

30 DIAS em Oeiras



ROTEIRO DA CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS _ DISTRIBUIÇÃO GRATUITA _ Nº142 _ FEV'09

ANTÓNIO PALOLO

ANOS 90

31 JAN 09
17 MAI 09

PALÁCIO ANJOS ALGÉS



CAMB
CENTRO DE ARTES MANUAIS DE Oeiras



MÁRIO SOARES
Nas 10 Luzes num
Século Ilustrado

PAULO DE CARVALHO
Do Amor, no Dia
dos Namorados

ENTREVISTA

MANUELA MARIA

Uma vida pelo teatro, em Oeiras,
com Boa Noite Mãe

FEV'09

#142

30 DIAS EM OEIRAS
ROTEIRO DA CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

250 anos
Oeiras



31



21



29

DESTAQUES

04 Este recomeço das Conversas na Aldeia Global, será o 4º Ciclo e irá decorrer sob o tema "Do Mundo Fechado ao Universo Infinito". As conversas continuam a contar com a participação do jornalista Vasco Trigo.

05 No dia dos namorados que tal assistir a um concerto romântico de Paulo de Carvalho? Dez anos depois, o regresso aos palcos com Do Amor.

ENTREVISTA

06 Manuela Maria, munícipe, atriz, aceitou receber a 30Dias e sob o pretexto

da peça Boa Noite Mãe, ficamos a saber um pouco mais da vida desta grande mulher.

BOA VIDA

14 Músculos e ossos fortes

MARGINÁLIA

15 Sebastião José: um rapto por amor!

ENTRE PORTAS

16 Gupi – livraria em pleno centro de Algés.

MARCADOR DIGITAL

17 Paradigma da acessibilidade e mobilidade

ROTEIRO

18 Leituras

21 Diálogos

23 Roteirinho

28 Exposições

30 Música

32 Feiras

33 Desporto

34 Teatro

35 Museus

35 Passear

35 Iniciativas

36 Cursos

38 Utilidades

42 Antevisão

10 LUZES NUM SÉCULO ILUSTRADO



CICLO DE CONFERÊNCIAS
Janeiro a Dezembro de 2009

AUDITÓRIO DA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OEIRAS

Informações: Câmara Municipal de Oeiras | Biblioteca Municipal de Oeiras | tlf. 21 440 63 36 | ana.jardim@cm-oeiras.pt



Cara(o) Munícipe,

Tenho o recorrente prazer de, neste curto espaço de escrita, apresentar o que de melhor ou mais singular se faz no município de Oeiras, seja iniciativa da Câmara ou de alguém em particular.

Mas, desta vez, sinto um contentamento algo especial, ao referir-me à peça de Teatro “Boa Noite Mãe”, a que damos destaque neste 30 Dias. E fazemo-lo através de uma grande entrevista à atriz Manuela Maria, que aos 73 anos nos vem ensinar como, perdoem-me a expressão, velhos são os trapos. Infelizmente, temos, por razões que talvez a razão desconheça, a tendência natural de dar as pessoas como acabadas demasiado cedo.

Esta entrevista a Manuela Maria, que partilha o palco com a jovem Sofia Alves, prova o quanto estamos errados e o quanto perdermos com este preconceito erróneo e absolutamente superficial. Além de uma grande atriz, Manuela Maria é um grande ser humano. A sua vida, a sua dedicação, a naturalidade com que aborda os diversos temas que lhe são colocados, são o espelho disso mesmo.

Assim, além da leitura do texto destas páginas, sugiro-lhe que venha assistir à peça que estará em cena até ao dia 23 de Fevereiro, no Auditório Municipal Eunice Muñoz. Para que todos o possam fazer, a Câmara proporciona a entrada livre para o espectáculo. Porque fazemos mesmo questão que apareça.

Desejo-lhe uns bons 30 Dias!

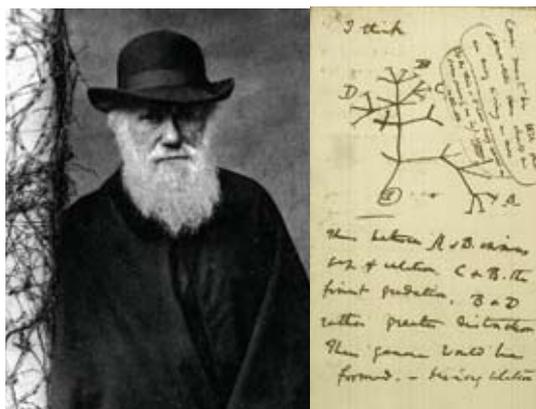
ISALTINO MORAIS, PRESIDENTE DA CÂMARA

**SINTO UM
CONTENTAMENTO
ALGO ESPECIAL, AO
REFERIR-ME À PEÇA
DE TEATRO “BOA
NOITE MÃE”, A QUE
DAMOS DESTAQUE
NESTE 30 DIAS.
E FAZEMO-LO
ATRAVÉS DE
UMA GRANDE
ENTREVISTA À
ACTRIZ MANUELA
MARIA, QUE AOS
73 ANOS NOS VEM
ENSINAR COMO,
PERDOEM-ME A
EXPRESSION, VELHOS
SÃO OS TRAPOS**

“QUEM TEM MEDO DE CHARLES DARWIN?”

4º Ciclo de “Conversas na Aldeia Global”

12 de Fevereiro_Quinta_21h30
Auditório da Biblioteca Municipal de Oeiras



vez foi apresentada uma explicação científica para a evolução. Neste contexto, na data em que se comemora o nascimento de Darwin (12 de Fevereiro de 1809), nome para sempre ligado à Teoria da Evolução pela Seleção Natural, dois investigadores, Luis Vicente e Augusta Gaspar, apresentam uma retrospectiva sobre os principais impactos da “Revolução Darwiniana” na História das Ciências e do Homem. Com Luis Vicente, doutorado em Evolução pela Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, onde lecciona as disciplinas de Comportamento Animal, Evolução

e História do Pensamento Biológico, e Augusta Gaspar, doutorada em Antropologia Biológica, pela Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, que coordenou recentemente a publicação “Evolução e Criacionismo: uma relação impossível”. As conversas continuam a contar com a colaboração do jornalista da RTP, Vasco Trigo, no papel de moderador e dinamizador, dando corpo à ideia de que, afinal, é fácil abrir as fronteiras da ciência e da tecnologia se olharmos para a “Aldeia Global” como um espaço de debate, onde o público tem sempre voz e também um lugar reservado.

Contactos:
BMO - Sector Multimédia, tel. 214 406 337,
maria.amandio@cm-oeiras.pt,
<http://oeiras-a-ler.blogspot.com>.

No ano das celebrações de Galileu e Darwin, o 4º Ciclo de “Conversas na Aldeia Global” coloca enfoque especial nas revoluções, descobertas e invenções que ao longo dos últimos quatrocentos e sessenta anos mudaram o modo como vemos o Universo, o Mundo e o Homem. A iniciar este mês, os debates remetem para questões científicas, filosóficas e teológicas, suscitadas quer no âmbito do duplo centenário de Darwin - nascimento em 1809 e publicação de “A Origem das Espécies” em 1859 -, quer no âmbito das comemorações do “Ano Internacional da Astronomia”. Existiram muitos desenvolvimentos significativos na ciência do século dezanove, sendo que um dos considerados como mais importantes em termos da compreensão do lugar da humanidade no Universo foi a Teoria da Seleção Natural. Pela primeira

PAULO DE CARVALHO. DO AMOR

14 de Fevereiro_Sábado_21h30
Auditório Municipal Ruy de Carvalho, Carnaxide

Dez anos depois, o regresso aos álbuns de originais. O regresso aos palcos. Dez anos são muito tempo para que Paulo de Carvalho, um dos mais importantes cantores, compositores, músicos e autores portugueses, esteja fora do circuito comercial com um álbum de originais. Do Amor, o seu novo trabalho discográfico, editado em Maio do ano passado, é um álbum belíssimo, que não pode nem deve ser ouvido levemente. Se o ouvirmos com atenção encontramos, cores e sabores de terras longínquas, cada canção é uma aguarela que nos transmite sentimentos e imagens. Do Amor é um disco que celebra o amor e tudo o que ele encerra. É uma viagem guiada por Paulo de Carvalho, e que marca o regresso aos palcos de uma das mais bonitas e marcantes vozes de sempre no panorama musical português. Em Do Amor, como o próprio artista diz, mais do que cantar, Paulo toca voz.

Com Vítor Zamora (piano), Leo Spinoza (baixo) e Marcelo Araújo (bateria). Uma co-produção Câmara Municipal de Oeiras e Ghude. M / 6 anos.

Bilhetes à venda (plateia e balcão, 10 €):
Loja de divulgação e informação municipal no Oeiras Parque, Auditório Municipal Ruy de Carvalho, dia do espectáculo, a partir das 18h00 (tel. 214 170 109), Lojas Fnac, Abreu, Bliss, Worten, Pontos Megarede, El Corte Inglés, Livraria Bulhosa/Oeiras Parque e www.ticketline.pt (reservas: tel. 707 234 234)

Contactos: tel. 214 408 582/24,
paulo.afonso@cm-oeiras.pt





MANUELA MARIA

Uma vida pelo teatro, em Oeiras, com Boa Noite Mãe

entrevista CARLA ROCHA _ fotografias CARLOS SANTOS

Maria Manuela nasceu no teatro, na Companhia Itinerante Rafael de Oliveira. Desde cedo correu o país dando azo à sua veia artística, mas sempre envolta no desejo de vir para Lisboa. Esta mulher, que nunca abandona os sonhos, viu seu desejo ser realizado através de Vasco Santana que a rebaptizou de Manuela Maria, por achar um nome mais artístico. Nunca mais largou a cidade, a não ser por curtos períodos de tempo e sempre em prol da sua paixão, o teatro, como nunca mais voltou a usar o seu nome de baptismo. Manuela Maria nunca fez planos, deixando que a vida a surpreenda. Agarra as oportunidades, dá-se ao teatro, vive intensamente, mesmo aos 73 anos, porque, para ela, é proibido envelhecer. Uma mulher que nunca pediu nenhum papel, mas que representou, tão bem, todos eles. Depois do *Felizmente não é Natal*, podemos rever esta nossa munícipe na peça que está em cena no Auditório Eunice Muñoz, *Boa Noite Mãe*, na companhia de Sofia Alves.

Começa com 21 anos no teatro com a peça *Vamos à Lua*. Sempre foi isso o que quis fazer, ser actriz?

Se quisermos fazer uma retrospectiva biográfica da minha vida, então devo dizer que aos 5 anos eu já era profissional.

Aos 5?

Sim, os meus pais eram artistas itinerantes na companhia Rafael de Oliveira, que era conhecidíssima. Nesse tempo, havia várias companhias que andavam pelo país durante todo o ano. Não tínhamos morada fixa e fazíamos itinerância em permanência desde 1 de Janeiro a 31 de Dezembro. Os meus pais eram actores e tal como acontecia com outros casais que compunham a companhia, os filhos nasciam ali e, naturalmente, íamos crescendo a ver teatro até que chegava a idade em que já podíamos representar que era quando já sabíamos falar. E começávamos sempre por fazer os filhos da Inês de Castro. Tínhamos cinquenta e duas peças montadas em permanência e era muito interessante porque íamos crescendo e íamos fazendo outros papéis.

Ou seja, iam fazendo papéis que tivessem a ver com a idade que tinham?

Exacto. Eram os infantis, depois os adolescentes e mais tarde já fazíamos as namoradas, depois as raparigas casadas.

E como conciliavam essa vida, sempre tão dinâmica, com a escola?

Como estávamos dois, três ou quatro meses numa terra tínhamos sempre uma carta de transferência que nos era dada pelos profes-

HÁ OPÇÕES NA VIDA E TEMOS DE AS FAZER COM CONVICÇÃO

sores e eram obrigados a aceitarem-nos na escola seguinte.

Passavam a vida a conhecer novos colegas, novos professores...

O que não era mau, porque isso dava-nos uma abrangência imensa não só sobre os estudos, porque cada professor tinha a sua forma de ensinar, como sobre a vida, porque era-nos dado a conhecer muito da vida, do mundo, das mais variadas pessoas que se cruzavam conosco.

Nunca questionou fazer outra coisa na vida?

Eu não, mas por exemplo os meus irmãos não seguiram esta via. Eu tinha o grande sonho de vir para Lisboa e digo sempre 'Não abandono os sonhos'.

É preciso é lutar por eles.

Claro, embora deva dizer que eu nem tive de lutar muito. Se lutei foi mentalmente, eu quero, eu quero (risos).

E porquê Lisboa? Porque representava a grande cidade?

Claro! Sempre que podíamos vínhamos a Lisboa ver teatro porque tinha uma projecção diferente. Aqui tudo era de uma outra dimensão.

E como é que se dá a sua vinda para a grande cidade?

De uma maneira muito interessante e este é um dos motivos porque digo que a força mental atrai as coisas. Eu queria muito ir para Lisboa e era de tal forma um sonho que até me fartei de escrever à Laura Alves.

E veio a trabalhar com ela.

Sim, a primeira vez que trabalhei com a Laura Alves, foi em 1960, estreei-me juntamente com o Nicolau Breyner a fazermos figuração num musical que se chamava *Boa Noite Betina*. Andava por ali, cantava, dançava e a dada altura tinha uma participação em que estava numa tabacaria e o Ruy de Carvalho ia lá e pedia-me

uns cigarros, e a minha função era dar-lhos, caladinha. E a Laura Alves disse 'Dêem alguma coisa para dizer à miúda porque ela sabe falar!' E então eu passei a ter uma fala, ele dizia-me 'Quero um maço de cigarros' e eu perguntava 'e não quer fósforos?' (risos).

Mas antes participou no *Vamos à Lua*, em 1968, a sua primeira peça em Lisboa.

Sim, antes estreei-me na revista *Vamos à Lua* e por isso é que a Laura Alves dizia que eu sabia falar.

Ou seja, o trabalhar com ela nada teve a ver com as cartas que lhe escreveu?

Não, até porque nunca me respondeu e eu nunca lhe disse que era eu quem lhe escrevia.

Então como é que se deu a sua passagem da companhia itinerante para a revista *Vamos à Lua*, que marca a sua estreia em Lisboa?

Eu estava a fazer uma peça nos arredores de Lisboa, não tenho a certeza, mas acho que era em Caneças. Estávamos a fazer o *Amor de Perdição* num espaço que era uma Casa do Povo. Eu fazia a Teresa, com os seus caracóis e o seu fato de baile. A dada altura vem cá dentro um colega e diz: 'Sabem quem está lá fora para ver a peça? Estão o Vasco Santana, o Henrique Santana e a Maria Helena Matos' e eu disse 'Eu não entro, tenho vergonha' (risos).

Imagino que esse desabafo não tenha passado disso mesmo e tenha entrado.

Pois claro, não tive outro remédio. E lá fiz, com um certo medo e respeito, mas correu bem. No fim o Vasco Santana, o Henrique e a Helena foram ter connosco cumprimentar-nos e perguntou-me: 'Tu não queres trabalhar em Lisboa?' e eu disse que queria muito.

E não lhe custou ter deixado a Companhia com quem sempre tinha andado?

Não, nada. Há opções na vida e temos de as fazer com convicção.

Conhece o seu marido, o Armando Cortêz, quando vem para Lisboa?

Conheci-o dois anos mais tarde.

Como o conheceu?

Ah! Foi uma história muito engraçada. Nessa altura trabalhávamos todos os dias, não tínhamos descanso.

E havia público para todos os dias?

Havia.

Até porque havia o culto de ir ao teatro.

Exacto, e se virmos bem, que mais é que as pessoas podiam fazer? A televisão existia há pouco tempo e só meia dúzias de casas é que a tinham, por isso, ir ao teatro era um acto cultural, mas também social. E como dizia, não havia dias de descanso e como tal eu nunca tinha ido ver o Armando a representar, só o conhecia da rádio, porque ele fazia muito teatro radiofónico, o que era óptimo, era muito bem feito. E eu era fã, ouvia as peças todas.

O que obriga a uma esforço imenso de imaginação, porque não há imagem, tem de estar tudo na voz.

Pois, e isso é que é interessante porque tem de se traduzir tudo através da voz, das inflexões, do choro, do riso. E um dia estava a terminar uma peça no Teatro Avenida, que curiosamente foi a última peça que a Beatriz Costa fez, e o Vasco Morgado pai, diz 'amanhã vá ao Teatro Monumental que estão a ensaiar uma comédia, e fale com o senhor Armando Cortez porque é ele que vai dirigir, e como precisas de uma rapariga da sua idade, diga-lhe que fui eu que a mandei'. E eu, como o que queria era trabalhar, disse logo que sim, mas tinha um problema, eu não sabia como era o tal Armando Cortez e pedi a uma colega, que o conhecia, para ir comigo. Lá fomos e chegadas lá, eu avanço um pouco para falar com o porteiro para lhe perguntar pelo senhor Armando Cortez e quando olho para trás vejo essa minha amiga a falar com um senhor. A minha amiga pergunta-me 'Onde é que vais?', e eu respondi 'Vou entrar para falar com o senhor Armando Cortez. E ela respondeu-me 'Mas ele está aqui a falar comigo' (risos).

Pois, só lhe conhecia a voz!

E pela voz pensava que era um senhor dos seus 50 anos e ele tinha 32. Fiquei envergonhada, mas lá fui falar com ele e acabei por trabalhar com ele.

E foi amor à primeira vista?

Não direi tanto, foi uma empatia à primeira vista.

Numa entrevista, você disse 'sacrificamos muitas coisas, mas nunca sacrificamos o amor', foi esse o segredo do vosso amor eterno?

Foi, entre vários outros factores. Esta não é uma vida fácil. Eu trabalhei muito pouco com o Armando porque estávamos em companhias diferentes.



Mas isso é positivo.

Muito positivo. Até porque quando um terminava o trabalho o outro estava a trabalhar o que, economicamente, equilibra uma casa. No entanto, devo dizer que acho que nós fomos uns privilegiados, até porque eu, por exemplo, fiz comédia, drama...

Mas viveram juntos situações curiosas, tais como irem para o palco de guerra actuar.

Sim, isso aconteceu em Outubro de 1967, estava eu grávida do meu filho. Fui a África com o Armando, e na Guiné estive com o Armando e o Chico Nicholson. Fomos trabalhar para as tropas. Íamos nas colunas militares, com os picadores de minas à frente. Precisávamos de dinheiro, tinha de ser.

Não estava cheia de medo?

Confesso que nós estávamos um pouco inconscientes de tudo aquilo. Normalmente representávamos nos refeitórios, que era o sítio mais amplo. Então, acontecia uma coisa que hoje, à distância, dá vontade de rir. Estávamos a representar e a dada altura ouvia-se tiros lá do lado de fora. A malta saía toda a alta velocidade, quase nem os víamos a sair, pareciam que voavam e nós ficávamos ali, sentados no palco, à espera. Depois de umas rajadas de tiros, aquilo acalmava e lá voltavam para ver o resto do espectáculo. Nós retomávamos a partir da parte onde tinha sido interrompida. Às vezes um espectáculo era interrompido quatro ou cinco vezes. E há sempre o encantamento de se estar a fazer soltar o riso aos soldados que, coitados, viviam um cenário constante de horror! E olhe que isso vale mais que todo e qualquer dinheiro.

Qual o registo que gosta mais?

Da alta comédia que tanto acontece nesta peça que temos no Auditório Eunice Muñoz e que já acontecia muito na peça anterior, o *Felizmente não é Natal*. A alta comédia, que se define por colocarmos o público, num dado momento, a chorar e no outro momento a rir. A alta comédia tem a ver com esta capacida-

de, ou não, de colocarmos o público a reagir, não o deixar indiferente. Isso é muito importante.

É verdade que é mais difícil fazer rir do que fazer chorar?

Muito mais difícil, sem dúvida. Mesmo nesta peça [*Boa Noite Mãe*], que é uma tragédia, mas que de vez em quando rebenta uma gargalhada.

E consegue, no fim de uns meses, envolta numa determinada personagem, desligar-se dela?

Completamente, não levo nada para casa. Era o que mais faltava! Olhe, agora nesta tragédia levar aquele rol de emoções para casa... Não tinha paz (risos).

A meio desta nossa entrevista deixe-me dizer-lhe que essa sua jovialidade, aos 73 anos, é fascinante!

Obrigada. Sabe que eu quero ser um exemplo de como uma pessoa com 73 anos pode levar uma vida plena, mexer-se, decorar textos... Criei um lema para a Casa do Artista que sigo à letra e que é 'não é permitido envelhecer'. Podemos envelhecer por fora, mas cá dentro já é outra história.

Faz televisão, faz teatro, faz cinema, o que é que gosta mais?

Teatro, com o público ali na frente. O julgamento é imediato. O teatro é uma arte. Estou a fazer uma recolha de dados históricos e... sabia que vinham de Inglaterra ver-nos representar? E do Brasil também. Aliás, nós ensinámos os brasileiros a representar. Já muitas companhias portuguesas ao Brasil. A Maria Matos foi uma série de vezes.

Houve algum papel que tenha feito e que tenha sido especial?

Não, nenhum. Pode haver uns que goste mais que outros, mas dedico-me sempre o máximo que sei. O Vasco Santana disse-me uma coisa que nunca me esqueci: 'serve o teatro, nunca te sirvas dele'. E é isso que faço, sirvo-o aceitando os papéis que me oferecem.



**HÁ SEMPRE
O ENCANTAMENTO
DE SE ESTAR A
FAZER SOLTAR O
RISO AOS SOLDADOS
QUE, COITADOS,
VIVIAM UM CENÁRIO
DE CONSTANTE
HORROR! E OLHE QUE
ISSO VALE MAIS QUE
TODO E QUALQUER
DINHEIRO.**



QUANDO ME PERGUNTAM QUAL O TEMA PRINCIPAL DESTA PEÇA, EU DIGO SEMPRE QUE É A FALTA DE COMUNICAÇÃO ENTRE AS PESSOAS QUE HOJE SE ACENTUA EXTRAORDINARIAMENTE.

E houve algum por que se tenha batido para ser você a fazê-lo?

Também não e sabe porquê? Porque eu penso que se me propusesse para fazer um papel e que depois não resultasse, era complicado. Assim, não tenho responsabilidades. Dão-me, se sair mal, paciência, eu dei o meu melhor [risos].

Se faço o meu melhor a mais não sou obrigada!

Nem mais. Agora se fosse escolhido por mim e depois não resultasse, como já vi acontecer com colegas meus, sinceramente, nem sei se continuaria, pela responsabilidade que se sente. Admiro os meus colegas que o fazem, mas talvez pelo meu complexo de província, ficaria muito aflita. Tenho sempre esta responsabilidade dupla: a de fazer o meu melhor e a responsabilidade de terem confiado em mim e de querer responder o melhor que sei a esse convite, a esse confiar.

Numa entrevista dizia que era preciso muita paixão para estar nesta arte, continua apaixonada?

Muito apaixonada. Trabalhar é aquilo que me dá prazer e lembro-me sempre da máxima de Confúcio 'arranja um trabalho que te dê prazer e não terás de trabalhar toda a vida!'

Concluo que tem vivido toda a vida sem trabalhar?

Nem mais [risos].

Falemos do *Boa Noite Mãe*, que é um drama...

Uma tragédia [risos], mas com momentos de humor.

Essa peça está no Auditório Eunice Muñoz e é gratuita para todos os que a desejem ver.

Sim, é verdade e eu acho muitíssimo bem.

Sim, mas o que queria que comentasse é esta importância, num momento em que se respira a crise, a falta de dinheiro, haver esta possibilidade de, quem assim o desejar, com ou sem possibilidades financeiras, poder ir ao teatro.

O teatro chegar a todos é uma ideia fantástica. É evidente que nem todos os teatros podem fazer isso, mas quando há esta possibilidade, eu acho maravilhoso. E vamos viver esta 'dádiva', chamemos-lhe assim, em datas interessantes, porque são os 250 anos do concelho, o Dia Mundial do Teatro, o Dia Mundial da Mulher, as 100 representações e isto é comemorar com a cultura. A autarquia teve uma excelente ideia. Isso é fantástico.

E o que nos pode dizer da peça que leve as pessoas a irem vê-la, porque dinheiro já não precisam!

Pois não [risos], basta a vontade. A peça é um texto extraordinário. Quando me perguntam qual o tema principal desta peça, eu digo sempre que é a falta de comunicação entre as pessoas, que hoje se acentua extraordinariamente. É de uma grande actualidade. Pessoas que, vivendo na mesma casa, vivem de costas uma para a outra. Às vezes lá dizem umas coisas, mas é só isso.

Pode-se falar e não se comunicar.

É, e isso está visível na peça.

E acaba bem, tenho esta curiosidade? [quando da entrevista a peça ainda não tinha estreado em Oeiras]

Não, não, não lhe digo, terá de a ir ver. Não paga nem nada [risos].

MÚSCULOS E OSSOS FORTES

Todos os adultos devem fazer pelo menos duas vezes por semana actividades para fortalecer os músculos e os ossos. As recomendações sugerem 8 a 10 exercícios para trabalhar os maiores grupos musculares. Cada exercício deve ser repetido 8 a 12 vezes por sessão, usando uma carga moderada para a pessoa em causa. Devem ser escolhidas actividades que ponham em acção as diferentes partes do corpo – pernas, ancas, costas, barriga, ombros e braços. Para o motivar, veja algumas razões pelas quais vale a pena dedicar um pouco do seu tempo a exercitar os músculos.

Evita a perda de músculo

Se não exercitar os músculos pode perder entre 2 a 3 quilos de massa muscular por cada década.

Aumenta a taxa metabólica

Ou seja, a energia que precisamos para manter as funções vitais e fazer coisas. Aumentar 1,3 quilos de músculo aumenta a nossa taxa metabólica em 7% e as nossas necessidades calóricas diárias em 15%. Por isso, com mais músculo irá gastar mais calorias durante todo o dia e diminuir a acumulação de gordura.

Reduz a gordura corporal

Um programa básico de força pode resultar em 1,8 quilos de perda de gordura após 3 meses. É importante notar que a balança não vai oscilar proporcionalmente porque o que acontece é que substitui gordura por músculo: 1,8 quilos de gordura é substituído por 1,3 quilos de músculo.

Aumenta a resistência dos ossos

O treino de força aumenta a produção das osteoproteínas dos ossos e do conteúdo

mineral ósseo. Desta forma os ossos ficam mais fortes e resistentes às quedas.

Contribui para o controlo da diabetes

O treino de força melhora o metabolismo da glucose e como este factor está relacionado com o aparecimento da diabetes no adulto, aumentar a massa muscular ajuda a prevenir esta doença.



TREINO DE FORÇA EM 3 PASSOS

1. Aquecimento

2. Exercícios (alguns exemplos)

- a. ombros, peito e braços** – flexões braços, levantar pesos à frente e por cima da cabeça
- b. abdominais e costas** – bicicleta, elevar as costas do chão, deitado de barriga elevar a cabeça do chão
- c. pernas** – “sentar” com ou sem cadeira, elevar os calcanhares, flectir o joelho com pesos adicionais nos tornozelos

3. Alongamentos

Agora é só começar e fazer pelo menos 2 vezes por semana.

SEBASTIÃO JOSÉ: UM RAPTO POR AMOR!

texto MANUEL MACHADO _ manuel.machado@cm-oeiras.pt

Ouve-se muitas vezes dizer que os casamentos por amor foram uma conquista do séc. XX. Justa afirmação se tivermos em conta que aí se atenuaram as fronteiras entre alma e corpo de ambos os sexos, e mais justa ainda se considerarmos que até à época novecentista o matrimónio se baseava em acordos estratégicos de ordem familiar, política ou económica, relegando o amor para lugar secundário. Curiosamente, o direito canónico tendia a proteger a liberdade de escolha dos cônjuges, enquanto o direito comum (*ius commune*) se aproximava mais da “política das famílias”. Na realidade as uniões eram, na sua esmagadora maioria, e independentemente das diferenças de classe, forçadas, ao contrário do que acontece nas sociedades ocidentais actuais – mais tolerantes – pese embora persistam alguns anátemas nesta matéria. Mas a mudança de arquétipo não omite o facto de, mesmo durante os séculos em que a mulher viveu na sombra, terem acontecido histórias de amor absolutamente memoráveis, como que a confirmar ser a representação das paixões uma das funções da literatura.

Evoco apenas Shakespeare, Calderón de la Barca e Camões. Houve também quem ousasse resistir aos usos e costumes sociais. Sebastião José, antes de ser feito Conde/Marquês apaixonou-se por Teresa, sobrinha do poderoso e abastado Conde dos Arcos. Rezam as crónicas que foi

rapidamente seduzida por aquele rapaz de vinte e poucos anos, enérgico e super decidido. Enfurecido com o velho Conde por este ter encerrado a sobrinha num convento como represália, Sebastião José não se deu por vencido. Para ele, tal como para Santo Agostinho, a medida do amor era amar sem medidas. Logo urdiu um arriscado plano fazendo jus à fama de homem bravo e conseguiu o seu triplo objectivo: raptar, fugir e casar com Teresa. Mostrou deste modo ao Conde, quem é quem! Resta declarar que a felicidade de ambos ficou sem descendência, sendo definitivamente interrompida quando, ao que parece, um surto de febre-amarela levou Teresa deste mundo para sempre. Os que a viram na hora da morte dizem que sorria docemente.





GUPI – LIVRARIA

Em pleno coração de Algés nasceu, há dois anos, uma livraria com nome de peixinho: Gupi. Com uma oferta de livros bastante diversificada quiseram, desde logo, apostar na área infantil. Num espaço específico, os mais pequenos podem encontrar não só os livros escolares e didácticos como aqueles que vão fazendo as delícias dos tempos livres tais como as séries Ciência e História Horrível ou as aventuras de Geronimo Stilton, entre muitos outros. Para além das escolhas infantis, a livraria possui todo o género de escrita para os mais diversificados leitores. A Gupi oferece um canto onde, com calma, pode ler ou escolher que edição comprar, enquanto bebe um café ou chocolate quente a preços muito convidativos.

RUA LUÍS DE CAMÕES, 40 A – ALGÉS TEL. 214 109 559, 966 293 367, LIVRARIA_GUPI@YAHOO.COM
SEGUNDA A SEXTA, 10H00 ÀS 20H00, SÁBADO, 10H00 ÀS 13H00 E 14H00 ÀS 17H30

PARADIGMA DA ACESSIBILIDADE E MOBILIDADE

Rumo ao Portugal Acessível: Guia Web de informação cultural, turística e de lazer, acessível para todos

texto **MARIA JOSÉ AMÂNDIO**_maria.amandio@cm-oeiras.pt

A cidade é a rua, o lugar dos encontros (...)
A cidade do desejo não é a cidade ideal, utópica e especulativa, mas a cidade que se quer e reclama, repleta de conhecimento quotidiano e de mistério, de segurança e de encontros, de liberdades prováveis e de transgressões possíveis, com direito à liberdade..."

Jordi Borja (2002), La Ciudad del Deseo.

O conceito de acessibilidade e de mobilidade urbana tem vindo a ser repensado em consequência dos desenvolvimentos associados à expansão e modernização dos espaços urbanos. A dispersão urbanística residencial e a descentralização de actividades e serviços implicam novos padrões de acessibilidade. A acrescentar, o reconhecimento dos factores de acessibilidade como requisito fundamental para a melhoria da qualidade de vida tem incentivado à crescente consciencialização e sensibilização política e social nesta matéria. Este objectivo não se esgota, contudo, em iniciativas legislativas. É da maior importância a criação de instrumentos que possam apoiar e orientar todos aqueles que, pelas mais diversas razões, tenham de seleccionar, para utilização, espaços sem barreiras, ou seja, espaços públicos, equipamentos colectivos ou edifícios públicos e habitacionais que, pela sua arquitectura, garantam a satisfação das necessidades colectivas e individuais seja qual for a condição física do utente.

Com a finalidade de se constituir como um ponto de referência que facilita o dia a dia aos milhares de pessoas com mobilidade reduzida, seus familiares e amigos, a Associação Salvador lançou o Portal **Portugal Acessível** (<http://www.portugalaccessivel.com>). Numa primeira fase, os conteúdos da sua base de dados só estão disponíveis para o concelho

de Lisboa (por nome, local e categoria, desde a Saúde, Restaurantes, Alojamentos, Culturais e Utilidades), porém, procurará expandir-se esta caracterização a todo o país.

O Marcador Digital promove este Portal no sentido de propor a todos os seus visitantes que participem e colaborem na divulgação de informação sobre novos locais acessíveis e, desta forma, poder contribuir e facilitar o conhecimento sobre as acessibilidades dentro das cidades, às pessoas com deficiência motora ou com mobilidade reduzida. A estratégia integrada de alargamento deste projecto ao território nacional passa pela participação activa da comunidade no envio de elementos descritivos sobre novos locais acessíveis, processo que implica uma posterior avaliação e validação de requisitos das condições de acesso e mobilidade por parte da equipa técnica responsável.



Marcador Digital: Portugal Acessível

Embora iniciado com o concelho de Lisboa, podem ser dados os primeiros passos para ampliar a iniciativa a outros concelho, nomeadamente ao de Oeiras.

Para esse efeito bastará preencher o formulário disponível no site ou remeter e-mail para info@portugalaccessivel.com, e assim potenciar a construção de novos caminhos para a autonomia. <http://www.portugalaccessivel.com>

CAFÉ COM LETRAS

Carlos Vaz Marques conversa com José Maria Vieira Mendes

25 de Fevereiro_Quarta_21h30

Biblioteca Municipal de Carnaxide



Charlotte Menin

Fosse (com Solveig Nordlund), *Comemoração*, de Harold Pinter, *Filoctetes*, de Heiner Müller e *Sangue no pescoço do gato*, de Rainier Fassbinder. Algumas das suas peças foram já traduzidas para inglês, francês, italiano, espanhol, polaco, norueguês, eslovaco, sueco e alemão, com produções na Alemanha e na Suécia. A sua obra tem sido distinguida com vários prémios, entre os quais os Prémios Acarte da Gulbenkian, o Prémio José Ribeiro da Fonte do IPAE e o Prémio

José Maria Vieira Mendes nasceu em Lisboa em 1976 e é um dos jovens dramaturgos portugueses mais representados na actualidade. Frequentou, em 2000, a International Residency do Royal Court Theatre de Londres e em 2005 esteve em Berlim com uma bolsa da Fundação Calouste Gulbenkian. Escreveu *Dois homens* (apresentado no Festival de Almada em 1999), *Morrer, Crime e Castigo*, *Lá ao fundo o rio*, *Chão*, *T1* e *Se o mundo não fosse assim*. Mais recentemente escreveu *Duas páginas* e ainda *O Avarento ou a última festa*. Traduziu, entre outra É um dos responsáveis pela Revista Artistas Unidos e vai lançar um novo título nos Livros Cotovia, intitulado "Teatro" que reúne todos os textos publicados nesta área nos últimos anos! s, *À espera de Godot*, de Samuel Beckett, três peças curtas de Duncan Mclean (com Carla Riso), *Vai vir alguém*, de Jon

Luso-Brasileiro de Dramaturgia António José da Silva 2006, pela peça *A minha mulher*. É um dos responsáveis pela Revista Artistas Unidos e vai lançar um novo título nos Livros Cotovia, intitulado "Teatro" que reúne todos os textos publicados nesta área nos últimos anos! É, ainda, autor do libreto da ópera de António Pinho Vargas, intitulada *Outro fim*, que estreou em Dezembro de 2008, no Grande Auditório da Culturgest, numa co-produção desta instituição com o Teatro Nacional de São Carlos. José Maria Vieira Mendes vai estar à conversa com Carlos Vaz Marques e com o público de Oeiras no próximo dia 25 de Fevereiro para falar dos caminhos da dramaturgia e do olhar deste pensador que faz das palavras em cena a sua vida.

Contactos: BM Oeiras, tel. 214 406 336, ana.jardim@cm-oeiras.pt

Grupos de Leitores

Os Grupos de Leitores têm como finalidade encontrar formas de aproximação aos textos, através de conversas em grupo sobre determinados livros. Pretende-se aumentar o prazer de ler, valorizar a leitura independentemente do autor, género ou enredo e salientar a importância das boas experiências de leitura.

Os Grupos de Leitores decorrem mensalmente para, num ambiente informal, falar e trocar opinião sobre um mesmo livro, conversar sobre a história e descobrir o autor. Para adultos e jovens.

O Leitor, de Bernhard Schlink
03 e 10_Terças_18h30
Biblioteca Municipal de Oeiras

O físico prodigioso, de Jorge de Sena
03 e 10_Terças_19h00
Biblioteca Municipal de Carnaxide

Jogos de espelhos: reflexos para um auto-retrato, de David Mourão-Ferreira
03 e 10_Terças_19h00
Biblioteca Municipal de Algés

Contactos e inscrições:
BM - Sector de Adultos, tel. 214 406 340, referencia.bmo@cm-oeiras.pt (Oeiras), 214 170 165, referencia.bmc@cm-oeiras.pt (Carnaxide), 214 118 970, referencia.bma@cm-oeiras.pt (Algés).

A Ver o Mar – Espectáculo de Poesia

06_Sexta_21h30
Biblioteca Municipal de Oeiras
Portugal é um país de marinheiros, diz-se, e, ter um espectáculo de poesia sobre o mar parece ter a obrigação de reflectir essa dita propensão. Mas a Andante Associação Artística "baralhou e voltou a dar".

Formação com Rodolfo Castro
09 a 13_Segunda a sexta, 18h00 às 21h00 - bolsa de contadores
14_Sábado_10h00 às 13h00 e 14h00 às 18h00 - novos contadores

Biblioteca Municipal de Oeiras
Uma formação orientada para enriquecer as práticas leitoras e a arte de narrar. Explorar as relações entre a arte, a linguagem corporal e a narração oral a partir de uma perspectiva crítica, proporcionando um especial enfoque ao carácter social e cultural do texto narrativo. Para bolsa de contadores e novos contadores. Mais, em www.habitatedelcuento.com

Serão de Contos com Rodolfo Castro
13_Sexta_21h30
Biblioteca Municipal de Oeiras
Rodolfo Castro é um contador argentino de Buenos Aires, que se dedica a tempo inteiro a escrever, a contar contos oferecendo uma especial maneira de ler a vida. Este contador promove uma animada prática de aprendizagem da leitura e narração oral. Mais, em www.habitatedelcuento.com
Contactos: BM Oeiras - Sector Infantil, tel. 214 406 342

Tarde de Poesia no Palácio

19_Quinta_16h00 às 18h00
Palácio dos Aciprestes, Linda-a-Velha
Segréis da Usila de Autores Clássicos e Contemporâneos, coordenados pela poetisa Maria Emília Venda.

Formação - Círculo de Estudos: III Ciclo - Literacia e Cidadania

28_Sábado_10h00 às 17h30
Biblioteca Municipal de Algés
Dirigido ao público adulto mediador de leitura – professores, educadores de infância, bibliotecários, técnicos de biblioteca, animadores e famílias -, o projecto "Literacia e Cidadania" tem por objectivo desenvolver acções de formação regulares, especializadas e qualificadas sobre a problemática da leitura, literacia e do acesso à informação, de modo a fomentar uma rede de promotores da leitura no Concelho de Oeiras. O III Ciclo versa sobre o tema dos Adultos e as Literacias. Será composto por 5 acções de formação, cada uma com a duração de 6 horas. Este mês, "Sociologia da Leitura", com Sandra Lima Coelho e Tânia Leão, da Universidade Portucalense. **Contactos e inscrições:** BM Algés - Centro Oeiras a Ler, tel. 214 118 970, marta.silva@cm-oeiras.pt

LER FAZ BEM À SAÚDE

sugestões da escritora CRISTINA NORTON


Obras disponíveis nas nossas bibliotecas de Rui Zink

- 1987 *Hotel Lusitano*, novela, Europa-América
- 1994 *Homens-Aranhas*, contos, Relógio d'Água
- 1996 *Apocalipse Nau*, romance, Europa-América
- 1997 *A Arte Suprema*, novela gráfica, Asa (com António Jorge Gonçalves)
- 1998 *A Realidade Agora a Cores*, contos, Europa-América
- 1999 *O Suptente*, romance, Europa-América
- Literatura gráfica? Banda desenhada portuguesa contemporânea*, ensaio, Celta
- 2001 *Os Surfistas*, romance interactivo, Clix/Dom Quixote
- 2003 *O Bebé que fez uma birra*, infantil, Dom Quixote (com Manuel João Ramos)
- 2004 *Dádiva Divina*, romance, Dom Quixote
- 2005 *A Palavra Mágica*, contos, Lisboa, Dom Quixote
- 2007 *A Espera*, novela, Teorema
- Rei*, novela gráfica, Asa (com António Jorge Gonçalves)

Fernando Savater, vencedor do Prémio Planeta em 2008, nasceu no País Basco e faz parte do Movimento Contra a Violência. Estas palavras são suas:

"Sobre o cinema e a televisão recaem as mais graves acusações de perturbação moral colectiva" "A acusação não é de agora, as novelas de cavalaria inspiraram as loucuras de D. Quixote e os padres tiveram de proibir os textos de Santa Teresa quando começou a ficar um pouco *estranha*. Há meio século dizia-se que o existencialismo levava ao suicídio, porque encontraram no rio Sena uma jovem afogada com um livro de Sartre no bolso. Devemos ultrapassar esses mitos, a nossa época não é excepcionalmente violenta.

A representação cruel e sanguinária da violência sempre gozou de enorme aceitação popular: no circo romano, nos gotejantes e torturados Cristos, nos autos-de-fé e execuções públicas. O fascínio pela violência sanguinária é uma constante

cultural que outrora era aceite com maior naturalidade."

Em *O Destino Turístico*, o último romance de Rui Zink editado pela

A ESCRITA DE RUI ZINK LEMBRA A FRASE SOBRE GARDEL (O CANTOR DE TANGOS) "CADA DIA CANTA MELHOR"

Teorema, o escritor vai mais longe na procura desse fascínio. Num futuro que pode não ser tão distante como se supõe, a personagem principal, Greg, um turista suicida, escolhe um lugar perigoso para passar férias pela excitação, a adrenalina e até o aumento da libido provocadas por situações de alto risco. A escrita de Rui Zink lembra a frase sobre Gardel (o cantor de tangos) "cada dia canta melhor", pois cada novo livro consegue ser melhor do que o último.

Não só pela originalidade do tema, como também pelo estilo próprio. Sem recorrer a frases complicadas nem as pseudo singularidades de quem se quer afirmar como escritor sem o ser, Rui Zink, numa linguagem que parece simples, vai levando o leitor até o interior do livro fazendo-o viver uma história intensa como se fosse uma realidade do dia-a-dia. As palavras são mordazes, mas não falta humor nesse texto de denúncia, porque o destino turístico que o autor retrata pode vir a ser o Portugal do futuro.

10 LUZES NUM SÉCULO ILUSTRADO

Ciclo de conferências
Rousseau e o contrato social, com Mário Soares*
18 de Fevereiro _Quarta_ 21h30

Auditório da Biblioteca Municipal de Oeiras

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) é inquestionavelmente uma das *Luzes* deste

Século Ilustrado. Tal como Voltaire, Rousseau considera a "civilização" produto da história. Mas, enquanto Voltaire assenta a sua visão num trabalho precursor de historiador da civilização e nos feitos da humanidade esclarecida, Rousseau empreende uma análise da natureza e condição humanas que constituirá os alicerces da sua mundividência. A mesma época que produziu os inexcitáveis panegíricos à civilização, à razão e à capacidade do homem se ilustrar a si próprio e aos seus semelhantes produziu também as influentes críticas de Rousseau contra os males da civilização.

Rousseau nasceu "fraco e doente", na sociedade reprimida de Genebra, mas tal condição não o impediu de se constituir como um dos pensadores mais controversos e poderosos da história da humanidade. Uma das suas obras de referência é *O contrato social* (1762), que viria a ser um dos textos proeminentes da Revolução Francesa, de 1789. Esta obra encerra uma verdadeira revolução copernicana em termos políticos: a política deixa de ser pensada do lado do poder, para passar a ser pensada do lado de quem obedece. O critério de legitimidade do poder terá de ser procurado na vontade livre dos cidadãos e não do lado de quem governa, seja pelo critério da força, seja pela sucessão dinástica pretensamente legitimada numa origem divina. Com Rousseau definem-se os princípios nucleares da democracia: igualdade perante a lei, soberania popular, a procura de uma vontade geral resultante do livre exercício da cidadania.

Rousseau foi também um antropólogo e um pedagogo notável. Conhecedor das sociedades primitivas que começam a ser estudadas na época, particularmente rica em relatos de viagens, a ele se deve o início da investigação antropológica moderna e contemporânea, como sublinha Lévi-Strauss, que



nele observa a predisposição para compreender o diferente sem o subsumir e julgar à luz da cultura dominante. A sua famosa afirmação de que "o homem é naturalmente bom" e de que é a sociedade que o corrompe e perverte é também produto das suas investigações antropológicas que, a par com a investigação da natureza do poder político e do contexto civilizacional da época lhe permitirão reflectir acerca do papel decisivo da educação na formação humana.

Na aurora do século XXI, quando se discute este novo "Homem Global" e se questionam todos os seus *paradigmas*, sobretudo o político, o económico e o social, assume especial importância convocar autores que, há dois séculos atrás, questionaram, de forma tão profunda e avassaladora, as fragilidades e equívocos da chamada civilização ocidental. Numa altura em que se discutem a urgente reorganização das nações europeias, a precariedade laboral, a insustentabilidade dos sistemas financeiros mundiais, será, porventura, incontornável, operar uma *nova leitura* de um *autor*, que é, sem dúvida, uma das *Luzes* da cultura mundial.

Moderação de Paula Moura Pinheiro.

Contactos: BM Oeiras, tel. 214 406 336, ana.jardim@cm-oeiras.pt

*A confirmar



Ciclo de Conferências - Doutrina Social da Igreja

A Família, orientado pelo Diácono Permanente José Paulo Romero
12_Quinta_21h30

O Trabalho, orientado pelo Professor Alfredo Bruto da Costa
26_Quinta_21h30

Salão Paroquial da Igreja de Paço de Arcos

Contactos:
Paróquia de Paço de Arcos,
tel. 214 432 145, 962 593 650,
paroquiap.arcos2@hotmail.com

**Conferência “Programas de Apoio e Incentivos às Empresas”
12_Quinta_9h30 às 17h30
AERLIS, Rua S. Salvador da Baía, Oeiras**

Como forma de promover a competitividade, qualificação e desenvolvimento sustentável das empresas e das regiões, existem diversos incentivos às empresas, do incentivo ao investimento a fundo perdido e condições vantajosas de financiamento, passando pelos incentivos fiscais, linhas de crédito, formação, consultoria e apoio ao empreendedorismo. Nesta sessão serão apresentados alguns programas de apoio às empresas - Sistema de Incentivos à Inovação, I&D, Qualificação e Internacionalização de PME; Formação - acção para PME; Formação para Inovação e Gestão; Apoio ao Empreendedorismo Feminino; Linhas de Crédito para PME; Crédito ao Investimento no Turismo; Benefícios Fiscais; Capital de Risco; Garantia Mútua; MODCOM - Sistema de Incentivos a projectos de Modernização do Comércio; INOV JOVEM - Estágios Profissionais. Contactos e inscrições: AERLIS, tel. 210 105 000, www.aerlis.pt

**Colóquios “Não Desistas”
(2º ciclo de encontros)**

04_Quarta_16h00
Livraria-Galeria Municipal Verney, Oeiras
Iniciativa da Associação Coração Amarelo (Delegação de Oeiras), com a participação de Eunice Muñoz.

Quintas-feiras culturais

Gerações: Troca de Experiências, sessão a cargo da MAPA.

05_Quinta_16h00
Amar e rir.....rir e amar, sessão a cargo dos Jograis do Paço.

12_Quinta_16h00
Fusing, arte em vidro, por Maria Isabel Brito, sessão a cargo da Universidade Sénior de Oeiras.

19_Quinta_16h00
Sessão dedicada à poetisa Carmo Vasconcelos, a cargo da Associação Portuguesa de Poetas.

26_Quinta_16h00
Livraria-Galeria Municipal Verney, Oeiras

Ciclo de encontros “Escritor Combatente: O Fim do Império”

18_Quarta_16h00
Livraria-Galeria Municipal Verney, Oeiras
“A Geração do Fim”, de 21 oficiais de Infantaria do curso de 1954/58, com o ten. coronel José Aparício e coronel José Parente. Uma iniciativa do Núcleo de Oeiras e Cascais da Liga dos Combatentes.

Seminário - Treino de Guarda-Redes

23 e 24_Segunda e terça_10h00 às 17h00

Auditório Municipal Ruy de Carvalho, Carnaxide Parque Desportivo Carlos Queiroz, Outurela

Um seminário, com Dan Gaspar, para estimular o encontro entre treinadores, investigadores, atletas e estudantes da área do treino desportivo, possibilitando o diálogo em torno de métodos mais actuais e eficientes no treino de guarda-redes. Contactos e inscrições (40€ até dia 13, 50€ depois dessa data): Football by Carlos Queiroz, tel. 214 161 720, 932 932 060, tania.nobre@footballby.net, www.footballby.net

Rotearinho

Fevereiro '09

CAMB. CENTRO DE ARTE MANUEL DE BRITO

Terça a domingo_11h30 às 18h00
Última sexta de cada mês_11h30 às 24h00

Palácio Anjos, Alameda Hermano Patrone, Algés

Atelier - No Jardim de António Palolo*

03, 10 e 17_Terças_10h00 às 11h30
08, 15 e 22_Domingo_15h30 às 17h30

Este mês, com as cores e a vitalidade das paisagens geométricas criadas por António Palolo. E se as obras de Palolo fossem habitadas, por cada um de nós? Uma recriação da realidade do dia-a-dia, como se fossemos personagens de uma das suas obras. O objectivo desta oficina é sensibilizar o público mais jovem para a arte contemporânea e em particular para o universo artístico de António Palolo. Para crianças dos 4 aos 10 anos.



Atelier - Os sentidos da Arte: Tacto*

04, 11, 18 e 25_Quarta_10h00 às 11h30

Em Fevereiro, a atenção está focada no tacto. Uma vez que este é o último dos sentidos a ser tratados na série “Os sentidos da Arte”, vamos incorporar o som e o movimento no entendimento da obra artística, recriando as

obras de arte expostas numa coreografia que explora a assimilação da obra por cada um dos intervenientes. O objectivo desta oficina, dinamizado por Ana Lage, é desenvolver a criatividade, fantasia e sensibilidade de cada indivíduo pela exploração dos seus próprios recursos, numa perspectiva de descoberta e entendimento do mundo que o rodeia dentro da temática da exposição. Para crianças dos 3 aos 12 anos.

Mediante condições de acesso, na página ??.

Contactos: tel. 214 111 400, camb@cm-oeiras.pt
*Inscrições Serviço Educativo: tel. 214 111 400/2, ana.guerreiro@cm-oeiras.pt

MUSEU DA PÓLVORA NEGRA FÁBRICA DA PÓLVORA DE BARCARENA

Atelier Vamos Jogar no Museu!

Terças e quintas_10h30 e 14h30
Diferenças, Veste as personagens, Sopa de Letras, Palavras Cruzadas, Sequência de Ideias, Trivial, Memória, Sons aos seus Donos, Cara-metade, Labirinto, Puzzles são alguns dos diversos jogos multimédia criados especialmente para o Museu, que compõem este atelier. Uma forma divertida de conhecer a história da Fábrica.

Este atelier divide-se em dois momentos. Enquanto metade das crianças se dedica aos jogos multimédia, a outra metade relembra desenhando o que aprendeu sobre a farda do polvorista, durante a visita dialogada ao Museu e vice-versa. Para crianças dos 6 aos 12 anos. O Atelier é antecedido de uma visita ao Museu da Pólvora Negra. Participação sujeita a marcação prévia.

Aventuras na Fábrica da Pólvora - Nº 1 Descobri a Pólvora!

Terça a domingo_10h00 às 13h00 e 14h00 às 17h00

Um Engenho de Galgas que fala, a Santa Bárbara que aparece, um polvorista que pede ajuda, os animais que não param de fazer perguntas, todos juntos tornam a descoberta da Fábrica da Pólvora de Barcarena numa aventura! Para crianças dos 6 aos 10 anos. Brochura + Caixa de Lápis.

Contactos: tel. 214 381 400, museudapolvoranegra@cm-oeiras

BIBLIOTECAS MUNICIPAIS
Atelier de animação da leitura e da escrita *

Um projecto que procura criar condições favoráveis à formação de crianças leitoras através de estratégias de animação da leitura e da escrita, concertadas entre os técnicos de Biblioteca e Documentação, os professores e os educadores.

03, 10, 17 e 27_Terças_10h30 e 14h30, 04, 11 e 18_Quartas_14h30
Biblioteca Municipal de Algés
04, 11, 18 e 25_Quartas_10h30 e 14h30

Biblioteca Municipal de Carnaxide
Para alunos do 1º Ciclo do ensino básico.

05, 12, 19 e 26_Quintas_10h30
Biblioteca Municipal de Algés
05, 12, 19 e 26_Quintas_10h30 e 14h30

Biblioteca Municipal de Carnaxide
Para crianças do pré-escolar.

Exposição de Ilustração de Rui Castro

01 a 28
Biblioteca Municipal de Carnaxide

Rui Castro expõe as imagens que acompanham as diversas actividades que as Bibliotecas Municipais de Oeiras disponibilizam às crianças que as frequentam acompanhadas pelos seus pais, irmãos, avós e outros familiares. Porque ler em família fortalece os laços de afectividade, desenvolve hábitos de leitura desde tenra idade e convida pequenos e grandes a surpreendentes aventuras, estas imagens sugerem alguns desses momentos fantásticos.

Aliado BMO
27_Sexta_14h00

Biblioteca Municipal de Algés
Este projecto pretende formar utilizadores transmitindo-lhe competências, para assim

rentabilizarem os recursos disponíveis, implementando o gosto pela leitura, preparando-os e responsabilizando-os para a participação em actividades promovidas pela biblioteca. A actividade envolve 3 missões: pesquisa no catálogo, manuseamento dos documentos e pesquisa na internet. Para alunos dos 3º, 4º, 5º e 6º anos.

Quintas de Contos
05, 12, 19 e 26_Quintas_10h00
Biblioteca Municipal de Oeiras

Sessões de contos, com a colaboração de 2 ou 3 contadores formados pelo projecto "Histórias de Ida e volta". Para alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico.

Sábados de Contos
21_Sábado_16h00

Biblioteca Municipal de Oeiras
Contos partilhados pelos contadores do projecto "Histórias de Ida e Volta", para animar os sábados de pais, filhos, avós e netos. Crianças a partir dos 4 anos. Para crianças e suas famílias.

Canto de Colo
07_Sábado_10h30 às 12h30
Biblioteca Municipal de Carnaxide
14_Sábado_10h30 às 12h30
Biblioteca Municipal de Algés

Canto de Colo é um projecto da Biblioteca Municipal de Oeiras, desenvolvido por uma psicóloga, uma terapeuta da fala e uma professora de Yoga, em parceria com o Instituto de Estudos de Literatura Tradicional e o Cramol. Dirigido a pais, mães, avós e crianças dos 0 aos 3 anos, este projecto contempla encontros mensais com a participação dos técnicos que irão abordar várias temáticas e práticas de interesse para o desenvolvimento das crianças. Canto de Colo é um espaço de encontro e partilha de saberes e experiências, de brincadeiras, cantares e aconchego onde vamos, de uma forma lúdica e prazerosa:
- saber mais sobre o bebé e a

criança pequena: competência, estados e desenvolvimento;
- experimentar práticas de consciencialização corporal, respiratória e vocal;
- aprender e treinar interações linguísticas a utilizar com as crianças;
- relembrar, aprender e cantar cantigas tradicionais, de roda, de embalar, jogos vocais e lenga-lengas.

Para pais, mães, avós e crianças até aos 3 anos.

Contos com pernas para andar
23_Segunda_10h00 às 13h00
25_Quarta_10h00 às 13h00
Biblioteca Municipal de Oeiras

Realização de vários encontros, criando novo interesse em relação à leitura e à narrativa, através da expressão dramática, dando continuidade ao percurso de experimentação da linguagem narrativa e teatral. Para adolescentes, dos 11 aos 14 anos.

Contos saídos da casca *
Quintas_18h00 às 19h00

Biblioteca Municipal de Oeiras
Esta oficina que terá uma duração de 20 sessões, pretende sensibilizar e promover a leitura através da comunicação corporal e vocal, da exploração pessoal e da dinâmica de grupo, com a finalidade de produzir uma comunicação dirigida a um público, baseada na narrativa oral. Os adolescentes, dos 11 aos 14 anos, terão a possibilidade de experimentar a linguagem teatral para comunicarem e exprimirem-se.

Encontro com a autora Fátima Pissarra *
Terças_10h00 às 11h00
Biblioteca Municipal de Oeiras

O (En)canto da Leitura, destinada aos alunos do 1º e 2º ciclo das escolas do nosso concelho e tem como objectivo a promoção da leitura através da Leitura em voz alta e o encontro entre alunos e escritores de literatura infanto-juvenil.

Vem e traz a tua turma contigo. Vais adorar ouvir as histórias que a Fátima Pissarra, autora, vai ler. A Rázinha hip-hop, a Tartaruga Kika, a Vacca Estrela, o gato preto e muitos outros ficam à vossa espera.

Atelier "Leitura em Voz Alta"*
07_Sábado_10h00 às 13h00 e 14h00 às 17h00
Biblioteca Municipal de Oeiras

Ler em voz alta é uma arte de sedução, para a leitura. Neste atelier, Cristina Paiva da andante Associação Artística, proporciona conhecimentos e práticas para tornar esta sedução eficaz. Para público em geral.



Máscaras Amigas do Ambiente *
07_Sábado_16h30
Biblioteca Municipal de Carnaxide

21_Sábado_16h30
Biblioteca Municipal de Oeiras
Duas oficinas, para pais, mães, avós e crianças, nas quais vão ser elaboradas máscaras de Carnaval, através da reutilização de materiais. Esta iniciativa vem na sequência da promoção da política dos 3R's, na gestão de resíduos sólidos urbanos - reduzir, reutilizar e reciclar.

Na medida em que, nos dias que correm é necessário apelar para



* Contactos e inscrições: Bibliotecas Municipais - Sector Infantil
tel. 214 118 970 (Algés), 214 170 165 (Carnaxide), 214 406 342 (Oeiras)

a reutilização das embalagens, de forma a "travar" o consumo excessivo, permitindo o aumento de vida útil dos materiais, antes de serem considerados como "lixo". Para festejar este Carnaval com máscaras amigas do Ambiente.

Inspirar Livros com Ambiente e Arte *
10_Terça_14h30 às 16h30
Biblioteca Municipal de Algés

11_Quarta_10h00 às 12h00
Biblioteca Municipal de Carnaxide
18_Quarta_10h00 às 12h00
Biblioteca Municipal de Oeiras

Nesta visita à biblioteca vamos ouvir a história "Ainda Nada?", de Christian Voltz que nos vai mostrar a importância de saber esperar. Depois, com a ajuda de uns objectos especiais, vamos perceber como podemos dar vida às histórias. Os trabalhos desenvolvidos nesta oficina irão fazer parte de um filme de animação. Alunos, pais e professores das escolas do concelho e utilizadores das bibliotecas, poderão ver este filme, que será exibido juntamente com todos os trabalhos plásticos, nas bibliotecas do concelho. Para alunos das Escolas Básicas do 1º Ciclo.

Viagem pelo corpo humano *
21_Sábado_15h30

Biblioteca Municipal de Carnaxide
Uma viagem na máquina mais complexa do Universo para descobrir o corpo humano e os sistemas que o compõem, numa oficina dinamizada por Carlos Fonseca, para famílias com crianças dos 6 aos 10 anos, pais, avós, tios e outros amigos.

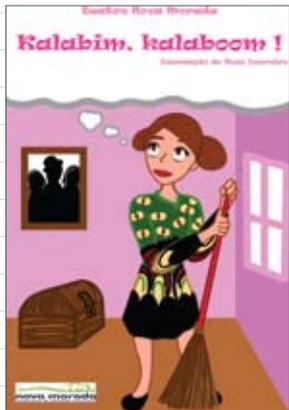


**Biblioteca Extravagante *****14_ Sábado_ 15h30****Biblioteca Municipal de Algés**

Um dia todos os livros maltratados resolveram transformar-se em objectos, para assim se protegerem e às histórias que transportam. Vamos descobrir e imaginar as histórias que estes objectos têm para nos contar. Dinamizado por Pedro Oliveira do grupo Salto no Escuro. Para crianças a partir dos 5 anos, pais, avós, tios e outros amigos.

Kalabim Kalaboom**15_ Domingo_ 16h00****Teatro Nova Morada**

Av. dos Fundadores, 59 s/c, Paço de Arcos (junto ao Oeiras Parques) Uma peça infanto-juvenil, para todas a família, numa comédia emocionante recheada de surpresas onde irá encontrar a Carochinha do século XXI. Pelo Grupo Teatro Nova Morada, com encenação de Nuno Loureiro. Contactos e reservas: tel. 968 083 511, teatro@nova-morada.com

**Levo uma história comigo****28_ Sábado_ 14h30****Biblioteca Municipal de Oeiras**

Nesta oficina de fabrico de bonecos articulados, dinamizada por Evelina Pereira, desafiaram-se as crianças, dos 6 aos 10 anos e suas famílias, a transformar uma personagem da sua preferência num objecto tridimensional articulado abordando diferentes contos como forma de inspiração e explorando diferentes materiais na concepção da peça.

**Os macacos a correr e os meninos a aprender****07, 14, 21 e 28_ Sábados_ 16h00****24_ Terça_ 16h00****Audatório Municipal Lourdes****Norberto, Linda-a-Velha**

Uma estória passada na "selva" e que trata, metaforicamente, de animais – os bichos "calmeirões" (leões e ursos) e os mais pequenos (raposos e macacos) e, ecologicamente, de árvores. Uma peça musical que incentiva os mais pequenos a respeitar a natureza e, sobretudo, a diferença, salvaguardando os direitos de todos, pequenos e grandes, animais, vegetais e pessoas. Texto e encenação de Fernando Tavares Marques e música de Luís Macedo.

Reservas: Intervalo – Grupo de Teatro, tel. 214 141 739, intervaloteatro@gmail.com

Dança e percussão africanas**Sábados_ 15h30 às 18h30****Quintas_ 20h00 às 22h00****Centro Cultural da Pedreira Italiana, Caxias**

Dança africana, aos sábados, e percussão, quinzenalmente às quintas, com Gueladjo Sane, para crianças e jovens dos 7 aos 17 anos, que poderão representar a Batoto Yetu, em espectáculos a nível nacional e internacional.

Contactos e inscrições (gratuitas): Associação Cultural e Juvenil

Batoto Yetu, Av. João Freitas Branco, 12, Caxias, tel. 214 460 729, www.batotoyetu.blogspot, www.myspace.com/batotoyetu

Animação infantil com a Orquestra de Câmara Cascais e Oeiras**08_ Domingo_ 11h00****Audatório Municipal César Batalha, Alto da Barra, Oeiras**

M/6 anos

ESTÓRIAS DA HISTÓRIA DE OEIRAS

PELOURINHO

texto RITA F. ROQUETE DE VASCONCELLOS

Pelourinho: Coluna de pedra em praça ou sítio central e público junto do qual se expunham e castigam os criminosos. *in Enciclopédia Luso-Brasileira*

Em Portugal, os pelourinhos são todos no interior das vilas e cidades e quase sempre diante da casa da Câmara, ao contrário da forca, que estava fora da povoação e em lugar alto para que pudesse ser vista e aterrar os malfeitores. Hoje os pelourinhos são apenas o emblema da jurisdição Municipal.

À volta da Idade Média, eram obeliscos de pedra cuja secção tanto podia ser poligonal como circular, entre picota e pelourinho parece não existir diferença nem funcional nem plástica. Apenas uma cronologia os separa.

Primitivamente, o pelourinho em Portugal compunha-se apenas de um fuste simples, sem ornamentação nem qualquer acessório que lhe alterasse o aspecto mais ou menos bárbaro. Mais tarde aparece acompanhado da gaiola atrás citada. Mas como o seu volume e a sua forma são bastante limitados, o desenvolvimento artístico dessas peças nunca vai além de certo limite.

Contudo, existem em Portugal pelourinhos bastante impressionantes pelas suas proporções, já que pelos labores escultóricos pouco há que referir. Além de prismáticos e cilíndricos, alguns pelourinhos têm o fuste torço, isto é, em forma de corda.

El-Rei D. José I, por carta de 6 de Junho de 1759, fez Conde de Oeiras e senhor desta então aldeia a Sebastião José de Carvalho e Melo – o futuro onipotente Marquês de Pombal – no dia seguinte elevou a vila e a 25 de Setembro 1760, concebia foral novíssimo a Oeiras. Data, pois o seu pelourinho, do terceiro quartel de Setecentos, erguido num terreiro próximo do Palácio dos Carvalhos, que Carlos Mardel delineou, descreve-o assim Luís Chaves:

“De 3 degraus octogonais sai a base lisa, alta e também octogonal. O fuste é octógono, levemente piramidal, concordante com a base de arestas boleadas e forma inferiormente um bojo volumoso; de pedra lioz, é decorado pela sobreposição simples de três molduras circundantes, espaçada a jeito de triplo nó, largas e de lavor rusticado que sobressai fortemente na lisura do fuste.

A pirâmide é troncada pelo remate – peça baixa em forma de boceta, donde emerge a haste torneada e boleada do espigão, que serviria para sustentar a bandeirola do cata-vento. Como se depreende, é monumento setecentista, requadrado e maneirinho”

in Pelourinhos do Distrito de Lisboa, Ministério das Obras Públicas, 1966



☑ **Colecção Neves e Sousa Neves e Sousa por Angola, Brasil e Cabo Verde**

14 Fevereiro a 24 Maio (excepto feriados)_ Terça a sexta_10h00 às 13h00 e 14h00 às 18h00_ Sábado e domingo_14h00 às 18h00
Livraria-Galeria Municipal Verney, Oeiras

Segunda exposição no âmbito da Colecção Neves e Sousa, em que se pretendo divulgar a obra e a vida do artista Neves e Sousa.
 Inauguração: dia 14, sábado, 15h00



☑ **Exposição de pintura de Bárbara Rebelo**
Até 08 (excepto feriados)_ Terça a domingo_13h00 às 18h00
Feitoria do Colégio Militar, Oeiras

☑ **Recantos e em cantos de Oeiras**
Até 01 Março (excepto feriados)_ Terça a sexta_10h00 às 13h00 e 14h00 às 18h00_ Sábado e domingo_14h00 às 18h00
Livraria-Galeria Municipal Verney, Oeiras
 Exposição de pintura de Anabela Faia e alunos.
07_ Sábado_15h00

Encontro cultural com a participação de Eduarda Fonseca.

☑ **Exposição de pintura de General Marquilhas**
18 Fevereiro a 22 Março (excepto feriados)_ Terça a domingo_13h00 às 18h00
Feitoria do Colégio Militar, Oeiras
 Inauguração: dia 18, quarta, 15h00



☑ **Maurícias: entre o Céu e o Mar**
08 a 22_ Sábados e domingos_14h00 às 18h00
Fábrica da Pólvora de Barcarena, Edifício 51.

Fotografias de Luís Marinho.
 Inauguração: dia 7, sábado, 16h00.
 Contactos: tel.214.381.400, museudapolvoranegra@cm-oeiras.pt



☑ **Isabel Queiroz. Uma Vida Dedicada à Dança... e ao Ballet Gulbenkian**

Até 12 Março_15h00 às 21h00
Centro de Dança de Oeiras, Palácio Ribamar, Algés
 O brilhante percurso artístico de Isabel Queiroz, antiga bailarina principal do Ballet Gulbenkian, documentado com imagens cedidas pela família, por fotografos nacionais e estrangeiros e pela Fundação Calouste Gulbenkian, para além de algumas peças do acervo do Arquivo do Centro de Pesquisa e Documentação de Dança.

☑ **Pintura de Alda Judite**
28 de Fevereiro a 21 de Março_ Segunda a Sexta_14h30 às 17h30_ Sábados_15h00h às 18h00
Galeria de Arte Fundação Marquês de Pombal, Palácio dos Aciprestes, Linda-a-Velha
 Inauguração: dia 28, sábado, 17h00

☑ Anos 90 e António Palolo

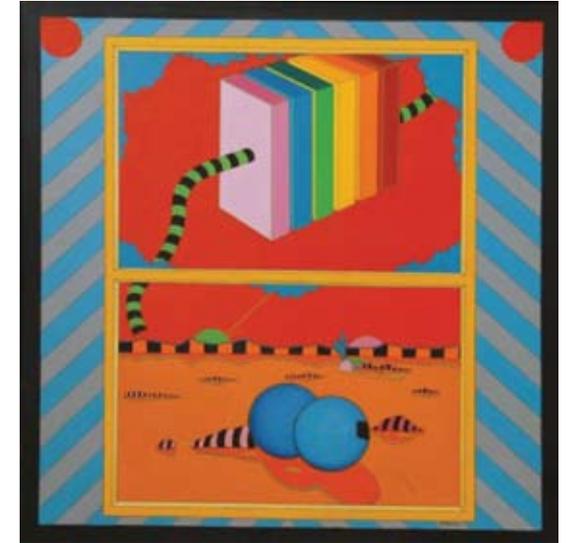
Até 17 de Maio_ Terça a domingo_11h30 às 18h00
Última sexta-feira de cada mês_11h30 às 24h00
 Palácio Anjos, Alameda Hermano Patrone, Algés

No seguimento da programação que tem vindo a ser desenvolvida, o CAMB apresenta ao público duas novas exposições - **Anos 90** e a exposição individual **António Palolo**. Dando continuidade à apresentação da Colecção Manuel de Brito, na selecção **Anos 90**, pretende-se ilustrar com o conjunto apresentado as dinâmicas das artes visuais portuguesas neste período no contexto da Colecção. De uma forma geral a década de 90 é uma época de ruptura e também de expansão dos campos/limites tradicionais da obra de arte, de busca de novos e diferenciados conceitos estéticos no quadro das novas possibilidades que a fusão, apropriação/incorporação das novas tecnologias permite no processo de criação artística.

Esta mostra conta com obras de Paula Rego, Joaquim Rodrigo, Ana Vidigal, Fernando Lemos, Júlio Pomar, Menez, Nikias Skapinakis, Eduardo Batarde, Pedro Chorão, Ascânio MMM, Graça Morais, Lisa Santos Silva, Ilda David, Urbano, José Loureiro e Miguel Telles da Gama.

Na exposição de **António Palolo**, artista autodidacta nascido em Évora, apresentamos obras desde os inícios dos anos 60 até 84. A necessidade de experimentar será talvez a característica mais marcante do trabalho deste artista, que acompanhou os diferentes movimentos artísticos, passando do informalismo para a transvanguarda, pela arte-pop, pelo abstractionismo geométrico até à arte conceptual. Num jogo contínuo que estabelece com o olhar, Palolo propõe um sistema integrado de formas orgânicas com estruturas geométricas.

CAMB
 CENTRO DE ARTE MANUEL DE BRITO



Sem Título, 1971, acrílico sobre tela, 120 x 116 cm

☑ **Visitas Guiadas**
10 e 17_ Terças_11h30, 12, 19 e 26_ Quintas_11h30

Visitas guiadas generalistas que contextualizam o CAMB, desde a origem do Palácio Anjos até à sua constituição como Centro de Arte, concluindo na apresentação das exposições temporárias em curso. A ocorrer durante a permanência das exposições, destinadas a todos os públicos não especializados.
 Para grupos escolares (máximo de 25 alunos) e público geral (de 10 a 25 pessoas). Inscrições prévias, mediante condições de acesso.

☑ **Inscrições Serviço Educativo:**
 tel. 214 111 400/2,
 ana.guerreiro@cm-oeiras.pt

Condições de Acesso: Normal - 2€ pax; Grupos de 10 ou mais pessoas - 0,50€ pax; Familiar (três ou mais elementos) 1€ pax; Jovem (13 aos 25 anos) 1€ pax; Grupo de amigos de Museu, Funcionários de Museu e Instituições Culturais - 1€ pax; Gratuitos - Crianças, Jornalistas, Estudantes, Professores, Investigadores Credenciados, Profissionais de Turismo no exercício das suas funções, Sénior (com mais de 65 anos, inclusive), Domingos e 29 de Novembro (aniversário CAMB).

Contactos: tel.214111400,
 camb@cm-oeiras.pt

MÚSICA COM LÁGRIMAS

por PEDRO OSÓRIO _ www.pedroosorio.com

L há tempos um livro de Carl Sagan onde ele gastava um capítulo tentando encontrar qual, ou quais as diferenças estruturais entre o homem e os restantes animais. Debruçava-se sobre as mais correntemente citadas – inteligência, capacidade de organização, afecto, etc. – e ia desmontando cada uma delas mostrando que nenhuma era exclusiva do homem.

Curiosamente esqueceu-se daquela que, por razões óbvias, me ocorreu com toda a naturalidade: a música. O homem é o único animal que inventa música. Claro que há pássaros que cantam, mas fazem-no instintiva e repetidamente e não como criação voluntária. Mas ainda mais exclusiva do homem é a capacidade de se emocionar com a música. Esta ligação tão forte entre a música e as nossas emoções tem produzido uma imensidade de textos tentando desvendar o mecanismo por detrás desta relação, mas todos eles desembocam num mistério, até ao momento, indecifrável. Porquê uma sequência de sons nos provoca uma alegria calma, outra sequência euforia e ainda outra nos faz chorar?

Lembro-me da primeira vez que chorei a ouvir música. Tinha os meus 14 ou 15 anos e fui a um espectáculo no S. João, no Porto, que terminava com o concerto para quatro cravos e orquestra de Bach, em versão de quatro pianos. Recordo que o primeiro piano era Edwin Fisher, o segundo Helena Moreira de Sá, o terceiro a minha professora Berta Alves de Sousa e não me ocorre o quarto. A emoção foi subindo e explodiu em lágrimas, não no melancólico segundo andamento mas no esfuziante final. Não chorei de tristeza, nem de dor, nem de alegria, nem de raiva. Chorei simplesmente de prazer.

Aquela amálgama de notas musicais, cada uma delas sem qualquer significado, arrumadas de uma determinada forma pelo génio de um homem morto há duzentos anos, fazia correr lágrimas de prazer pela face de um jovem que experimentava, pela primeira vez, aquela que é, possivelmente, a maior diferença entre o homem e os restantes seres vivos que o acompanham nesta pequena bola perdida no Universo.



CLÁSSICOS EM OEIRAS

Aniversário de Haydn e Mendelssohn

07_ Sábado_ 18h00

Auditório Municipal Ruy de Carvalho, Carnaxide

Schubert - "Abertura" para Cordas em Dó Maior
Haydn - Concerto para violoncelo em Dó Maior Hob.VIIb:1
Mendelssohn - Sinfonia N.º 8 em Ré Maior para cordas
Com a Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras, Laura Isaacson (violoncelo) e o Maestro Nikolay Lalov (direcção).

Terá o Romantismo começado com Mozart?

08_ Domingo_ 11h00

Auditório Municipal Ruy de Carvalho, Carnaxide

Mozart - Variações K. 265; Sonata K.331 em lá maior,
Schubert - Improviso op. 142 nº 3 em si bemol maior,
Beethoven - Variações op. 35 ("Eroica") Com Jorge Moyano (piano)

Homenagem a Villa-Lobos e Martinu

13_ Sexta_ 21h30

Auditório Municipal Maestro

César Batalha, Oeiras

15_ Domingo_ 17h00

Palácio dos Aciprestes, Linda-a-Velha

Villa-Lobos - Quarteto para cordas N.º 4
Martinu - Quarteto para cordas N.º 6 H312
Com solistas da Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras.



electrónicas e guitarra,
João Vasco - piano, Elizabeth Davis - percussão, José Atalaya - teclados e Vasco Alves - violoncelo)

Carnaval dos Animais, para adultos e crianças, em Domingo de Carnaval, com dois pianos brincahões

22_ Domingo_ 11h00

Auditório Municipal Ruy de Carvalho, Carnaxide

Obras de Saint-Saëns, Ryuichi Sakamoto, Chico Buarque e Francis Hime, Zez Confrey, Joseph Lamb, Julian Plaza, Astor Piazzolla e Beethoven.

Com Eduardo Jordão (piano) e João Vasco (piano), o Quarteto Vianna da Motta (António Figueiredo - violino, Rodrigo Gomes - violino, Hugo Diogo - viola, Irene Lima - violoncelo), Ana Catarina Sousa (flauta), Francisco Ribeiro (clarinete), Óscar Torres (contrabaixo) e Elizabeth Davis (percussão).

Rome Nine Roses

07_ Sábado_ 22h00

Novo Espaço T10, Santo Amaro de Oeiras

Um grupo de Lisboa, com sonoridades que balancem pelo rock alternativo, mas com um som único, ecléctico que nos vai elevando música a música a bordo de guitarras que, sempre presentes, fazem a festa. Formados em 2005 à volta de Pedro Côrte-Real tendo por base canções em formato acústico que o mesmo queria electrificar. Após varias participações em compilações, um primeiro EP e dezenas de concertos em território nacional a banda toca, por vezes, em regime acústico pela vontade que tem em desconstruir as suas canções e dotá-las de novos arranjos. Um espectáculo semi-acústico, em que mostrarão os seus originais e versões de Peter Murphy, Joy Division, The Cure, Bob Dylan, entre outros.

Música Electrónica, Computer Music... Variante Políédrica!

21_ Sábado_ 16h00

Auditório do Centro de Apoio Social de Oeiras

Feyo - Génesis II
Davis - Timbales meus + percussão digital
Atalaya - Luz da sombra
Vasco Alves - Ornitologia
Com Ensemble Improviso XXI (António Feyo - realizações



Feira de Velharias
01_Domingo
 Jardim de Oeiras
15_Domingo
 Jardim de Paço de Arcos
22_Domingo
 Jardim de Algés
 Contactos: Divisão de Abastecimento e Fiscalização Sanitária, tel. 214 406 552

Mercado Biológico de Oeiras
07, 14, 21 e 28_Sábados_9h00
 às 13h00
 Jardim de Oeiras
 Venda directa de produtos certificados.
 Contactos: Divisão de Abastecimento e Fiscalização Sanitária, tel. 214 406 552, fiscalizacao.sanitaria@cm-oeiras.pt



PROGRAMA DE ACTIVIDADE DE AR LIVRE

Caminhada

07_Sábado_9h30
 Estação Arqueológica do Castro de Leceia
 Caminhada de sete quilómetros pela zona rural do concelho e visita à Estação Arqueológica.

Passeio de BTT

14_Sábado_9h30
 Concelho de Oeiras
 Percurso de vinte quilómetros, com início junto ao Aquário Vasco da Gama, que atravessa o concelho, percorrendo a orla marítima e o Complexo do Jamor. Ideal para a iniciação à prática do BTT.

Contactos e inscrições (gratuitas): CM Oeiras - Divisão de Desporto, tel. 214 408 540, mexa-semais@cm-oeiras.pt

XXVII TROFÉU CMO - CORRIDA DAS LOCALIDADES

Grande Prémio de Caxias

08_Domingo_9h30
 Organização do Grupo Desportivo Unidos Caxienses.
 Contactos e inscrições (gratuitas): CM Oeiras - Divisão do Desporto, tel. 214 408 540, ddesporto@cm-oeiras.pt

Escola de Futebol Conde de Oeiras

Escola EB 2, 3 Conde de Oeiras
 Uma escolinha de futebol para crianças dos 4 aos 14 anos, uma classe especial para sub/50 e um campo de futebol disponível para alugar, todos os dias a partir das 19h00.
 Contactos: C2Foot, tel. 938 369 080, www.c2foot.com

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DO XADREZ

II Torneio Caravela d'Ouro em Xadrez

14_Sábado_14h30
 Restaurante Caravela d'Ouro, Algés

II Torneio de Xadrez da Universidade Sénior de Oeiras

28_Sábado_14h30
 Salão dos Bombeiros Voluntários de Paço de Arcos, Rua do Parque Desportivo, 15, Paço de Arcos

Inscrições (gratuitas): a partir das 14h00, no dia e local de prova
 Contactos: CM Oeiras - Divisão do Desporto, tel. 214 408 540, filipe.carvalho@cm-oeiras.pt

Comédia Stand-up - Vou-te bater Comedy Club**28_Sábado_22h00****Novo Espaço TIO, Santo Amaro de Oeiras**

Depois de Funchal, Beja e Lisboa, o "Vou-te Bater Comedy Club" chega agora ao Teatro Independente de Oeiras. São duas horas de puro stand-up comedy, com três visões muito particulares do mundo. As observações de Carlos Moura, o humor prático de Pedro M. Ribeiro, e o nonsense de António Raminhos são uma mistura explosiva. Da política à religião, do sexo ao McDonald's tudo serve para transformar a situação mais quotidiana no momento mais controverso da realidade. Um espectáculo que já foi visto por mais de 2500 pessoas. Com Carlos Moura, Pedro M. Ribeiro e António Raminhos.

O amansar da fera**Sextas e sábados_21h30_ Domingos_16h00****Auditório Municipal Lourdes Norberto, Linda-a-Velha**

'O amansar da fera' é, segundo Leslie Howard, uma comédia de Shakespeare, endiabrada, louca, a fazer lembrar a commedia dell'arte com o seu sentido de divertimento permanente. Aqui, na versão francesa de Dennis Mathieu, com tradução de Dulce Moreira. Com o elenco do Intervalo - Grupo de Teatro, e Paula Manso e Carlos Paiva, nos protagonistas. Música de Luis Macedo, letras de Fernando Tavares Marques, desenho de luz de Pedro Pinto e cenografia de António Casimiro. Encenação de Armando Caldas.

Contactos e reservas: Intervalo - Grupo de Teatro, tel. 214 141 739, intervaloteatro@gmail.com

**Boa Noite Mãe****Sextas e sábados_21h30_ Domingos_16h00****Auditório Municipal Eunice Muñoz, Oeiras**

Uma peça de teatro escrita pela dramaturga americana Marsha Norman, premiada com o Prémio Pulitzer, onde o suicídio anunciado na obra nos revela a relação familiar de duas mulheres, a mãe Thelma (Manuela Maria) e a filha Jess (Sofia Alves,) que, no decorrer de um espaço-tempo implacável, vivem uma profunda crise, numa casa isolada no sul dos Estados Unidos da América.

Jess, abandonada pelo marido, Cecil, e vivendo um drama com o voluntário desaparecimento do seu único filho, não consegue encontrar na sua vida uma última esperança e comunica à mãe Thelma que se vai suicidar. Thelma é uma mãe que construiu durante largos anos uma enorme solidão dentro do seu próprio casamento e uma relação dura com a sua filha. Esta noite, ao ser confrontada com a decisão desta, que nunca viu como a filha ideal, vai lutar desesperadamente para evitar que esta concretize a sua decisão, modificando o percurso desta noite. Noite, que será, finalmente, de grandes revelações.

Com Manuela Maria e Sofia Alves. Encenação de Celso Cleto. Uma coprodução Dramax Oeiras, Câmara Municipal de Oeiras e Cultur Angra, em colaboração com o Teatro da Trindade. M / 16 anos

Entrada livre limitada à lotação do espaço.

Bilhetes: Dias de espectáculo, duas horas antes do seu início. Contactos e reservas: tel. 962 199 909, 214 408 582/24, paulo.afonso@cm-oeiras.pt

MUSEUS**Exposição Fio da Memória - Operários da Fábrica da Pólvora****Sábados e domingos_14h00 às 17h00****Museu da Pólvora Negra, Fábrica da Pólvora de Barcarena**

Esta exposição situa-nos no mais recente período da história da Fábrica da Pólvora, entre os anos 50 e 1988, data definitiva do seu encerramento.

O filme construído com base nos testemunhos orais oferecidos pela última geração de trabalhadores, a fotografia antiga e contemporânea, uma parte dos produtos representativos da última fase da produção fabril e documentação em papel, constituem o seu corpus material e documental que se articula com os edifícios industriais, como as Oficinas a Vapor, o Edifício das Galgas, as Centrais Hidroelétrica e Diesel, e espaço envolvente.

Contactos: tel.214 381 400, museudapolvoranegra@cm-oeiras.pt

PASSEAR**Cantos e Encantos do Palácio - Circuito Turístico 22_Domingo_10h00****Palácio e Jardim do Marquês de Pombal, em Oeiras**

No âmbito da celebração dos 250 anos da elevação do Lugar de Oeiras a Vila e da criação do concelho, pela acção de Sebastião José de Carvalho e Melo, 1º conde de Oeiras em 1759, pretende-se destacar o palácio e jardins envolventes como expoente da arquitectura, da arte, da ciência e do racionalismo setecentista - o esplendor do espírito Iluminista.

Neste sentido, no último domingo de cada mês efectua-se uma visita ao palácio de Oeiras, residência de veraneio da família Carvalho, que constitui

uma das mais imponentes e elegantes casas senhoriais pombalinas erguidas nos arredores de Lisboa, onde se destacam as artes decorativas, particularmente o azulejo e o estuque, bem como as múltiplas edificações que se apresentam no jardim envolvente da casa. Contactos e inscrições (gratuitas): Posto de Turismo de Oeiras, tel. 214 408 781

INICIATIVAS**Programa de Turismo Sénior Viagem à Ilha da Madeira Viagem a Salvador da Bahia,**

Intercâmbio Luso-Brasileiro de Seniores: Marcas da presença portuguesa no Brasil. Inscrições (gratuitas, para munícipes com mais de 65 anos, sujeitas a posterior sorteio): **16_Segunda e 17_Terça_14h00 às 17h00**

Posto de Atendimento de Algés 18_Quarta e 19_Quinta_14h00 às 17h00

Bombeiros Voluntários de Oeiras

19_Sexta_14h00 às 17h00

Bombeiros Voluntários de Barcarena

Sujeito a normas de participação e comparticipação financeira. Contactos: CM Oeiras - Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude, tel. 214 404 893

Banco Local de Voluntariado de Oeiras

A partir dos 18 anos, trabalho voluntário em instituições e entidades do concelho de Oeiras de diversas áreas de intervenção. Inscrições: Centro de Juventude de Oeiras - Alameda Conde de Oeiras, Espaço Jovem de Carnaxide - Av. de Portugal, 76 B, Espaço Jovem de Algés - Rua de Olivença, loja 11, www.cm-oeiras.pt.

Contactos: tel. 21 440 85 89/ 21 440 48 74/ 21 442 04 63, bvoltariado@cm-oeiras.pt

Bolsas Científicas de Oeiras - Doutor António Xavier 19_Quinta_18h00**Auditório Municipal da Biblioteca Municipal de Oeiras**

Uma sessão destinada a apresentar os vencedores das bolsas científicas atribuídas em 2007/8 e anunciar as de 2009, com a participação do Presidente da CM Oeiras, dos responsáveis dos institutos de acolhimento dos bolseiros, António Coutinho (IGC), Luis Paulo Rebelo (ITQB) e Manuel Carrondo (IBET), dos cientistas distinguidos com a Bolsa "Começar em Oeiras". Será ainda apresentado um apontamento biográfico sobre o Professor Doutor António Xavier por Helena Santos.

A atribuição destas bolsas representa um investimento anual de 65.000€ da Câmara Municipal, na formação e investigação científica no sentido de atrair, para Oeiras, profissionais qualificados, nacionais e estrangeiros. O programa é constituído pela Bolsa de Excelência, dirigida a cientistas visitantes de prestígio internacional, e a Bolsa de Instalação para Jovens Cientistas "Começar em Oeiras", destinada a investigadores principais que pretendam instalar-se e criar um novo grupo de trabalho em instituições de investigação científica sediadas no concelho. Contactos: CM Oeiras - Direcção Municipal de Desenvolvimento Social e Cultural, tel. 214 408 562, isabel.garcia@cm-oeiras.pt

Baile "Anos Dourados" 08 e 22 (Baile de Carnaval)_ Domingos_15h00

Bombeiros Voluntários de Oeiras
A tradição dos bailes dos anos 60, com música ao vivo revive-se todos os segundos e quartos domingos de cada mês, numa iniciativa com o apoio da Universidade Sénior de Oeiras. Preço: 2,5 €



PROGRAMA COPÉRNICO PROJECTO INFOLITERACIA

Dirigido ao público em geral - sénior, adulto e jovem -, professores, educadores e profissionais de informação, esta iniciativa envolve um conjunto de acções de formação que procuram promover competências metodológicas que permitam melhorar a capacidade de identificar, de pesquisar, seleccionar, avaliar, usar e organizar a informação.

Contactos e inscrições: Bibliotecas Municipais - Espaços Multimédia, tel. 214 406 696 (Oeiras), 214 118 976 (Algés), 214 170 165 (Carnaxide)

MÓDULO III USO E COMUNICAÇÃO DA INFORMAÇÃO

Literacia de Informação III

04_Quarta_16h00 às 19h00

Biblioteca Municipal de Algés

05_Quinta_17h00 às 20h00

Biblioteca Municipal de Oeiras

13_Sexta_10h00 às 13h00

Biblioteca Municipal de Carnaxide

Serviços e Aplicações Google

17, 18 e 19_Terça, quarta e

quinta_16h00 às 19h00

Biblioteca Municipal de Algés

17, 18 e 19_Terça, quarta e

quinta_17h00 às 20h00

Biblioteca Municipal de Oeiras

25, 26 e 27_Terça, quarta e

quinta_10h00 às 13h00

Biblioteca Municipal de Carnaxide

MÓDULO 0

10 HORAS A CLIKAR.INI

Iniciação à informática e

Processamento de texto

05, 06, 19 e 20_Quintas e

sextas_16h00 às 19h00

Biblioteca Municipal de Carnaxide

Folhas de Cálculo

10, 12, 24 e 26_Quintas e

sextas_17h00 às 20h00

Biblioteca Municipal de Oeiras

11, 12, 25 e 26_Quartas e

quintas_16h00 às 19h00

Biblioteca Municipal de Algés

No Trilho da Suspeita

10_Terça_10h00 às 13h00

Biblioteca Municipal de Algés

A partir do filme de animação "A Suspeita", os participantes têm como desafio a pesquisa do assunto que mais os interessou no enredo do filme. De forma lúdica, são orientados na pesquisa de informação nos vários suportes em que se encontra disponível na biblioteca: livros, revistas, CD's e Internet, tendo em vista o desenvolvimento de competências de informação. Para alunos do 2º e 3º ciclo do ensino básico.

Centro de Dança de Oeiras

Aulas de dança criativa (crianças), hip hop, dança clássica (ballet),



dança oriental (dança do ventre), dança contemporânea, danças de salão e ritmos latinos, flamenco e sevillhanas, técnica de alongamento (pilates) e bharata natyam (dança clássica indiana) para crianças e adultos. Pode-se experimentar qualquer das aulas mediante marcação e frequentar várias oficinas ao longo do ano. O CDO possui chão elástico, balneários com duche e estacionamento adjacente. O Centro de Pesquisa e Documentação de Dança faculta espaço para ensaios e criação coreográfica, bem como o acesso à sua biblioteca e arquivo. Contactos: CDO, Palácio Ribamar (debaixo da Biblioteca Municipal de Algés), Rua João Chagas, 3 r/c, Algés, tel. 214 117 969, 968 030 222, cdoeiras@gmail.com, www.cdo.com.pt

Estúdio de Dança de Carnaxide

Dança Clássica, Dança Contemporânea, Dança Criativa, Hip hop, Flamenco, Sevillhanas, Dança do Ventre, Ritmos Latinos, Tango Argentino, Teatro, Danças de Salão e Yoga. Contactos: Largo Frederico de Freitas, 16 D, Carnaxide (junto ao Hospital de Santa Cruz), tel. 917 369 834, estudiodancacarnaxide@gmail.com, http://studiodancacarnaxide.blogspot.com

Danças de Salão, Africanas e Anos 80

07_Sábado_21h00

Edifício AERLIS, Oeiras
Música para dançar e para aprender a dançar. No salão 1, danças africanas, anos 80 e salsa, e no salão 2, danças de salão e latinas. Contactos: tel. 965 150 867 ou 919 313 643, mlsousa@tropicodedanca.pt, www.tropicodedanca.pt



Aulas de cozinha

Workshop Obsessão de Caramelo, com Sara Fernandes (40€)

02_Segunda_19h00 às 21h00

Workshop Amuse-bouche, com Paulo Morais (40€)

03_Terça_19h00 às 21h00

Workshop Vegetariano, com Paulo Morais (40€)

04_Quarta_19h00 às 21h00

Despertar dos 5 sentidos, com Paulo Morais (55€)

11_Quarta_18h30 às 22h30

Workshop Papillote, com Anna Lins (40€)

17_Terça_19h00 às 21h00

Cozinha Japonesa - Sashimi, com Paulo Morais (60€)

21_Sábado_10h30 às 14h30

Contactos e inscrições: qb aulas da cozinha, Rua Dr. José da Cunha, 24A, Forum Oeiras, tel. 214 413 068, geral@qb-aulasdecozinha.com

Actividades do Centro Cultural de Algés

Dança criativa, formação musical, piano, órgão, flauta bisele e transversal, violino, violoncelo, guitarra clássica e eléctrica, desenho e pintura, pilates, ginástica de manutenção, fotografia e Photoshop. Actividades seniores, com hidroginástica, ginástica moderada, pilates, artes decorativas nomeadamente pintura em porcelana, faiança, vidro e pirogravura bem como gravação em estanho. Contactos: tel. 21 411 83 86, jfalges@mail.telepac.pt, www.jf-alges.pt

Yoga

O mais poderoso, completo, sábio e antigo método de desenvolvimento humano do planeta, para todas as idades, no centro histórico da vila de Oeiras. Contactos: Centro de Yoga de Oeiras, tel. 214 407 206, www.yogaeiras.com

Workshop de Experiências Teatrais

04 Fevereiro a 27 Maio_Segundas e quartas_21h00 às 23h00

Do programa consta, a intensidade emocional no actor, a fisicalidade do personagem, a desinibição, a capacidade de improvisação e a construção de espectáculo final. Com direcção de Nuno Loureiro. No final, os participantes serão convidados a participar no Grupo Teatro Nova Morada. Contactos e inscrições (200 € ou 4 x 60 €): Teatro Nova Morada, Av. dos Fundadores, 59 s/c, Paço de Arcos (junto ao Oeiras Parques), tel. 968 083 511, teatro@nova-morada.com

Pintura e guitarra

Aulas de pintura de óleo sobre tela, para adultos e crianças sem experiência, com Ana Gomes e Viviana Rodrigues. Aulas de guitarra, com Andrei Shumanskiy, cantor, compositor e guitarrista. Contactos: Galeria DinRic, Centro Cívico de Carnaxide, piso 1, loja 7A, tel. 934 963 820, www.dinric.co



Curso de Língua e Cultura Cabo-Verdiana

28_Sábado_10h00

Livraria-Galeria Municipal Verney, Oeiras

Uma abordagem à terra e ao povo de Cabo Verde, nas suas vertentes histórica, sócio-linguística e sócio-cultural. Neste curso, Joaquim Furtado Vaz apresenta elementos relacionados com a mundividência do "Povo das Ilhas", como o crioulo, a música, a gastronomia, os hábitos, os costumes e as tradições. O curso continua, nos dias 14 e 28 de Março, 18 de Abril, e 9 e 23 de Maio. Contactos e inscrições (10€): Livraria-Galeria Municipal Verney, tel. 214 408 391

Câmara Municipal de Oeiras
Largo Marquês de Pombal, Oeiras
 tel. 214 408 300
 Lat 38º 41'34.44"N
 Lon 9º 18'52.54"O

Juntas de Freguesia
Algés
 tel. 214 118 380
 www.jf-alges.pt

Barcarena
 tel. 214 226 980
 www.jf-barcarena.pt

Carnaxide
 tel. 214 173 090
 www.jf-carnaxide.pt

Caxias
 tel. 214 414 932
 www.jf-caxias.pt

Cruz Quebrada/Dafundo
 tel. 214 153 660
 www.jf-cruzquebrada-dafundo.pt

Linda-a-Velha
 tel. 214 141 895
 www.linda-a-velha.freguesias.pt

Paço de Arcos
 tel. 214 437 793
 www.jf-pacodearcos.pt

Porto Salvo
 tel. 214 213 672
 www.jf-portosalvo.pt

Oeiras/S. Julião da Barra
 tel. 214 416 464
 www.jf-oeiras.pt

Queijas
 tel. 214 174 833
 www.jf-queijas.pt

Equipamentos Culturais
Aquário Vasco da Gama
 Rua Direita, Dafundo
 tel. 214 196 337

Auditório Municipal Eunice Muñoz
 Rua Mestre de Avis, Oeiras
 tel. 214 408 411

Auditório Municipal Lourdes Norberto
 Largo da Pirâmide, 3N,
 Linda-a-Velha,
 tel. 214 141 739

Auditório Municipal Ruy de Carvalho
 Rua 25 de Abril, lote 5, Carnaxide
 tel. 214 170 109

Biblioteca Municipal de Algés
 Palácio Ribamar, Alameda
 Hermano Patrone
 Terça a sexta_10h00 às 19h00
 _Segundas e sábados (2º e 4º)
 _10h00 às 13h00 e 14h00 às 18h00
 tel. 214 118 970
 Geral.bma@cm-oeiras.pt

Biblioteca Municipal de Carnaxide
 Rua Cesário Verde, Edifício Centro
 Cívico
 Terça a sexta_10h00 às 19h00
 Segundas e sábados (1º e 3º)
 _10h00 às 13h00 e 14h00 às 18h00
 tel. 214 170 165
 Geral.bmc@cm-oeiras.pt

Biblioteca Municipal de Oeiras
 Av. Francisco Sá Carneiro, 17, Urb.
 Moinho das Antas
 Segunda a sexta_10h00 às 19h30
 _Sábados_10h00 às 13h00 e 14h00
 às 18h00 tel. 214 406 340/34/35
 Geral.bmo@cm-oeiras.pt

CAMB – Centro de Arte Manuel de Brito
Palácio Anjos, Alameda Hermano Patrone, Algés
 Terça a domingo _ 11h30 às 18h00
 Última sexta-feira de cada mês
 _ 11h30 às 24h00 tel. 214 111 404

Exposição Monográfica do Povoado Pré-Histórico de Leceia
 Fáb. Da Pólvora de Barcarena,
 Estrada das Fontainhas
 tel. 214 408 432

Fábrica da Pólvora de Barcarena
 Estrada das Fontainhas
 tel. 214 381 400/214 408 796

Feitoria do Colégio Militar
 Av. Marginal, Oeiras
 tel. 214 430 580 (L.G.M. Verney)
 tel. 214 408 391)

Galeria de Arte Fundação Marquês de Pombal
 Palácio dos Aciprestes, Av. Tomás
 Ribeiro, 18, Linda-a-Velha
 tel. 214 158 160

Galeria Municipal Lagar de Azeite
 Palácio dos Marqueses de
 Pombal, Rua do Aqueduto, Oeiras
 tel. 214 408 367

Galeria Municipal Palácio Ribamar
 Alameda Hermano Patrone,
 Algés
 tel. 214 408 583

Livraria-Galeria Municipal Verney
 Rua Cândido dos Reis, 90 Oeiras
 tel. 214 408 391, galeria.
 verney@cm-oeiras.pt,
 coleccaonevesousa@cm-
 oeiras.pt

Museu da Pólvora Negra
 Fábrica da Pólvora de Barcarena,
 Estrada das Fontainhas
 tel. 214 381 400,
 museudapolvoranegra@cm-
 oeiras.pt

Teatro Municipal
Amélia Rey Colaço
 Rua Eduardo Augusto Pedroso,
 16 A, Algés
 tel. 214 113 670

Casa das Culturas
 Equipamento com espaço
 informático de acesso gratuito,
 onde se desenvolvem Workshops,
 exposições, mostras e eventos.
 É um espaço associativo e dispõe
 de uma zona de documentação
 e leitura.
 Rua Peixinho Júnior, n.º 16 e 16 A
 - Bairro J. Pimenta, Paço de
 Arcos, tel. 210 962 520
 Terça a sábado_14h00h às 20h00

Centro para a Responsabilidade e Inovação Organizacional
 O Centro para a Responsabilidade
 e Inovação Organizacional (CRIO)
 é uma estrutura de apoio às
 organizações que pretendam
 desenvolver e implementar
 No seio da sua organização
 um plano e/ou práticas de

responsabilidade Social.
 Parque de Ateliês da Quinta do
 Salles, Estrada de São Marçal,
 n.º 23, 2795-622 Carnaxide
 tel. 210936916/214160905,
 www.oeiraspro.org.,
 Ana.esgaio@cm-oeiras.pt; tatiana.
 gomes@cm-oeiras.pt
 Segunda a sexta_9h00 às 17h30

Núcleo de Documentação e Informação
 Informação disponível sobre o
 concelho de Oeiras
 Legislação nacional antiga
 Rua Dórdio Gomes, 2, Oeiras
 tel. 214 408 288 / 214 406 670
 Dias úteis das 10h00 às 19h00

Espaços Juvenis

Centro de Juventude de Oeiras
 #Chat de Oeiras, Associação
 Coração Amarelo, campo
 de jogos, dois espaços para
 exposições, duas paredes de
 escalada, espaço internet de
 Oeiras, mesa de matraquilhos,
 sala de formação CDTI Oeiras,
 sala multiusos, SIM-PD de
 Oeiras, skate parque e UNIVA.
 Rua Monsenhor Ferreira de Melo,
 Oeiras tel. 214 467 570,
 Gaj@cm-oeiras.pt
 Segunda a sexta_9h00 às 22h00
 _Sábados_10h00 às 20h00
 Domingos e Feriados_10h00 às
 18h00

Clube de Jovens de Ourelora/Portela
 Rua João Maria Porto, 6, 6a,
 Carnaxide tel. 214 172 497

Espaço Jovem de Carnaxide
 Av. De Portugal, 76-B, 2795,
 Carnaxide
 tel: 214187019 Fax: 214187021
 ejc_gaj@cm-oeiras.pt
 Terça a sexta das 11h00 às 22h00
 _Sábados e segundas das
 _14h00 às 20h00

Espaço Jovem de Algés
 Rua de Olivença, loja 11, 1495, Algés
 tel/Fax: 21 411 51 31
 eja_gaj@cm-oeiras.pt
 Terça a sexta 10h00 às 21h00
 Sábados e segundas das 14h às 20h

Espaço Jovem de Linda-a-Velha
 Rua de Angola, N.º 2 B, 2795,
 Linda-a-Velha
 tel/fax: 21 419 38 11
 eja_gaj@cm-oeiras.pt
 Terça a sexta das 10h00 às 21h00
 _Sábados e segunda das 14h00
 às 20h00

Espaço Jovem do Moinho das Rolas
 Rua Abel Fontoura da Costa, 9,
 Porto Salvo
 tel. 214 239 212

Espaço Jovem de Queluz de Baixo
 Estrada Consiglieri Pedroso,
 Edifício da Antiga Escola
 Primária, Barcarena
 tel. 214 352 617

UNIVA e Clube de Emprego

A UNIVA (Unidade de Inserção na
 Vida Activa) e o clube de Emprego
 são estruturas que prestam apoio
 a pessoas fazendo o atendimento e
 encaminhamento dos candidatos,
 dando informações sobre o
 mercado de trabalho, programas
 de emprego e acções de formação
 profissional. Atendimento gratuito
 sujeito a marcação.
 Contactos: univa@cm-oeiras.pt

Orientação Vocacional

Para quem está a estudar e tem
 dúvidas sobre o seu futuro escolar
 e profissional. possibilidade de
 efectuar testes psicotécnicos
 gratuitos. Atendimento sujeito a
 marcação.
 tel. 214 467 577

Espaços Internet

Centro Comunitário Alto da Loba I
 tel. 214 419 257
 Espint.parcos@cm-oeiras.pt
 Centro de Juventude de Oeiras
 tel. 214 467 570
 Espint.oeiras@cm-oeiras.pt

Chat - Gabinete de Atendimento a Jovens

Um espaço onde jovens dos 12
 aos 24 anos podem procurar
 apoio, expressar as suas ideias,
 sentimentos, medos ou esclarecer
 dúvidas sobre a sua saúde. A
 equipa técnica garante apoio
 gratuito confidencial e imediato.

Chat de Oeiras
 Centro de Juventude de Oeiras
 Alameda Conde de Oeiras
 tel. 214 467 570/8
 Segundas, Quartas e Sextas 14h00
 às 17h00

Chat de Carnaxide
 Centro de Saúde de Carnaxide
 Praceta Teixeira de Pascoais,
 n.º 6, 3º Dto.
 tel. 214 170 700/214 171 441/
 /214 170 628 (Enf.ª Dora Gomes)
 Atendimento médico
 Quintas 9h30 às 12h30
 Atendimento psicológico
 Segundas 10h00 às 13h00
 Terças e sextas 14h00 às 17h00

Serviço de Informação e Mediação para Pessoas com Deficiência de Oeiras

O atendimento será efectuado no
 Centro da Juventude de Oeiras, às
 Terças e Quintas, entre as 14h30 e
 as 17h30. As marcações poderão
 realizar-se através do telefone
 21 446 75 70.

Loja de Informação CMO
 C. Comercial Oeiras Parque,
 lj. 1146
 tel. 214 430 799

Postos de Atendimento

Carnaxide
 Rua Cesário Verde, Centro Cívico
 tel./fax 214 180 433

Linda-a-Velha
 Largo do Mercado, 7
 tel./fax 214 141 151

Posto de Turismo de Oeiras
 Jardins Palácio Marquês de
 Pombal, Largo Marquês de Pombal
 tel. 214 408 781,
 Turismo.oeiras@cm-oeiras.pt

Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Oeiras
 tel. 214 416 404

Gabinete de Protecção Civil
 Rua Visconde Moreira de Rey, 37,
 Linda-a-Pastora
 tel. 214 241 400

Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Oeiras e Amadora

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 19, Oeiras
tel. 214 400 600

Bombeiros Algés

tel. 214 103 042 / 67

Barcarena

tel. 214 213 900

Carnaxide

tel. 214 181 243/ 214 180 832

Dafundo

tel. 214 199 914/ 6 084

Linda-a-Pastora

tel. 214 171 286 / 0 486

Oeiras

tel. 214 409 600

Paço de Arcos

tel. 214 409 670

Polícia Municipal

Av. do Forte, 4 e 4, Carnaxide

tel. 214 228 900

Polícia de Segurança Pública**Carnaxide**

tel. 214 173 081

Caxias

tel. 214 416 296

Miraflares

tel. 214 102 570

Oeiras estação cp

tel. 214 410 510

Oeiras rua da figueirinha

tel. 214 540 230

Oeiras rua cândido dos reis

tel. 214 430 133

Algés

tel. 214 167 680

Porto Salvo

tel. 214 211 766

Queijas

tel. 214 186 145

Táxis**Oeiras Multitáxis crl**

tel. 214 155 310

Oeiras Rádio Táxis Alto da Barra

tel. 214 239 600

Paço de Arcos Pedrosa e Rebelo

tel. 214 432 221/88

Porto Salvo Táxis Porto Salvo

tel. 214 213 113

Tercena Arove Táxis Alentejanos

tel. 214 379 023

CLAI'S – Centros Locais de Apoio à Integração de Imigrantes

Estes Centros pretendem facilitar uma "Integração de Proximidade" dos imigrantes, através de uma dinâmica de intervenção local, com base na cooperação entre os municípios e o Alto Comissariado para a Imigração e Minorias Étnicas.

CLAI Navegadores

Alameda Jorge Álvares, n.º 4

Bairro dos Navegadores,

Porto Salvo

tel. 214 216 437

E-mail: clai.talaide@cm-oeiras.pt

CLAI Paço de Arcos

Centro Comunitário do Alto da

Loba, Rua Instituto Conde

de Agrolongo, n.º 39,

Paço de Arcos

tel. 214 420 463

E-mail: claiarcos@cm-oeiras.pt

CLAI Carnaxide

Junta de Freguesia de Carnaxide

Rua Cesário Verde, Centro Cívico,

Carnaxide

tel. 214 176 572

E-mail: geral@jf-carnaxide.pt

Centros de Saúde**Carnaxide**

tel. 214 170 700

[www.cscarnaxide.min-saude.pt]

Ext. Algés tel. 213 014 322

Ext. Dafundo tel. 214 112 155

Ext. Linda-a-Velha tel. 214 153 920

Oeiras

tel. 214 400 100/1

Ext. Barcarena tel. 214 216 929

Ext. Paço de Arcos tel. 214 434 444

Farmácias de Serviço**Serviços permanentes**

Desde a hora de encerramento

normal da farmácia até às 9h00

do dia seguinte

Serviço de reforço

Desde a hora de encerramento

normal da farmácia até às 22h00

do mesmo dia

ALGÉS Branco

Dias 5, 11, 17, 23

Av. Combatentes da Grande

Guerra, 29 tel. 214 112 081

Combatentes

Dias 4, 10, 16, 22, 28

Av. Combatentes da Grande

Guerra, 166 tel. 214 104 953

Dias & Saraiva, Ida.

Dias 1, 7, 13, 19, 25

Rua Major Afonso Pala, 19

tel. 214 114 487

Miraflares

Dias 6, 12, 18, 24

Rua Dr. António Granjo, 2B

tel. 214 101 161

Miramar

Dias 3, 9, 15, 21, 27

Rua Ernesto Silva, 83

tel. 214 112 048

Nifo

Dias 2, 8, 14, 20, 26

Av. Combatentes da Grande

Guerra, 64 tel. 214 112 070

Raposo**(Serviço de reforço)**

Dias 13, 9, 27

Av. das Túlipas, 14, lj. A, Miraflares

tel. 214 101 486

Barcarena**(Serviço de reforço)****Sílvia**

Dias 16 - 20

Rua Henrique Santana, 27 B,

Quinta do Sobreiro,

tel. 214 227 012

Carnaxide**Central de Carnaxide**

Dias 2, 10, 18, 26

Av. Portugal, 16B, tel. 214 184 913

Maria

Dias 7, 15, 23

Praceta António Boto, lt. 11 A

tel. 214 186 605

Mota Capitão

Dias 8, 16, 24

Av. Edmundo I. Bastos, 19 Dc,

Alto de Barronhos, tel. 214 189 799

Farmácia Alegro

Dias 5, 13, 21

Centro Comercial Alegro, loja 072

Av. dos Cavaleiros, Carnaxide

tel. 214 159 887/98,

de segunda a sábado das 9.30h

às 23.00h

Caxias**(Serviços de reforços)****Nova**

Dias 9 - 13; 23; 25 - 27

Rua Bernardino Ribeiro, 1A

tel. 214 432 839

De Laveiras

Dias 2 - 6; 16 - 20

Rua de Milão, 3 - Bairro da

Pedreira Italiana

tel. 214 544 510

Cruz Quebrada/Dafundo**(Serviços de reforços)****Santa Sofia**

Dias 6, 12, 18

Rua Bento de Jesus Caraça, 5A,

Cruz Quebrada, tel. 214 198 341

Linda-a-Velha**(Serviços permanentes)****Lealdade**

Dias 4, 12, 20, 28

Rua Marcelino Mesquita, 11 -lj.1,

Alto St.ª Catarina, tel. 214 209 512

Marta

Dias 1, 9, 17, 25

Av. 25 de Abril, 27, tel. 214 158 030

Melo Almeida

Dias 6, 14, 22

Rua Diogo Couto, 15 C, R/c

tel. 214 191 697

Pinto

Dias 3, 11, 19, 27

Rua Antero de Quental, 9

tel. 214 190 610

Oeiras**Alcântara Guerreiro**

Dias 12, 25

Rua Carlos Lacerda 5, loja G

tel. 214 430 691

Alto da Barra

Dias 8, 21

Av. D. João I, Edifício Varandas,

Bloco B1, lj. 1, tel. 214 694 150

Central

Dias 4, 17

Rua Conde Ferreira, 29

tel. 214 430 058

Godinho

Dias 1, 14, 27

Rua Cândido dos Reis, 98

tel. 214 430 090

Leal

Dias 2, 15, 28

Aleixo, 86A, tel. 214 578 737

Mourão Vaz

Dias 7, 20

Av. de Moçambique, 12A

tel. 214 406 370

Oeiras

Dias 23

Largo Henrique Paiva Couceiro, 3

R/c, tel. 214 412 482

Ribeiro

Dias 6, 19

Rua Dr. Flávio Resende, 10, Quinta

do Marquês, tel. 214 566 066

Sacoor

Dias 11, 24

Rua Quinta das Palmeiras, 74/74 A

tel. 214 569 470/1

Paço de Arcos**(Serviços permanentes)****Dias**

Dias 13, 26

Rua Alfredo Lopes Vilaverde,

15, R/c, lj. 2, tel. 214 469 980

Seixas Martins

Dias 5, 18

Av. Patrão Joaquim Lopes, 4

tel. 214 432 039

Pargana

Dias 3, 16

Av. Eng. Boneville Franco, 6G

tel. 214 435 147

Trindade Brás

Dias 10

Rua Costa Pinto, 186 tel. 214 432 034

Véritas

Dias 9, 22

Oeiras Parque, lj. 1007

tel. 214 409 841

Porto Salvo**(Serviços de reforços)****Ferreira Bastos**

Dias 2 - 6, 16 - 20

Rua Firmino Rebelo, 8B

tel. 214 213 015

Varela Baião

Dias 9 - 13, 23, 25 - 27

Rua do Comércio, 7

tel. 214 239 107/8

Queluz-de-Baixo**(Serviço de reforço)****Albergaria**

Dias 2 - 6, 23, 25 - 27

Rua Guerra Junqueiro, Lt. 11, lj. A.

tel. 214 356 487

Queijas**(Serviços de reforços)****Central de Queijas**

Dias 1, 9 - 15, 23 - 28

Rua Júlio Dantas, Lote 1 - lj. AB

tel. 214 162 081

Costa Pinto

Dias 2 - 8, 16 - 22

Rua João XXI, 9 C.

tel. 214 170 170

Tercena**(Serviço de reforço)****Tercena**

TORNEIO NACIONAL DE ABERTURA E TAÇA LATINA DE GINÁSTICA AERÓBICA

21 e 22 de Março_Sábado e domingo_15h00 às 19h00
Pavilhão do Parque Desportivo Carlos Queiroz, Outurela, Carnaxide



A Câmara Municipal de Oeiras e a Federação de Ginástica de Portugal levam a efeito, no dia 22 de Março, a terceira edição desta competição internacional, que à semelhança das anteriores, conta com a participação de algumas das melhores equipas mundiais, estando já confirmadas as presenças das seleções de Portugal, França, Itália, Roménia, Brasil, Argentina, Chile e Venezuela. Na véspera, decorrerá no mesmo local o Torneio Nacional de Abertura, o qual servirá de apuramento

da equipa nacional, nos escalões juvenil, júnior e sénior, para a Taça Latina de Ginástica Aeróbica. Os amantes desta disciplina, caracterizada pela intensidade, ritmo, alegria e música de batidas fortes e ritmadas, e todos os oeirenses estão desde já convidados a assistir às exibições de alguns dos melhores ginastas do mundo.

Contactos: Federação de Ginástica de Portugal, tel. 218 141 145, gympor@gymport.com, www.gympor.com

FICHA TÉCNICA

Director: Isaltino Moraes

Direcção Executiva: Elisabete Brigadeiro **Editores:** Carla Rocha, Carlos Filipe Maia

Colaboradores: Ana Mafalda Jorge de Campos, Ana Paula Jardim, Célia Florêncio, Cristina Maria Amaro, Cristina Norton, Fernanda Marta Marques, Ivone Raquel Afonso, Leonel Augusto Garcia, Lisete Eugénia Carrondo, Manuel Machado, Maria José Amândio, Pedro Osório, Rita F. Roquete de Vasconcellos, Rodrigo Amado Incêncio

Fotografia: Carlos Santos, Carmo Montanha

Execução: Gabinete de Comunicação **Concepção gráfica e paginação:** White Rabbit **Impressão:** Lisgrafica, impressão e artes gráficas, S.A **Tiragem:** 25.000 exemplares **Registo:** ISSN 0873-6928 **Depósito Legal:** 108560/97 **Distribuição:** Gratuita

Contactos: Largo Marquês de Pombal, 2784-501 Oeiras, tel: 214 408 794, e-mails: elisabete.brigadeiro@cm-oeiras.pt, crocha@cm-oeiras.pt, 30dias@cm-oeiras.pt, www.cm-oeiras.pt

OEIRAS A MARCAR RITMO

Consulte aqui alguns dos eventos a acontecer em Fevereiro de 2009

LEITURAS

DIÁLOGOS

ROTEIRINHO

EXPOSIÇÕES

MÚSICA

DANÇA

MUSEU

DESPORTO

TEATRO

FEIRAS

CURSOS

INICIATIVAS

UTILIDADES

30 DIAS

01

domingo

Feira de Velharias
Jardim de Oeiras
Também dia 15, em Paço de Arcos, e dia 22, em Algés
pág. 32

08

domingo

Jorge Moyano interpreta Mozart, Shubert e Beethoven
Auditório Municipal Ruy de Carvalho, Carnaxide
pág. 31

02

segunda

Workshop Obsessão de Caramelo
qb-aulas de cozinha, Oeiras
Outras propostas, nos dias 3, 4, 11, 17 e 21
pág. 37

09

segunda

Isabel Queiroz. **Uma Vida Dedicada à Dança...** e ao Ballet Gulbenkian
Centro de Dança de Oeiras, Palácio Ribamar, Algés
Exposição de fotografia
pág. 29

03

terça

Atelier - No Jardim de António Palolo
CAMB. Centro de Arte Manuel de Brito, Algés. Repete nos dias 8, 10, 15, 17 e 22. E o **Atelier - Os sentidos da Arte: Tacto**, nos dias 4, 11, 18 e 25.
pág. 23

10

terça

Grupos de Leitores
Bibliotecas de Algés, Carnaxide e Oeiras
pág. 19

04

quarta

Colóquios "Não desistas"
Livraria-Galeria Municipal Verney, Oeiras
Com Eunice Muñoz
pág. 22

11

quarta

António Palolo e Anos 90
CAMB. Centro de Arte Manuel de Brito, Algés
Duas exposições
pág. 29

05

quinta

Quintas-feiras culturais
Livraria-Galeria Municipal Verney, Oeiras
Também nos dias 12, 19 e 26
pág. 22

12

quinta

Conversas na Aldeia Global
Biblioteca de Oeiras
"Quem tem medo de Charles Darwin?", com Luís Vicente e Augusta Gaspar
pág. 4

06

sexta

A Ver o Mar - Espectáculo de Poesia
Biblioteca Municipal de Oeiras
pág. 19

13

sexta

Serão de Contos com Rodolfo Castro
Biblioteca Municipal de Oeiras
pág. 19

07

sábado

Concerto da Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras
Auditório Municipal Ruy de Carvalho, Carnaxide
pág. 31

14

sábado

Paulo de Carvalho. **Do Amor**
Auditório Municipal Ruy de Carvalho, Carnaxide
pág. 5

15 Recital de homenagem a Villa-Lobos e Martinu
Palácio dos Aciprestes, Linda-a-Velha
Também no dia 13, no Auditório Maestro César Batalha, CC Alto da Barra, Oeiras
pág. 31

16 Exposição de Ilustração de Rui Castro
Biblioteca Municipal de Carnaxide
pág. 24

17 Visita guiada ao CAMB
CAMB. Centro de Arte Manuel de Brito, Algés
Também nos dias 10, 12, 19 e 26
pág. 29

18 10 Luzes no Século Ilustrado
Biblioteca Municipal de Oeiras
Conferência de Mário Soares*, sobre Rousseau e o contrato social
pág. 21

*A confirmar

19 Bolsas Científicas de Oeiras - Doutor António Xavier
Biblioteca Municipal de Oeiras
pág. 35

20 O amansar da fera
Auditório Municipal Lourdes Norberto, Linda-a-Velha
William Shakespeare, pelo Intervalo - Grupo de Teatro
pág. 34

21 Mercado Biológico de Oeiras
Jardim de Oeiras
Todos os sábados
pág. 32

22 Carnaval dos Animais
Auditório Municipal Ruy de Carvalho, Carnaxide
Obras de Saint-Saëns, Ryuichi Sakamoto, Chico Buarque, Astor Piazzolla, Beethoven e outros.
pág. 31

23 Seminário - Treino de Guarda-Redes
Carnaxide
Continua no dia 24
pág. 22

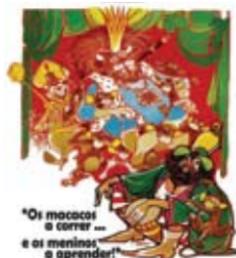
24 Carnaval
Os macacos a correr... e os meninos a aprender
Linda-a-Velha
pág. 26

25 Café com Letras, com José Maria Vieira Mendes
Biblioteca Municipal de Carnaxide
À conversa com Carlos Vaz Marques
pág. 18

26 O Trabalho, com Alfredo Bruto da Costa
Salão Paroquial da Igreja de Paço de Arcos
Integrado no Ciclo de Conferências - Doutrina Social da Igreja
pág. 22

27 Boa Noite Mãe
Auditório Municipal Eunice Muñoz, Oeiras
Com Manuela Maria e Sofia Alves
pág. 34

28 Exposição "Neves e Sousa por Angola, Brasil e Cabo Verde"
Livreria-Galeria Municipal Verney, Oeiras
pág. 28



24 OS MACACOS A CORRER... E OS MENINOS A APRENDER

07, 14, 21 e 28_ Sábados_16h00
24_Terça_16h00
Auditório Municipal Lourdes Norberto, Linda-a-Velha

Últimas representações de uma peça musical, que promete divertir miúdos e graúdos. Na sessão de terça-feira de Carnaval, haverá após o espectáculo, um desfile de crianças mascaradas. Contactos e reservas: Intervalo - Grupo de Teatro, tel. 214 141 739

28 CURSO DE LÍNGUA E CULTURA CABO-VERDIANA

28 Fevereiro, 14 e 28 Março, 18 Abril, 09 e 23 Maio_ Sábados_10h00 às 13h00

Livraria-Galeria Municipal Verney, Oeiras
Uma "viagem" por Cabo Verde, na sua vertente histórica, sócio-linguística e sócio-cultural, no cruzamento da cultura portuguesa quinhentista e a cultura cabo-verdiana primitiva, na sua matriz crioula e autóctone. Contactos e inscrições (10€): Livreria-Galeria Municipal Verney, tel. 214 408 391