMBRO	16	17	18	19	20	21
Centro Social de São Boaventura	OFICINA SONORA - INSTRUMENTOS					
Centro de Apoio Familiar	ESPAÇO CASA E ORÇAMENTO FAMILIAR DISCOS PEDIDOS		CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO	CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO		
CSP B° Boavista	CAFÉ COM HISTÓRIA					
CDC Ameixoeira	ATELIER EXPRESSÕES CRIATIVAS	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR	RODA DE VIZINHOS			
CDC Charneca			BOCCIA			
CD Alto do Lumiar	WORKSHOP PRESÉPIOS NATAL					
CDC B° dos Lóios	CAMINHAR PARA SER FELIZ MINDFULNESS EXPRESSÃO E MOVIMENTO		CAMINHAR PARA SER FELIZ MEDITAÇÃO	BOCCIA MINDFULNESS		
CSC B° da Flamengo	FESTA DE NATAL					
CPS PRODAC	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA LOCALIZADA E STEP TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL BICICLETAS & COMPANHIA CORO PRODAC	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA ADAPTADA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - ZUMBA TOCA A MEXER		
CD de Santo Eugénio			FELTROMANIA WORKSHOP RECICLAGEM			
CD Rainha D. Maria I	CLUBE DE LEITURA	INFORMÁTICA BINGO HÁ FESTA NO RAINHA - NATAL MÚSICA DE PALAVRAS	OFICINAS CRIATIVAS	QUIZ MUSICALMENTE		
Centro Intergeracional Ferreira Borges	ZUMBA ADAPTADA					
CSP S. Cristóvão e S. Lourenço	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO BINGO	CANTARES POPULARES	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR CLUBE DE LEITURA	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO		
CD Nª Sra dos Anjos		ATIVAMENTE		ATELIER DE PINTURA		
CD Nª Sra da Pena		ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR				
CD Alto do Pina	REIKI					
ERPI Quinta Alegre	SESSÕES DE SNOEZELEN			SESSÕES DE SNOEZELEN		
UASE	EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS NATAL NO LARGO	EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS NATAL NO LARGO	EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS NATAL NO LARGO	EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS		

DEZEMBRO	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Centro de Apoio Familiar	CURSO PROCURA ATIVA DE EMPREGO	ESPAÇO CASA E ORÇAMENTO FAMILIAR TARDE DE CINEMA							ESPAÇO CASA E ORÇAMENTO FAMILIAR	
CDC Ameixoeira		ATELIER EXPRESSÕES CRIATIVAS							ATELIER EXPRESSÕES CRIATIVAS	
CDC Charneca	HÁ CINEMA NA CHARNECA									
CDC B° dos Lóios	MEDITAÇÃO	EXPRESSÃO E MOVIMENTO						MEDITAÇÃO		
CSC B° da Flamengo	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR									
CPS PRODAC	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO AULAS DE GUITARRA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA LOCALIZADA E STEP TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL		LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - ZUMBA TOCA A MEXER			LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO AULAS DE GUITARRA ^{II}	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL MEXE-TE - GINÁSTICA LOCALIZADA E STEP TOCA A MEXER AULAS DE GUITARRA	LABORATÓRIO RECICLAGEM DE PLÁSTICO TARDES ATIVAS ESPAÇO DIGITAL
CD Rainha D. Maria I		CLUBE DE LEITURA			QUIZ MUSICALMENTE				CLUBE DE LEITURA	
CSP S. Cristóvão e S. Lourenço	ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR À DESCOBERTA DA CULTURA	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO BINGO						À DESCOBERTA DA CULTURA	NÚCLEO DE XADREZ MOVIMENTO E RITMO	
CD Alto do Pina	MUSICOTERAPIA									
ERPI Quinta Alegre		SESSÕES DE SNOEZELEN			SESSÕES DE SNOEZELEN				SESSÕES DE SNOEZELEN	
UASE	EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS	EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS	EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS		EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS			EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS	EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS	EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS

CONTACTOS



Unidade de Animação Socioeducativa

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

Centro Social de São Boaventura

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

Centro de Apoio Familiar

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

Centro Social Polivalente B. da Boavista

Rua Rainha Dona Brites, n.º 52 C/V
1900-785 Lisboa
217 624 200

Centro Social Polivalente B. das Furnas**Espaço ComVida**

Rua Padre Carlos dos Santos - B. 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 de Desenvolvimento Comunitário da Ameixoeira

Rua Fernando Gusmão, Lote 4 e 5
1750-428 Lisboa
217 552 780

Centro de Desenvolvimento Comunitário da Charneca

Quinta do Reguengo, n.º 20 - Charneca
1750-245 Lisboa
217 529 020

Centro Comunitário de Telheiras

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

Centro de Dia do Alto do Lumiar

Rua Vasco da Gama Fernandes, n.º 11 A
1750-000 Lisboa
217 553 400

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 de Promoção Social da PRODAC

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

Centro de Dia de Santo Eugénio

Alameda da Encarnação
1800-187 Lisboa
218 540 950

Centro de Dia Rainha D. Maria I

Rua Tenente Espanca, n.º 27 - 1º
1050-220 Lisboa
217 815 297

Centro Intergeracional Ferreira Borges

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

Centro Social Polivalente São Cristóvão e São Lourenço

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

Centro de Dia N. Sr.ª dos Anjos

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

Centro de Dia N. Sr.^a da Pena

Paço da Rainha, n.º 46

1150-246 Lisboa

218 847 060

Centro de Dia do Alto do Pina

Rua Capitão Henrique Galvão, n.º 2

1900-009 Lisboa

218 411 070

ERPI Quinta Alegre

Rua Campo das Amoreiras, n.º 94

1750-026 Lisboa

210 521 760

ERPI Santa Joana Princesa

Rua dos Lagares Del Rei, n.º 1A

1700-268 Lisboa

218 436 100

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa