

★
Dom. 16 Dez.
VENHA PEDALAR!
CICLOPASSEIO SOLIDÁRIO
"Dois Pedais,
mais Natais"
🚲



12 a 16 de Dezembro 2018
ALMADA

Oficina de Cultura • Praça S. João Baptista

A CRIAR VIDA MAIS SOLIDÁRIA E SUSTENTÁVEL
15 ANOS

MERCADO DE NATAL AMIGO DA TERRA

Venha descobrir este mercado especial que reúne artesãos e marcas de todo o país e oferece um vasto programa de eco-atividades e animação. Um contributo para tornar o Natal uma quadra mais amiga das pessoas e do planeta.

Este é um evento com um conceito pioneiro em Portugal e que comemora em 2018 a sua 15ª edição. De 12 a 16 de Dezembro, no coração de Almada.

IDEIAS PARA UM NATAL MAIS SOLIDÁRIO E SUSTENTÁVEL



Não retire a sua árvore de Natal à Natureza.

Prefira uma árvore verdadeira envasada, ou então uma artificial de qualidade que dure vários anos. Pode ainda fazer uma mais original, feita por si, reaproveitando materiais.



Ofereça a Instituições de Solidariedade roupas, brinquedos e livros que estão lá em casa e a que já não dá uso.



Dê largas à imaginação e, com a família, construa os seus próprios enfeites e embrulhos de prendas, reutilizando papel de forma original.



Utilize os transportes públicos quando for às compras, ou junte-se com amigos e partilhe o mesmo carro. Assim vai estar mais tempo com as pessoas que mais gosta.



Faça uma lista dos presentes a comprar e respeite-a. Peça ao Pai Natal coisas úteis e, sempre que possível, de qualidade que durem muito tempo.



“Dar” não tem de ser “comprar”... Dê o seu tempo, crie as suas próprias prendas, organize uma ida a um museu, uma refeição especial ou um passeio de bicicleta.



Na ceia de Natal, prefira produtos produzidos localmente ou biológicos. Tente substituir o bacalhau por outra iguaria. Evite a loiça descartável e os guardanapos ou toalhas de papel.



No final, separe os materiais recicláveis e guarde o papel de embrulho para futuras prendas.



ENTIDADES PRESENTES

IPSS'S

- ARPILF**, Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos do Laranjeiro e do Feijó
- APPACDM**, Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental
- ASSOCIAÇÃO GERAÇÕES SORRISO**
- ASSOCIAÇÃO ALMADENSE RUMO AO FUTURO**
- CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DO CRISTO REI**
- CENTRO SOCIAL PAROQUIAL PADRE RICARDO GAMEIRO**
- CERCISA**
- EXTERNATO ZAZZO/ASSOCIAÇÃO ALMA SÁ**
- SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ALMADA**

ENTIDADES

- Amigos do Monstro** – Personagens mágicos feitos com materiais colhidos na Natureza (Palmela)
- Aromas, Cores & Plantas** – Plantas ornamentais para espaços reduzidos, aromáticas de época, chás, especiarias e sal aromatizado (Torres Vedras)
- Artesanato da Quinta** – Gaiolas e presépios feitos à mão com materiais naturais (Palmela)
- A Different Grain** – Granolas e biscoitos 100% artesanais e com ingredientes naturais, como cereais, sementes e frutos secos (Lisboa)
- Amor Rafeiro** – Vários projetos almadenses de defesa e proteção dos animais (Almada)
- Baransu** – Bolos sem produtos de origem animal e sem açúcar (Almada)
- Batata-doce de Odemira** – Batata-doce de diferentes variedades diretamente do produtor ao consumidor (Odemira)
- Bio Alma** – mercearia biológica (Almada)
- Bio-Dry** – Produtos naturais para a saúde de animais e humanos e para o controlo de pragas em casa, jardim e agricultura (Sintra)
- Biomimos** – Produção e comércio de produtos hortícolas biológicos, frutas, compotas e conservas de legumes (Almada)
- Ciclistica** – Loja e oficina de bicicletas, acessórios, componentes, restauro e customização (Almada)
- Cooperativa Integral Minga** – Bens e serviços diversificados, que promovem práticas de sustentabilidade (Montemor-o-Novo)
- Ducka Design** – Peças artesanais com design contemporâneo e uma nova interpretação sobre os objetos que temos em casa (Almada)
- Ecocenter** – Soluções inovadoras e funcionais de agricultura urbana e hidroponia (Lisboa)
- Ecolove Scentsations** – Marca portuguesa dedicada ao fabrico artesanal de velas aromáticas ecológicas (Estoril)
- Espiga Design** – Estúdio criativo de design e conceção de objetos decorativos e funcionais, com matérias upcycle (Vendas Novas)
- Filipa Branco** – Peças têxteis feitas à mão para adorno pessoal e da casa, reaproveitando restos de tecidos e diferentes materiais (Loures)
- Frutos da Alegria** – Chás, infusões e condimentos naturais (Mafra)



- Gira o Disco** – Discos de vinil e criação de objetos upcycle com este suporte de música outros tempos (Lisboa)
- Grandma's House** – Compotas e doces feitos artesanalmente com produtos locais, manteiga de amêndoa e granolas (Almada)
- Involgar.ecodesign** – Lixo transformado em arte. Objetos de autor originais feitos com materiais upcycle (Castro Verde)
- Joaninha Roxa** – Cadernos e decorações de Natal feitas com a técnica "Junk Journal", reaproveitando materiais (Almada)
- José Ganhão** – Mel da região de Almada e não só, produtos da colmeia, incluindo sabonetes e velas de cera de abelha (Almada)
- Lacuna Work** – Agendas, foto álbuns, cadernos e outros objetos feitos artesanalmente e com madeira recuperada (Sobral de Monte Agraço)
- Magia por um Canudo** – Objetos funcionais e decorativos feitos artesanalmente com folhas de revistas (Almada)
- Mandal'Anas** – Mandalas e trabalhos decorativos feitos com elementos naturais colhidos na Natureza (Palmela)
- Menko** – Peças de bijuteria feitas com a antiga arte japonesa de dobrar papel, o origami (Seixal)
- Mirística** – Produtos cosméticos naturais, biodegradáveis e não testados em animais, inspirados em receitas antigas e embalados artesanalmente (Almada)
- Murana** – Cadernos e agendas de madeira e papel reciclado, personalizados e reutilizáveis (Almada)
- Mushi** – Cultivo de cogumelos em mini-troncos ready-to-grow, segundo método tradicional japonês e infusões medicinais (Almada)
- Natur-Eco** – Caixas-ninho, abrigos e comedouros para fauna silvestre, construídos artesanalmente e adequados às necessidades das espécies (Lisboa)
- No'Ar** – Plantas aéreas (não precisam de solo) decorativas, suspensas em suportes de cerâmica, vidro e madeira reutilizada (Torres Vedras)
- Oficina D'Almada Makerspace + ReBottle** – Oficina criativa de produção artesanal e máquina de objetos, utilizando materiais reciclados ou plásticos biodegradáveis. Garrafas reutilizáveis em cortiça (Almada)
- Oficina Boarotto** – Objetos feitos artesanalmente com madeira apanhada na praia, pintura decorativa e peças em macramé (Cascais)
- Old Goes Chic** – Recuperação e transformação de móveis antigos, criação e reinvenção artesanal de objetos decorativos e acessórios (Lisboa)
- OVO, about motherhood** – Produtos de puericultura conscientes para fazer as crianças e os pais felizes (Almada)
- Pão Bio** – Confeção artesanal de pão, bolachas e biscoitos com ingredientes de agricultura biológica e fermentação natural (Almada)
- Passarinhos de Portugal** – Recriação do apito de água, um instrumento musical com 400 anos de História feito em roda de oleiro (Lisboa)
- Pede Salsa** – Cabazes biológicos de legumes, frutos secos, frutas e ervas aromáticas frescas, produzidas em Almada por pequenos produtores, diretamente da terra para a sua cozinha (Almada)
- Picotacto** – Acessórios de moda originais feito de desperdício têxtil, fios de algodão e outros materiais inovadores (Seixal)

- Planeta Tangerina** – Seleção de livros de diferentes autores com mensagens ambientais para miúdos e graúdos (Cascais)
- Projeto Romã** – Queijos vegan e produtos da horta (Palmela)
- Quinta da Parreirinha** – Chás, misturas medicinais de plantas, especiarias embladas e em molhos, de cultura biológica certificada (Silves)
- Sariho** – Objetos feitos com lã portuguesa e reaproveitamento de têxteis, recorrendo a técnicas tradicionais adaptadas à atualidade (Moura)
- Science Track** – Jogos de tabuleiro, dominós, cartas e puzzles feitos em Portugal (Castelo Branco)
- Sementes de Portugal** – Sementes de espécies silvestres da flora autóctone portuguesa (Caldas da Rainha)
- Suricatta Artesanato** – Objetos decorativos e acessórios de moda feitos artesanalmente a partir de 1001 materiais reciclados (Almada)
- T** – Ilustração com pigmentos naturais e peças modeladas artesanalmente em barro (Almada)
- Tudo Feltro by MOKIS** – Acessórios e peças decorativas feitas com feltro artesanal de pura lã de ovelha (Alcochete)
- Wearable Handcraft + By-us Footnote + Bicho Collective** – Acessórios de moda feitos com materiais naturais, malas feitas com câmaras-de-ar e ilustração (Almada)
- Yellowstore** – Candeeiros e objetos de iluminação alimentados pelo sol (Vila Nova de Gaia)
- 4BIO** – Supermercado Biológico (Almada)



TASQUINHAS

- Associação Vale de Acór** – Sopas, pão artesanal cozido a forno de lenha e outras delícias (Almada)
- Bosque da Verdizela** – Restaurante de comida vegetariana, com ingredientes de origem biológica (Almada)
- Iguarias da Ilha da Madeira** – Menus de bolo do caco, ponchas, brisas, bolos e broas de mel da Madeira (Camacha)
- IPSS's de Almada** – Pratos diversos e doçaria de Natal, feita por Instituições Particulares de Solidariedade Social do concelho (Almada)
- Fumeiro Artesanal de Seia** – Enchidos, presuntos e queijos tradicionais da Serra da Estrela (Seia)
- Olhó Crepe da Paulinha** – Crepes doces e salgados, com farinha de trigo serraceno. Versão vegetariana e vegan especial MNAT (Cantanhede)
- Pastelaria Santo António** – Pastéis de Santo António, bolo-rei, bolo-rainha, tranga de Natal e outros sabores natalícios (Costa da Caparica)
- Restaurante Ti Bê** – Cozinha tradicional cabo-verdiana. Não perca a cachupa vegetariana especial para o MNAT (Almada)
- Status Liquidus** – Vinho quente, sangria, queimada galega, licores e outras bebidas servidas em copo de barro (Almada)
- Uma Maça por Dia** – Cozinha vegetariana e vegan com produtos provenientes de agricultura biológica. Projeto integrado na Cozinha Partilhada de Alfariza (Almada)



Dia 12 QUARTA-FEIRA

17h00

Abertura do Mercado e boas vindas pela Sra. Presidente da Câmara

17h00

ANIMAÇÃO TEATRAL "ESTUDIO DE FOTOGRAFIA", Oficina de Cultura

Um fotógrafo regista o momento e perpetua a memória da visita a este Mercado diferente. Os visitantes são convidados a integrar um cenário, caracterizar-se e a dramatizar uma curta e divertida cena de pantomina.

Dinamização: Associação Cultural "O Mundo do Espectáculo"



17h00 às 21h00

DJ BOIEIRO, Praça S. João Baptista, Palco

Recorrendo às músicas do cancionero popular português, viajaremos por sonoridades do universo musical nacional, com um toque natalício...

17h00

ANIMAÇÃO MUSICAL "KARMA DRUMS", Praça S. João Baptista, Palco

15 percussionistas dão as boas vindas a quem visita o Mercado, fundindo sons tradicionais e modernos, com coreografias arrojadas e ritmos fortes.



18h30

ATELIÊ "NÃO É SÓ CAFÉ", Oficina de Cultura

As cápsulas que usamos nas máquinas de café podem dar belíssimas decorações de Natal. Descubra como, nesta oficina prática.

Dinamização: Murana

18h30

SHOWCOOKING "O CAFÉ DA AVOZINHA", Praça S. João Baptista, Tenda Cook

Aprenda a fazer café como antigamente utilizando filtros, cafeteira italiana, balão e êmbolo. Uma viagem pelas origens do café e técnicas de confeção.

Dinamização: Barista José Carlos Pires, Pastelaria Santo António



19h00

ATELIÊ "NATAL NATURAL", Praça S. João Baptista, Tenda Planeta

Venha aprender a construir presépios únicos e originais com materiais colhidos na Natureza.

Dinamização: Artesanato da Quinta



19h30

ATELIÊ "ENFEITES DE NATAL EM PAPEL DE REVISTAS", Oficina de Cultura

Sabe que as revistas velhas lá de casa podem transformar-se em peças decorativas para o seu Natal? Venha saber como.

Dinamização: Magia por um Canudo

Dia 13 QUINTA-FEIRA

Ao longo do dia

DJ BOIEIRO, Praça S. João Baptista, Palco

12h00

ATELIÊ "UM PRESENTE PARA OS CHAPINS", Oficina de Cultura

Vamos saber mais sobre os chapins e a sua importância ecológica, e aprender a construir uma caixa-ninho para esta espécie de ave insetívora.

Dinamização: Natur.Eco



13h00

Momento musical de Natal, Praça S. João Baptista, Palco
CORO POLIFÓNICO DA SOCIEDADE FILARMÓNICA INCRÍVEL ALMADENSE

Integrado no Programa "Natal aos Reis em Coro"



13h00

ATELIÊ "NATAL DE CIMENTO", Oficina de Cultura

Uma oficina para descobrir como o cimento é um material muito interessante para, com as nossas próprias mãos, construir objetos decorativos.

Dinamização: DUCKA



14h00

ATELIÊ "TERRA DE DIATOMÁCEAS EM CASA E NA AGRICULTURA", Praça S. João Baptista, Tenda Planeta

Venha descobrir o que são as terras de diatomáceas

e as múltiplas utilizações benéficas que podem ter em casa, no jardim, na agricultura.

Dinamização: BIO-DRY - Terra de Diatomáceas



14h30

CONTO DE NATAL "COMO O GRINCH ROUBOU O NATAL", Oficina de Cultura

O Grinch não gosta do Natal! Aliás, ele odeia o Natal e tudo o que acontece nessa época: as cantorias, o cheiro a peru assado, os sorrisos, as prendas, as luzes. Então, o Grinch tem uma ideia magnífica e horrível: entrar sorratamente em todas as casas da Vila-Quem, roubar tudo o que está relacionado com o Natal e acabar de vez com este dia tão especial. Um conto animado a não perder, baseado no texto de Theodor Seuss Geisel.

Dinamização: Divisão de Arquivo e Bibliotecas da CM Almada

14h30

SHOWCOOKING "VAMOS BRINCAR COM A COMIDA!", Praça S. João Baptista, Tenda Cook

Afinal pode-se brincar com a comida. Pelo menos desta forma, criando receitas muito simples e deliciosas, que nunca lhe passariam pela cabeça, misturando diferentes produtos colhidos na horta.

Dinamização: Biomimos

15h00

Momento musical de Natal, Praça S. João Baptista, Palco
GRUPO CORAL NOTAS SOLTAS DO VITÓRIA CLUBE QUINTINHAS

Integrado no Programa "Natal aos Reis em Coro"



15h30

Momento musical de Natal, Praça S. João Baptista, Palco
GRUPO CORAL DA ASSOCIAÇÃO GERAÇÕES SORRISO
Integrado no Programa "Natal aos Reis em Coro"



15h30

ATELIÊ "Porta-chaves reciclados", Praça S. João Baptista, Tenda Planeta

Vamos reciclar as rolhas de cortiça e construir porta-chaves únicos e originais? Inspire-se e faça do seu Natal uma quadra mais criativa.

Dinamização: Centro Social Paroquial de Almada

16h00

Momento musical de Natal, Praça S. João Baptista, Palco
GRUPO CORAL DA ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS 1º DE DEZEMBRO
Integrado no Programa "Natal aos Reis em Coro"



16h00

ATELIÊ "DECORAÇÃO DE NATAL VIVA COM TILLANDSIAS", Oficina de Cultura

Descubra as *Tillandsias*, plantas especiais que não precisam de solo, que podem decorar o seu Natal.

Dinamização: No'ar



16h30

ATELIÊ "A IMPORTÂNCIA DO CHÁ!", Praça S. João Baptista, Tenda Cook

Neste ateliê pode saborear e descobrir o melhor chá medicinal para prevenir gripes e constipações nos dias frios de Inverno.

Dinamização: Quinta da Parreirinha



16h30

Momento musical de Natal, Praça S. João Baptista, Palco
T'ÚNICA - TUNA DA UNIVERSIDADE INTERGERACIONAL DO CONCELHO DE ALMADA

Integrado no Programa "Natal aos Reis em Coro"



17h00

ATELIÊ "BATOM DIY 100% VEGETAL", Oficina de Cultura

Já pensou oferecer batons naturais este Natal? Aqui pode aprender a fazer batons hidratantes e regeneradores com óleos vegetais, óleos essenciais e pigmentos naturais.

Dinamização: Mirística, Biocósmética Vegana

17h00

Momento musical de Natal, Praça S. João Baptista, Palco
GRUPO DE VIOLAS E CAVAQUINHOS DA ÚNICA, UNIVERSIDADE INTERGERACIONAL DO CONCELHO DE ALMADA



Integrado no Programa "Natal aos Reis em Coro"

ADOTE UM AMIGO DE 4 PATAS!

No stand da Amor Rafeiro saiba como pode contribuir para ajudar esta causa.



17h00

ATELIÊ "MINI WORKSHOP AGRICULTURA URBANA", Praça S. João Baptista, Tenda Planeta

Se quer começar a produzir os seus próprios alimentos em casa, mas tem pouco espaço, esta oficina é para si. Aqui vai conhecer duas soluções para cultivar em casa e aprender a construir um mini sistema hidropónico.

Dinamização: Ecocenter



20h00

ANIMAÇÃO MUSICAL "KALEIDOSCOPIO", Praça S. João Baptista

O jazz invade o Natal em Almada nesta atuação intimista com o trio de músicos do projeto Kaleidoscópio.



Dia 14 SEXTA-FEIRA

Ao longo do dia

DJ BOIEIRO, Praça S. João Baptista, Palco.

11h00

APRESENTAÇÃO MARCA NATURAL.PT, Oficina de Cultura

Natural.PT é uma marca de prestígio que dá reconhecimento e visibilidade a projetos de artesanato, restauração, serviços, entre outros, que decorram ou atuem na área de influência de áreas protegidas nacionais, promovendo o seu património natural e cultural. Em Almada temos no concelho a Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica. Se tem um projeto e quer saber mais sobre como aderir a esta marca de apoio ao desenvolvimento de base local, não perca esta sessão de esclarecimento.

Apresentação: Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas



12h00

ATELIÊ "DÁDIVAS DE GAIA, CARTAS DE INSPIRAÇÃO", Oficina de Cultura

Apresentação do baralho de cartas de inspiração "Dádivas de Gaia", com fotografias de Mandalas Naturais, numa procura de reconexão interior com a Natureza.

Dinamização: Mandal'anas



13h00

ATELIÊ "RECICLAR PARA UM NATAL AMIGO DA TERRA!", Oficina de Cultura

Neste ateliê dá-se uma vida nova às tampas de frascos perdidas lá por casa. Objetivo? Dar asas à imaginação, reciclar e criar enfeites de Natal únicos, de forma simples e divertida.

Dinamização: Old Goes Chic



14h00

ATELIÊ "A EMBALAGEM TAMBÉM É PRESENTE!", Oficina de Cultura

Com materiais naturais e reaproveitados, e sem fita-cola e laçarotes, podem-se fazer embalagens originais para ofertas natalícias e com menor pegada ecológica. Venha descobrir como.

Dinamização: Sarilho



14h00

ATELIÊ "BRINQUEDOS DA NATUREZA", Praça S. João Baptista, Tenda Planeta

Construa brinquedos de "antigamente" feitos com aquilo que a natureza nos dá. Paus, canas, rolhas, sementes, e outros materiais simples, ganham uma vida nova.

Dinamização: Espiga Design

14h30

PROVA DE AZEITES BIOLÓGICOS: DA PAISAGEM AO PRATO, Praça S. João Baptista, Tenda Cook

Porquê preferir azeite biológico? Que valores da nossa cultura influenciamos ao consumir um produto ou outro? Venha saber mais sobre este assunto, enquanto degusta um saboroso azeite.

Dinamização: 4Bio, Supermercado Biológico

15h00

ATELIÊ "INTRODUÇÃO AO FELTRO MOLHADO, DECORAÇÃO DE NATAL", Oficina de Cultura

Conheça a técnica da feltragem com água e sabão, criando bolas decorativas para pendurar na sua árvore de Natal.

Dinamização: Tudo Feltro by Mókis

15h30

Momento musical de Natal, Praça S. João Baptista, Palco GRUPO DE CANTARES ALENTEJANOS RECORDAR A MOCIDADE DO CLUBE DE INSTRUÇÃO E RECREIO DO LARANJEIRO

Integrado no Programa "Natal aos Reis em Coro"



16h00

Momento musical de Natal, Praça S. João Baptista, Palco ANTUNIA - TUNA DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DA UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

Integrado no Programa "Natal aos Reis em Coro"



16h00

ATELIÊ "VAMOS DECORAR A ÁRVORE DE NATAL COM ORIGAMI", Oficina de Cultura

Nesta oficina, explorando uma técnica ancestral japonesa de dobragem de papel, produzem-se pendentes decorativos para a quadra natalícia.

Dinamização: Menko

16h30

SHOWCOOKING "ENTRADAS E SOBREMESAS SAUDÁVEIS COM BATATA-DOCE", Praça S. João Baptista, Tenda Cook

A batata-doce é um tubérculo com sabor adocicado e uma enorme riqueza nutricional. Venha conhecer a versatilidade deste alimento, aprendendo a fazer uma entrada e uma sobremesa de comer e chorar por mais.

Dinamização: Batata-doce de Odemira

17h00

ATELIÊ "LEMBRANÇAS DE NATAL", Oficina de Cultura

Oficina de construção de sugestões para lembranças natalícias, com restos de madeiras, MDF e cartão canelado.

Dinamização: Cooperativa Minga



17h00

ATELIÊ "WORKSHOP SOBRE O MUNDO DO VINIL", Praça S. João Baptista, Tenda Planeta

Uma viagem pelo mundo do vinil, pela sua história, diversidade e importância. A oficina inclui uma aula prática com gira-discos e para terminar a transformação upcycle de um disco de vinil numa peça decorativa.

Dinamização: Gira o Disco

17h00

Momento musical de Natal, Praça S. João Baptista, Palco ASSOCIAÇÃO DAS CANTADEIRAS DE ESSÊNCIA ALENTEJANA

Integrado no Programa "Natal aos Reis em Coro"



17h30

Momento musical de Natal, Praça S. João Baptista, Palco GRUPO CORAL DA ARPIFC, ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DA FREGUESIA DE CACILHAS

Integrado no Programa "Natal aos Reis em Coro"



AULAS DE COZINHA Para um Natal mais saudável



Na Tenda Cook instalada na Praça S. João Baptista, pode aprender receitas saudáveis para o seu Natal e para o seu dia-a-dia, em vários showcooking dinamizados por especialistas na matéria. Não é necessária inscrição prévia.

Basta aparecer. Apoio: Leroy Merlin



18h00

**ATELIÊ "ENCADERNA TEU PRÓPRIO DIÁRIO",
Oficina de Cultura**

Uma oficina prática de construção de um caderno com capa em madeira recuperada e miolo em papel reciclado.

Dinamização: Lacuna Work



18h30

**SHOWCOOKING "CACHUPA VEGETARIANA",
Praça S. João Baptista, Tenda Cook**

A cachupa é um prato típico da gastronomia cabo-verdiana. Nesta aula de culinária o desafio é fazer uma cachupa com o sabor tão típico deste prato africano, mas em versão vegetariana.

Dinamização: Chef Jorge Moura, Restaurante Tia Bé

19h00

**ATELIÊ "CRIAÇÃO DE PEÇAS DECORATIVAS EM
MADEIRA", Praça S. João Baptista Tenda Planeta**

Com rodelas de madeira e pirogravura, criam-se peças natalícias decorativas originais e personalizadas.

Dinamização: Grandma's House



19h30

**ATELIÊ "RECICLAGEM CRIATIVA", Oficina de
Cultura**

A partir de objetos que parecem destinados a ser lixo, criam-se peças decorativas e funcionais cheias de imaginação.

Dinamização: Invulgar.Ecodesign



20h00

**ANIMAÇÃO MUSICAL "EDDIE VEDDER PT
TRIBUTE", Praça S. João Baptista**

Oportunidade para visitar alguns dos maiores êxitos da mítica banda de Seattle, Pearl Jam, pela voz de João Beato.



Ao longo do dia

DJ BOIEIRO, Praça S. João Baptista, Palco

Das 12h00 às 14h30

**RASTREIOS DE SAÚDE, Praça S. João Baptista,
Tenda Cook**

Dê um presente de Natal a si próprio e venha fazer um check-up básico de saúde.

Dinamização: Farmácias Holon



12h00

**ATELIÊ "DE PEQUENINOS PARA PEQUENINOS",
Praça S. João Baptista, Tenda Planeta**

Oficina de crianças para crianças, onde o desafio é fazer vasos biodegradáveis com jornais, rolos de papel e caixas de ovos e por as mãos na terra. No final cada participante leva para casa o seu vaso.

Dinamização: Pede Salsa



12h30

**ATELIÊ "BABYWEARING - DESCOBRE O TEU KIT
MÃOS LIVRES!", Oficina de Cultura**

Carregar o bebé não tem de ser uma tarefa complicada... Neste ateliê descobrem-se soluções para os pais se sentirem seguros e confiantes a transportarem o bebé junto a si.

Dinamização: Ovo, About Motherhood



13h30

**ATELIÊ "EMBRULHAR E RECICLAR",
Oficina de Cultura**

Porque está a chegar a época de embrulhar as prendas de Natal, aqui aprende-se como fazer originais embrulhos com materiais reciclados (revistas, catálogos e embalagens).

Dinamização: Suricatta



14h00

**CAFÉ "CONCERTO", Praça S. João Baptista,
Dome Planeta**

Se tem algum objeto ou aparelho em casa que gostava de aprender a reparar, o Café Concerto pode ser aquilo que procurava. Este é um encontro prático de entreaajuda entre pessoas, onde todos partilham conhecimento e experiência entre si. Gerido por voluntários e makers, traga aquele pequeno eletrodoméstico, peça de roupa, cadeira estragada, bicicleta, ou portátil que está encostado a precisar de concerto e quem sabe sai daqui com vida nova. Atividade gratuita com inscrição prévia obrigatória. Combine antes o que pretende consertar.

Informação e inscrições:

officina.dalmada@gmail.com;

91 990 21 63; 21 276 17 55

Organização: Oficina D'Almada Makerspace e Cafés
ConSerto Portugal

14h00 às 19H00

PINTURAS FACIAIS, Oficina de Cultura

Os mais pequenos visitantes do Mercado podem transformar-se em personagens da sua imaginação.

Dinamização: Vânia Carvalho e Cláudia Fernandes

15h00

**HORA DO CONTO "CONTOS DA MATA DOS MEDOS",
Oficina de Cultura**

Um ouriço que adora ouriçar de barriga para o ar, um coelho assustado, um caracol viajante, um chapim avarento, uma toupeira sábia e mais alguns personagens únicos, vão viver muitas aventuras. Mais uma vez, a Mata dos Medos, com as suas paisagens únicas, arribas abruptas, dunas e a moldura do Oceano, faz ferverilhar a imaginação para que histórias aconteçam.

Dinamização: Cláudia Candeias



PRESENTES A 1 €

Todas as entidades que fazem vendas no Mercado foram desafiadas a ter uma sugestão de oferta que não ultrapasse o valor solidário de 1€. Para todos poderem fazer compras de Natal.



15h00

**SHOWCOOKING "DICAS PARA UM NATAL
SAUDÁVEL, Praça S. João Baptista, Tenda Cook**

Nesta aula prática de culinária vai aprender como pode, mesmo nesta quadra de alguns excessos alimentares, ter uma época natalícia saudável e saborosa.

Dinamização: Farmácias Holon

15h00

PINTURAS FACIAIS, Praça S. João Baptista

No stand da Amor Rafeiro há muitas ideias para ajudar os animais do concelho que mais precisam. Pode ajudar nesta causa enquanto os mais pequenos se transformam em personagens divertidos.

Dinamização: Onde Há Gato Não Há Rato



16h30

**ATELIÊ "JOGO DA GLÓRIA, 1, 2, 3... VOLTAS EM
ESPIRAL, RODOPIAR ATÉ À GLÓRIA FINAL",
Oficina de Cultura**

Neste jogo da glória para todos, enquanto se avança

e se retrocede, muita cultura e muita tradição se pode ver, conversar, conhecer. Que barco é este? Para que serve este instrumento? São muitas as perguntas e a diversão até se chegar à glória final.

Dinamização: Science Track

17h00

**SHOWCOOKING "O NATAL DOS NUTRI SABORES,
ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL", Praça S. João
Baptista, Tenda Cook**

Venha saber o que é alimentação funcional e aprender receitas vegan simples e saudáveis para vários momentos do dia: pequeno-almoço, snacks e refeição completa.

Dinamização: Noélia Arruda, Nutricionista funcional e Chef de Cozinha Saudável Flávio Mota, NutreteNaboa

17h30

**ATELIÊ "PULSEIRAS OU FITAS ENTRANÇADAS
PARA O CABELO", Oficina de Cultura**

Nesta oficina prática o desafio é aprender a fazer coloridas pulseiras e fitas para o cabelo, com desperdício têxtil.

Dinamização: Picotacto



18h00

**ATELIÊ "BONECO DE SERRADURA", Praça S. João
Baptista, Dome Planeta**

Aqui vai aprender a criar um divertido boneco de serradura. Depois é ver o cabelo da sua nova "mascote" ganhar vida...

Dinamização: Aromas, Cores & Plantas

19h30

**SESSÃO "PLASTICUS MARITIMUS,
UMA ESPÉCIE INVASORA", Oficina de Cultura**

A cada hora que passa, mil toneladas de plástico vão parar aos oceanos, o equivalente a um camião cheio de plástico, por minuto! A bióloga Ana Pêgo leva-nos por uma viagem pelo problema planetário que é o lixo marinho, e pelo projeto e livro "Plasticus maritimus" da sua autoria, recentemente editado pela Planeta Tangerina.

Venha saber como podemos fazer do Plasticus maritimus uma espécie em vias de extinção.



20h00

ANIMAÇÃO MUSICAL "THE PEAKLES",

Praça S. João Baptista

Um espetáculo a não perder, com a única banda portuguesa de tributo aos The Beatles convidada para o International Beatle Week Fest, que acontece todos os anos em Liverpool.



Ao longo do dia

DJ BOIEIRO, Praça S. João Baptista, Palco

12h00

ATELIÊ "AQUARELAS NATURAIS",

Oficina de Cultura

Uma oficina prática para aprender a criar tintas mais sustentáveis com matérias naturais.

Dinamização: T



12h30

ATELIÊ "LEMBRANÇAS DE MACRAMÉ",

Praça S. João Baptista, Tenda Planeta

Neste ateliê tenha um primeiro contacto com a técnica tradicional do macramé e faça uma original lembrança de Natal.

Dinamização: Oficina Boarotto



13h00

ATELIÊ "ARTE EM PAPEL - VAMOS FAZER ECO-ORNAMENTOS DE NATAL!",

Oficina de Cultura

Reciclando papel e reutilizando tecidos, fitas e outros materiais, é fácil construir adereços originais.

Dinamização: Joaquina Roxa



14h00 às 19H00

PINTURAS FACIAIS, Oficina de Cultura

Dinamização: Vânia Carvalho e Cláudia Fernandes

14h00

ATELIÊ "BICHOS COM PEÚGAS: UM NATAL A MEIAS", Praça S. João Baptista, Tenda Planeta

Traga os mais pequenos (3 aos 8 anos) para construir fantoches de cães e gatos com meias e materiais reutilizados, e conhecer o projeto Amor Rafeiro.

Dinamização: Amor Rafeiro



14h30

SHOWCOOKING "MOUSSE DE BANANA",

Praça S. João Baptista, Tenda Cook

Nesta aula prática de cozinha, o desafio é fazer uma deliciosa mousse de banana vegan, sem açúcar e sem produtos de origem animal.

Dinamização: Chef Paula Viegas, Uma Maçã por Dia



15h00

TEATRO INFANTIL "A ILHA DE PLÁSTICO",

Oficina de Cultura

Ples e Lusco são dois seres estranhos que habitam no meio de um oceano... Cruzam-se e percebem que é o plástico que os mantém à tona... no meio de toda aquela poluição, encontram uma caixa com imagens de um mundo distante, colorido, livre... querem conhecê-lo! Com a ajuda do público vão perceber que estes dois mundos fazem parte do mesmo planeta, a TERRA. Conclusão... parte dela está doente! Há que meter mãos à obra e fazer desaparecer esta ilha de plástico...

Dinamização: AnimaTeatro



15h00

PASSEIO COM AMIGOS DE 4 PATAS, Praça S. João Baptista, stand Amor Rafeiro

Alguns cães do canil da Aroeira vêm ao Mercado dar-se a conhecer, passear e, quem sabe, conquistar o coração de uma nova família. Se procura um animal de companhia para adoção responsável, venha conhecê-los e encontrar o amigo de 4 patas ideal lá para casa.

Dinamização: AAAAA - Associação Os Amigos dos Animais de Almada



15h30

ATELIÊ "PASSARINHOS DE PORTUGAL",

Praça S. João Baptista, Tenda Planeta

Oficina de olaria, onde se construirão apitos de água simples, um instrumento musical muito antigo que é garantia de diversão e muitos sorrisos.

Dinamização: Passarinhos de Portugal

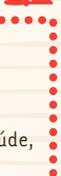


16h00

SHOWCOOKING PASTELARIA E DOCES "SEM CULPA" PARA UM NATAL CONSCIENTE,

Praça S. João Baptista, Tenda Cook

Venha aprender receitas que ensinam a trazer saúde, nutrição funcional e consciência alimentar para



a Ceia de Natal sem açúcares e farinhas refinadas, gorduras hidrogenadas, glúten e lactose.

Dinamização: Chef Duarte Alves, Consciência Alimentar, NutriChef

17h00

ATELIÊ "DECORAÇÕES DE NATAL ECOLÓGICAS PARA CRIANÇAS", Oficina de Cultura

Especialmente dedicado a crianças (6 aos 10 anos), nesta oficina criam-se enfeites de Natal reaproveitando plástico e papel.

Dinamização: Wearable Handcraft / FootNote-BY US / Bicho Collective



17h00

ANIMAÇÃO MUSICAL, BREAK BEATS ELECTRONIC, Praça S. João Baptista

Uma dupla de músicos anima o final de dia no Mercado, com sonoridades eletrónicas e surpreendentes.



18h00

ATELIÊ "LUZ DE NATAL", Oficina de Cultura

Oficina demonstrativa onde é revelado todo o processo artesanal de fabrico de velas, para aprender a criar as suas próprias velas personalizadas de Natal.

Dinamização: Ecolove Scentsations

18h30

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR. CONHEÇA A REFOOD,

Praça S. João Baptista, Tenda Cook

O Movimento REFOOD pretende contribuir para eliminar o desperdício de alimentos e a fome, envolvendo toda comunidade numa causa comum: aproveitar a muita comida excedentária que é desperdiçada e encaminhá-la para quem mais precisa. Venha conhecer de perto este projeto e dê o seu apoio a um consumo mais sustentável.

Dinamização: REFOOD Almada



19h00

ATELIÊ "DECORAÇÕES DE NATAL FEITAS COM MEIAS VELHAS", Oficina de Cultura

Dê uma vida nova àquelas meias velhas que estão nas gavetas lá de casa, transformando-as em divertidos bonecos natalícios.

Dinamização: Filipa Branco



19h30

ANIMAÇÃO MUSICAL, RUBEN RIBEIRO TRIO,

Praça S. João Baptista

Para fechar o Mercado da melhor forma, um animado concerto de música folk, com inspirações medievais ibéricas, mediterrânicas, balcânicas e sonoridades de rock progressivo.

OFICINAS PRÁTICAS DIY A NÃO PERDER

Ao longo de 5 dias, decorrerão dezenas de eco-oficinas gratuitas onde pode aprender a construir os seus próprios presentes e decorações de Natal.

Não é necessária inscrição prévia. Basta aparecer. Número de participantes limitado por oficina.



CICLOPASSEIO SOLIDÁRIO

Dois Pedais mais Natais



DOMINGO, 16 de Dezembro 15h00

VENHA PEDALAR POR UM NATAL MAIS SOLIDÁRIO!

Vista-se com cores natalícias, junte família e amigos, e venha pedalar neste passeio solidário! O percurso, que será feito em ritmo acessível a todos, tem cerca de 7km de extensão e inclui passagens por locais emblemáticos do concelho como o Cristo-Rei e o Parque da Paz. Os participantes devem trazer bens alimentares não-perecíveis como enlatados, bolachas, cereais, arroz e outros alimentos embalados, que serão doados à REFOOD de Almada, que depois os distribuirá por famílias carenciadas do concelho. Ao longo deste dia, os participantes poderão transportar gratuitamente a sua bicicleta no Metro Sul do Tejo e no comboio da Fertagus, na ida e volta até ao centro de Almada.

Ponto de partida:
Praça S. João Baptista

Inscrições obrigatórias:
www.queruir.pt/doi-pedais-mais-natais-2
loja@ciclistica.pt | 91 819 48 77

Organização: Ciclistica
Apoios: REFOOD Almada, Fertagus e MST



EVENTO VERDE

O Mercado de Natal Amigo da Terra está empenhado em ser um evento com menor pegada ecológica.

A iluminação é de baixo consumo, existe recolha seletiva inclusive para orgânicos, as embalagens de plástico descartáveis foram substituídas por embalagens biodegradáveis e de origem vegetal.

As bebidas são servidas em copos reutilizáveis e até existem eco-cinzeiros para beatas.

No final, os materiais de decoração utilizados que não puderem ser reaproveitados são recolhidos por quem os queira reutilizar, com o apoio da Circular Economy Portugal.

Um pequeno contributo para reduzir o consumo de plásticos no Planeta!



HORÁRIO:

Dia 12 (quarta-feira)

17H00-21H00 – Inauguração oficial

Dias 13 a 16 (quinta a domingo)

12H00-21H00

LOCAL:

Oficina de Cultura e Praça S. João Baptista, Almada

Coordenadas GPS:

38° 40.757' N / 9° 09.459' W

COMO CHEGAR EM TRANSPORTES PÚBLICOS:



Autocarro

Paragem Praça São João Baptista

TST nº 124, 125, 126, 127 (com ligação a Cacilhas e Pragal)

TST nº 152, 160, 176 (com ligação a Lisboa)



Metro Sul do Tejo

Estação São João Baptista

Linhas 1 e 3 (com ligação ao Pragal, Cacilhas e Corroios)



Apoios



Para mais informações:

Casa Municipal do Ambiente

Divisão de Educação

e Sensibilização Ambiental

Tel. 21 272 25 18

almada21@cma.m-almada.pt



www.m-almada.pt/ambiente