



PORTINHA

ATIVIDADES INFANTOJUVENIS

16 JUNHO @ JARDIM DA VALA REAL

A Portinha é aberta pela FARMÁCIA OLIVEIRA

HORÁRIO	ATIVIDADE	PÚBLICO	DURAÇÃO	INSCRIÇÃO
10h00	PHOTO CENAS	+6 anos	3h	Sim
10h30	CÉU D'AFETOS EM FAMÍLIA	3-6 anos	1h	Sim
15h00	WORKSHOP E BAILE FOLK COM NAT U RA	8-80 anos	2h	Não
15h00	KIDS FUN ZONE	6-80 anos	4h	Não

PHOTO CENAS

Sábado 16 Junho | 10h00-13h00

Público: +12 anos | Sujeita a inscrição | lotação limitada

A photovoice é uma metodologia de investigação/ação participativa que utiliza a fotografia e a voz como instrumento de recolha de informação por forma a refletir sobre as necessidades, desejos, forças e dificuldades de uma comunidade ou grupo. O workshop Photo Cenas, dinamizado pela Tânia Marques e pela Carolina Cravo da *InPulsar - Associação para o Desenvolvimento Comunitário*, irá juntar gerações e colocar em debate o tema "família". Crianças e adultos poderão refletir sobre a importância da família na sociedade atual, abrangendo a visão de gerações diferentes, numa manhã diferente com direito a passeio pelas margens do rio Lis.

A **InPulsar - Associação para o Desenvolvimento Comunitário** é uma IPSS, sem fins lucrativos que tem como missão contribuir para a inclusão social e económica de populações em situação de vulnerabilidade e exclusão social numa perspetiva de proximidade e de envolvimento das populações, centrando a sua intervenção no cidadão e nas capacidades da própria comunidade.

<http://www.inpulsar.pt/>

CÉU D'AFETOS EM FAMÍLIA

Sábado 16 Junho | 10h30-11h30

Público: 3 aos 6 anos | Sujeita a inscrição

Bem-vindos ao voo com destino aos vossos corações. Senhores passageiros, estima-se que o voo seja aproximadamente de 1 hora. Faremos escala na Risolândia e pedimos que na Bagagem de mão tragam muitas emoções! Poderá ser uma viagem com alguma turbulência pois iremos fazer cocegas à Alegria, pregar sustos ao Medo, aninhar a Tristeza, colocar os cabelos em pé à Raiva e dar colo ao Amor. Coloquem, por favor, os vossos cintos de segurança e preparem-se para esta viagem indescritível em família!

Sofia Duarte, licenciada em Educação Social pela ESECS. Fascinada por viagens que ajudam crianças aprender a SER, formou-se em Yoga para crianças & famílias na Escola Sunshine Yoga e em Quiromassagem pelo CEFAD. Iniciou o projeto Céu d'afetos, do qual se encontra neste momento no leme, após uma experiência enriquecedora de voluntariado em São Tomé e Príncipe.

Marta Mateus formou-se em Educação de Infância, pois desde sempre soube que as crianças eram o motivo do seu "brilhozinho" nos olhos. E, porque uma primeira viagem

não basta, aventurou-se em pedagogias alternativas- Pedagogia Waldorf. A par com esta aventura, apanhou também viagem com a nuvem Céu d'afetos no início do ano letivo, tornando-se mestra em escutar corações de crianças dos 2 aos 6 anos com muita atenção e carinho.

<https://www.facebook.com/ceudafetos/>
<https://ceudafetos.wixsite.com/acolhimentoemocional>

WORKSHOP E BAILE FOLK COM NAT U RA

Sábado 16 Junho | 15h00-17h00

Público: 8 aos 80 anos

Danças folk? O que são? Dia 16 de junho os Nat u Ra irão fazer uma viagem à volta do mundo e dar a conhecer as várias danças que nele habitam. Dos 8 aos 80 o único limite é só mesmo a preguiça. Por isso venham daí para descobrir este universo bonito do folk!

Os **Nat u Ra** surgiram em fevereiro de 2017 como um grupo musical de bailefolk. Desde então que têm tocado por Portugal em lugares como fábrica do braco de prata, casa do fauno, MUSICALMENTE, associação acenarmo em leiria, espaço celeiros em Évora. Cerca de 80% do seu repertório é original sendo o restante do domínio tradicional/world.

<https://www.facebook.com/Nat-u-Ra>

KIDS FUN ZONE

Sábado 16 Junho | 15h00-19h00

Público: 6 aos 80 anos

No espaço KIDS FUN ZONE, da Mystery-Box, haverá diversão garantida para toda a família. Desde insufláveis para os mais novos a jogos tradicionais que desafiam qualquer um, haverá ainda algumas surpresas muito refrescantes. Garantimos que não vão querer perder esta tarde inesquecível!

A **Mystery Box** tem uma equipa criativa e dinâmica com muita vontade de surpreender e desafiar. Com formação na área do desporto de natureza e turismo ativo, contam com nove anos de experiência a desenvolver programas e atividades que promovem a interação e a partilha entre pares. Acreditam que o potencial humano é a verdadeira riqueza das empresas e o futuro das comunidades. É através do desporto de aventura e de atividades lúdicas que manifestam o seu foco no desenvolvimento pessoal e social.

<http://mystery-box.pt/>

Algumas Considerações

- 1) Todas as atividades da Portinha são de acesso gratuito
- 2) Algumas atividades têm lotação limitada definida pelos artistas
- 3) É importante que as atividades comecem a horas, pelo que pedimos a todos que estejam no local com um mínimo de 10 minutos de antecedência
- 4) Existe uma idade recomendada para cada oficina, que tem sempre prioridade sobre as restantes idades
- 5) A data limite para as inscrições é dia 13 de Junho. Se nas oficinas sujeitas a inscrição faltar algum dos inscritos, poderão entrar outros participantes por ordem de chegada até atingir a lotação prevista



PORTINHA

ATIVIDADES INFANTOJUVENIS

17 JUNHO @ JARDIM DA VALA REAL

A Portinha é aberta pela FARMÁCIA OLIVEIRA

HORÁRIO	ATIVIDADE	PÚBLICO	DURAÇÃO	INSCRIÇÃO
10h30	YOGA CRIANÇAS	4-12 anos	45m-1h	Sim
15h00	PLAY DAY	4-100 anos	3h	Sim

YOGA CRIANÇAS PORTA ALEGRIA

Domingo 17 Junho | 10h30-11h30

Público: 4 aos 12 anos | sujeita a inscrição

As crianças são mestres na arte da alegria de viver- cabe aos adultos promover contextos onde possam expressar-se na sua plenitude e liberdade. Brincar é a melhor ferramenta de expressão e aprendizagem. As aulas de Yoga para crianças são um espaço de expansão e diversão! Através de uma história simples que visa ao trabalho sobre valores universais e de ligação com a Terra, Sol, Lua e Estrelas - são promovidas várias técnicas de respiração, postura e bem-estar integral. Namastê

Chamaram-me **Liliana** quando nasci. Bióloga e Pedagoga de formação base - é pelo YOGA que me (des)formato, consciencializo e recrio todos os dias. Trabalho como professora de Yoga desde 2012. Gosto de viajar e dançar. SOU eterna aprendiz. E é isto!

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

<https://santvyoga.wordpress.com/>

PLAY DAY UMA TARDE DE IMAGINAR E CRIAR BRINQUEDOS E BRINCADEIRAS

Domingo 17 Junho | 15h00-18h00

Público: 4-100 anos | sujeita a inscrição | lotação limitada

O projeto Brincar de Rua traz-nos um encontro de brincar livre, sem enunciados e sem recursos digitais, apenas a alta tecnologia da imaginação, das conversas, e das mãos criadoras das crianças. Um forte/ quartel general/ castelo/ masmorra (des)encantada é o ponto de partida... haverão caixas de cartão prontas a receber as ideias mais fantásticas, que ganharão nova vida, em brincadeiras de crianças (e com uma ajuda dos adultos presentes)! O que vai resultar: Humm... não sabemos... tudo o que muitas pequenas cabeças puderem imaginar e mãos hábeis possam criar!

Brincar de Rua é um programa de inovação social que está a criar condições para que as crianças possam voltar a brincar na rua em segurança.

<http://www.brincarderua.pt>