



**ADECAM - Associação para a Defesa e  
Desenvolvimento do Campo Grande**

## ***PLANO DE ATIVIDADES 2020***

### ***1. ÁREA CULTURAL***

- Visitas:  
Visitas a museus, exposições e espetáculos com interesse cultural de acordo com os programas existentes de forma a incluir novos elementos da freguesia com dificuldades económicas (suporte de custos aproximadamente 20 pessoas por iniciativa)
- Encontros culturais:  
Aristides de Sousa Mendes pelo seu neto António Moncada de Sousa Mendes  
Teatro Musical por Paulo Carrilho cantor e autor de dois livros sobre o tema.

### ***2. WORKSHOPS***

- Tour Fotográfico Janelas e Varandas de Alvalade:  
Pretende-se com este workshop, incentivar o conhecimento dos nossos fregueses na arquitetura da freguesia através dos seus contrastes das várias edificações existentes desde os anos 50 do século passado com as mais recentes, fotografando as janelas e varandas da freguesia.
- Ser Mulher - ontem e hoje:  
Visão histórico-cultural sobre o papel importante que as mulheres têm desempenhado ao longo dos séculos.  
Participação ativa de várias mulheres e seus testemunhos
- O lado oculto do Convento de Mafra:  
Este workshop vem no seguimento dos anteriores em que se invocou a história das religiões, é assim mais um contributo histórico sobre um tema tão atual.  
Visita guiada ao Convento de Mafra.
- Oficina dos plásticos / Poupança Ecológica:  
Com este workshop pretendemos promover o gosto pela reciclagem dos materiais plásticos, reconvertendo-os em objetos novos e de utilidade, incentivando assim a uma maior proteção do ambiente.



**ADECAM - Associação para a Defesa e  
Desenvolvimento do Campo Grande**

### **3. ARTES PERFORMATIVAS**

- Mantas de bebé:  
Projeto solidário em parceria com o Banco do Bébé.  
Serão criadas mantas de lã tricotadas para aquecer e alegrar os berços dos bebés, que serão doadas ao Banco do Bébé, sendo depois distribuídas pelas famílias que delas necessitarem.
- A Botinha da avó:  
Pensado nas pessoas idosas que têm frio e algumas até se encontram doentes, serão feitas botinhas de lã coloridas para aquecer os seus pés.  
Este será mais um projeto solidário uma vez que as botinhas serão doadas a instituições e pessoas de terceira idade.
- Bainhas abertas:  
Atelier de costura.  
Neste atelier será realizada a aprendizagem de como se faz uma bainha aberta, tão utilizada no tempo das nossas avós e mães em toalhas de mesa, lençóis e panos de tabuleiro.  
Para ser mais fácil serão iniciadas as atividades com um lindo pano de tabuleiro que mais tarde poderá ser utilizado por cada participante para servir um chá ou um café.
- Pintura em acrílico:  
Pintura com tintas acrílicas de fácil manuseamento e rápida secagem.  
Por ser tão versátil existem centenas de objetos diferentes que podem ser pintados usando as tintas acrílicas.  
Os objetos utilizados neste projeto poderão ser telas, madeira ou vidro que serão pintados conforme a imaginação e o gosto de cada um dos participantes.
- Serra Livros:  
Utilizaremos serra livros em gesso aplicando-lhes folha de ouro e envelhecendo com betume judaico, criando assim uma peça em talha dourada para pôr em destaque os nossos livros preferidos numa prateleira ou num móvel.
- Mandalas:  
Pintura de mandalas com tinta acrílica em telas.
- Gelatinas decoradas:  
Pensado nas nossas crianças e o quanto elas gostam de gelatina iremos aprender a decorar gelatinas com lindos desenhos utilizando sumos naturais, geleias, infusões, tintas comestíveis etc., podendo assim personalizá-las para uma festa mais divertida.



**ADECAM - Associação para a Defesa e Desenvolvimento do Campo Grande**

- Pintura em azulejo:  
Com este workshop pretende-se dar a conhecer a antiga técnica de pintura do azulejo, sendo que o azulejo é uma das marcas mais distintas da cultura portuguesa.  
Pintaremos um azulejo à mão utilizando pincéis e pigmentos que depois de devidamente secos serão cozidos numa mufla.

#### **4. ARTES MUSICAIS E CORAIS** **CORO ADECAM**

ENSAIOS DO CORO ADECAM, ÀS SEGUNDAS E SEXTAS-FEIRAS

- Devido às solicitações e diversificação do repertório foi necessário alargar o número de ensaios.

ESPECTÁCULOS DO CORO ADECAM, PREVISTO PARA O ANO DE 2020

- Concerto Cantar as Janeiras
- Concerto de Páscoa
- Concerto de Aniversário da ADECAM
- Concerto de Natal
- E todos os convites que vierem a surgir no decorrer do ano 2020

#### **5. OUTRAS ATIVIDADES**

- **AULAS DE CHI KUNG**

Esta atividade conta com a participação de 15 alunos, nas aulas que decorrem semanalmente, desde há quatro anos, tem como objetivo melhorar o bem-estar das pessoas, que já participam nas mesmas e possibilitar também a melhoria do bem-estar das que venham a querer participar.

#### **SEGRÉIS**

Criou-se esta atividade com o intuito de promover a leitura e a dição, assim como promover o gosto teatral pela leitura de textos.

- **EXPOSIÇÃO DE SERRA LIVROS NA BIBLIOTECA DOS CORUCHÉUS**

No Dia Mundial do Livro será efetuada a exposição de serra livros resultante do workshop da execução dos mesmos.