



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

PLANO DE ATIVIDADES 2021

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 com grupos de no máximo 10 pessoas)

Visita ao Oceanário para grupos com a faixa etária dos 13 aos 64 anos, e para grupos de pessoas com mais de 65 anos (iniciativa com grupos de no máximo 10)

- Encontros culturais:

Aristides de Sousa Mendes pelo seu neto António Moncada de Sousa Mendes.

Teatro musicado por Paulo Carrilho cantor e autor de dois livros sobre o tema.

Estas atividades vão ser planeadas este ano por não ter sido possível a sua realização devido a situação da pandemia do COVID 19.

2. WORKSHOPS

- Projeto Solidário:

Tal como no ano 2020 a ADECAM apoia uma instituição com um projeto solidário. Este ano decidimos apoiar “XXS Prematuros” - (Associação Portuguesa de Apoio ao Bebé Prematuro), com trabalhos em lã e fibra (gorros e botinhas) para as delícias dos pequeninos recém nascidos.

- Tour Fotográfico Janelas de Alvalade:

Pretende-se com este workshop, incentivar conhecimento dos nossos fregueses na arquitetura da freguesia através dos seus contrastes das várias edificações existentes desde os anos 40 e 50 do século passado com as mais recentes, fotografando as janelas da freguesia.

- Incentivo à reciclagem de materiais

Tema Livre com diversos materiais (latas, boiões em vidro, garrafas plásticas, rolas de cortiça e cápsulas de café)



ADECAM - Associação para a Defesa e Desenvolvimento do Campo Grande

Temas de Natal (árvores e bolas de esferovite, pinhas, feltros, tecidos, fitas, brilhantes e aplicações natalícias).

3. ARTES PERFORMATIVAS

- Serra Livros

Neste workshop utilizaremos serra livros em gesso aplicando-lhes folha de ouro e envelhecendo com betume judaico, criando assim uma peça em talha dourada para por em destaque os nossos livros preferidos numa prateleira ou num móvel.

- Chegou a Primavera

Découpage:

Com tecido estampado aplicado em tabuleiros de madeira que serão finalizados ao gosto de cada participante.

Com guardanapos de papel aplicado em azulejos para serem executados quadros decorativos.

- Petit Point

Técnica do petit point, provavelmente a mais antiga técnica de todos os bordados. Ao bordar em tela com fios de lã criam-se belos trabalhos apreciados em todo o mundo, com esta técnica é possível fazer quadros, almofadas, malas, marcadores de livros, etc.

- Mandalas:

Pintura de mandalas com tinta acrílica em telas.

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

ENSAIOS DO CORO ADECAM, ÀS SEGUNDAS E SEXTAS -FEIRAS

- Devidas as solicitações e diversificação do repertório foi necessário alargar o número de ensaios.

ESPECTÁCULOS DO CORO ADECAM, PREVISTO PARA O ANO DE 2021

- 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 2021



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

5. OUTRAS ATIVIDADES

- **AULAS DE CHI KUNG**

Esta atividade conta com a participação de no máximo de 10 alunos, nas aulas que decorrem semanalmente, desde há quatro anos, tem como objetivo melhorar o bem-estar das pessoas séniores, que já participam nas mesmas e possibilitar também a melhoria do bem-estar das que venham a querer participar.

SEGRÉIS

Por sugestão de vários associados criou-se esta atividade com o intuito de promover a leitura e a dicção, assim como promover o gosto teatral pela leitura de textos.

- **EXPOSIÇÕES NA BIBLIOTECA DOS CORUCHÉUS**

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

Exposição das fotografias obtidas durante o Tour Fotográfico “Janelas de Alvalade”.