agenda

MEALHADA

INFO MAIL

Luso Zen

n//94 julho//agosto'13

município de mealhada

julho'13

S	01	08	15	22	29
T	02	09	16	23	30
Q	03	10	17	24	31
Q	04	11	18	25	
S	05	12	19	26	
S	06	13	20	27	
D	07	14	21	28	

agosto'13

S		05	12	19	26
T		06	13	20	27
Q		07	14	21	28
Q	01	08	15	22	29
S	02	09	16	23	30
S	03	10	17	24	31
D	04	11	18	25	

15 - Assunção de Nossa Senhora

julho//agosto'13 - n.º94
Luso Zen

Ficha Técnica

Edição e Produção
Câmara Municipal da Mealhada

Impressão
Gráfica Central Mealhadense
Mealhada

Periodicidade
Mensal

Tiragem
3500 exemplares

Divulgação

A informação deve ser enviada até dia 10 de cada mês para o **e-mail** comunicacao@cm-mealhada.pt
através do fax 231 203 618 ou por correio para:

Câmara Municipal da Mealhada
Gabinete da Presidência
Agenda Cultural e Desportiva
3054 - 001 Mealhada

Esta agenda foi escrita ao abrigo do **Novo Acordo Ortográfico**

LUSO ZEN

19 a 21 jul
Lago do Luso

O Luso Zen está aí, de regresso para a sua segunda edição. Um festival inteiramente dedicado ao conceito Zen, com uma oferta diversificada de workshops e palestras sobre saúde e bem-estar, uma feira de produtos artesanais e ecológicos, o Espaço Criança e um excelente programa de animação. Esta edição traz também algumas novidades, como o Espaço de Terapias e o serviço de pet sitting, para quem quiser trazer os seus animais de estimação. Os bilhetes já estão à venda. Para isso, basta serem solicitados através do e-mail **geral@lusozen.com**.

Programa

Sexta-feira 19 de Julho de 2013

17h30 **Qigong (Chi Kung)** Marco Cruzeiro
21h00 **Meditação Ecuménica** Todos
21h30 **Espetáculo de Taças de Cristal e Cânticos** José Martins
22h30 **Mantras**

Sábado 20 de Julho de 2013

09h30 **Tai Chi Chuan** Marco Cruzeiro
Yoga para pais e filhos Sónia Vicente
Zazen (meditação) Rui Lopes
10h45 **Pranayam, Mudra, Sukshama e Vyayam** Nirav
Pilates Ana Xabregas
Eco Workshop – Animais higiénicos Sónia Midões
12h00 **Danças Orientais**
Qigong (Chi Kung) Marco Cruzeiro
Cíclo Criativo Expressart Juliana Conde
14h30 **Arruadas**
Cabra Cega
Palestra/demonstração "Medicina Tradicional Chinesa" Paula Gradim

Programa continua na página seguinte >

Informações:
geral@lusozen.com

mais info
Site oficial do Luso Zen

Programa

Sábado 20 de Julho de 2013

16h00 **Biodanza** Ana Melo
Auto Shiatsu Hugo Oliveira
Yoga com Som Ricardo Branco e Joana Oliveira
17h15 **Bollywood** (dança) Kajal
Massagem Tailandesa Fernando Silveira
Workshop de Taças de Cristal e Voz José Martins
18h30 **Massagem Ayurvédica** Sofia Jorge
Pilates com Bola Ana Xabregas
Concerto meditativo na Água (Piscina) Ricardo Branco e Joana Oliveira
20h00 **Noite Mística** (Mata do Bussaco)
21h30 Concerto – **Didgeridoo Rodrik de Noronha**
23h00 **Espetáculo de Música e Dança Tradicional Indiana** Paulo Sousa e Tarikavalli

Domingo 21 de Julho de 2013

09h30 **Stretching** Paulo Nabais
Yoga para pais e filhos Sónia Vicente
Zazen (meditação) Rui Lopes
10h45 **Danças Orientais**
Tai Chi Chuan Marco Cruzeiro
Pranayam, Mudra, Sukshama e Vyayam Nirav
Eco Workshop – Cestinhos de Ocasião (Jardim) Sónia Midões
12h00 **Bollywood** (dança) Kajal
Auto Shiatsu Hugo Oliveira
Cíclo Criativo Expressart Juliana Conde (Jardim)
14h30 **Palestra "Alimentação macrobiótica, vegetariana e alimentos funcionais"** Ana Guilherme
Workshop de Mandalas (Jardim) Sónia Vicente
16h00 **Biodanza** Ana Melo
Massagem Ayurvédica Sofia Jorge
Workshop de Taças de Cristal e voz José Martins
17h15 **Folk Indiano** Kajal
Massagem Tailandesa Fernando Silveira
Yoga com Som Ricardo Branco e Joana Oliveira
18h30 **Cerimónia de Encerramento "Brinde à Vida"**

Informações:
geral@lusozen.com

mais info
Site oficial do Luso Zen

OS ESTAGIÁRIOS
05 jul a 08 jul

De: Shawn Levy
Com: Rose Byrne, Vince Vaughn, Owen Wilson
Género: Com
Classificação: M/12

Billy e Nick são vendedores cujas carreiras foram devastadas pela era digital. Na tentativa de provar que não estão obsoletos, contra todas as espectativas eles conseguem um cobiçado estágio na Google. Agora têm de competir com a elite nacional de talentos da tecnologia para provarem que a carência é a principal fonte da reinvenção.

HOMEM DE AÇO 3D
12 jul a 15 jul

De: Zack Snyder
Com: Henry Cavill, Amy Adams, Russell Crowe
Género: Açã, Ave
Classificação: M/12

Um jovem rapaz descobre que tem poderes extraordinários e que não é deste planeta. Enquanto jovem adulto, ele viaja para descobrir de onde veio e para saber porque foi enviado. O herói dentro dele tem de emergir se quiser salvar o Mundo da aniquilação e tornar-se num símbolo de esperança para toda a Humanidade.

WWZ GUERRA MUNDIAL 3D
19 jul a 22 jul

De: Marc Forster
Com: Brad Pitt, David Morse, Eric West
Género: Açã, Ave
Classificação: M/12

A história de WWZ: Guerra Mundial gira em torno de Gerry Lane, um funcionário da Nações Unidas, que atravessa o planeta numa corrida contra o tempo para travar uma pandemia que está a derrubar exércitos e governos, ameaçando dizimar a própria humanidade.

CINEMA AGOSTO

O MALDISPOSTO 2 VP 3D

16 ago a 19 ago

De: Pierre Coffin, Chris Renaud
Vozes: Nicolau Breyner, Melim Teixeira, Carolina Sales
Género: Ani, Com
Classificação: M/06

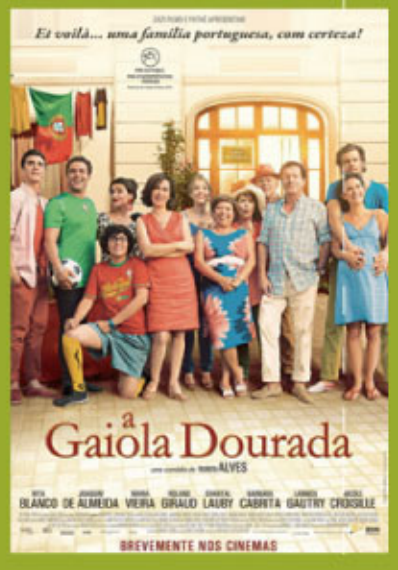
O super-vilão Gru, as suas adoráveis meninas e os hilariantemente imprevisíveis Mínimos estão de volta. Gru tem a mente virada para o crime, ele volta a ser inimigo de Victor, mas durante o mesmo período tenta lidar com o vilão El Macho, que possui um filho chamado Machito.

DEPOIS DA TERRA

23 ago a 26 ago

De: M. Night Shyamalan
Com: Jaden Smith, Will Smith, Sophie Okonedo
Género: Açã, Ave
Classificação: M/12

Uma aterragem forçada deixa o adolescente Kitai Raige e o seu lendário pai Cypher presos na Terra, 1000 anos depois da Humanidade ter escapado a eventos cataclísmicos. Com Cypher gravemente ferido, Kitai embarca numa perigosa viagem para pedir ajuda. Pai e filho devem aprender a trabalhar em conjunto e a confiar um no outro se querem ter alguma oportunidade de regressarem a casa.



A GAIOLA DOURADA

30 ago a 02 set

De: Ruben Alves
Com: Joaquim de Almeida, Rita Blanco, Roland Giraud
Género: Com
Classificação: M/12

Num dos melhores bairros de Paris, Maria e José Ribeiro vivem há cerca de 30. São tão apreciados e estão tão bem integrados que, no dia em que surge a possibilidade de concretizarem o sonho das suas vidas, regressar a Portugal em excelentes condições, ninguém quer deixar partir os Ribeiro, tão dedicados e tão discretos.

até 07 jul | 10h-18h

EXPOSIÇÃO "FLORESTA PORTUGUESA – UM OLHAR MAIS ATENTO"*

A Sala das Pedrinhas do Palace Hotel do Bussaco tem patente esta mostra, da autoria de Lísia Lopes, do Herbário do Departamento de Biologia da Universidade de Aveiro. Uma exposição que pretende despertar no observador um olhar mais atento à beleza e à importância que a floresta encerra e alertar para os perigos constantes de que é alvo.

Info: associacaoacademica.blogs.ua.sapo.pt/965.html

Palace Hotel do Bussaco

05 a 07 jul

ESTÁGIO INTERNACIONAL DE KARATÉ DO HÓQUEI CLUBE DA MEALHADA

Pavilhão Municipal do Luso

06 e 07 jul | 9h-18h

WORKSHOPS DE FOTOGRAFIA IN VIVO*

A Mata Nacional do Buçaco vai receber os Workshops de Fotografia In Vivo, criados pelo fotógrafo João M. Gil em 2010, que permitem aprender fotografia de forma divertida e eficaz!

Dia 06 jul

No workshop "a raiz" os participantes poderão ter contacto com as bases técnicas na fotografia.

€: 55€ (c/ iva)*

Dia 07 jul

No workshop "o tronco", os participantes são convidados a conhecer os muros que limitam a criatividade e quebrá-los, usando a máquina para fins invulgares.

€: 60€ (c/ iva)*

Info e inscrições: invivofoto.wordpress.com/

Mata Nacional do Buçaco

07 a 20 jul

ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO DO FC AROUCA

Centro de Estágios do Luso

07 jul | 11h-17h

OFICINA DE FERRO FORJADO COM STEVE JONES*

Combinando as técnicas tradicionais do ferreiro com o instinto contemporâneo de Steve Jones, trabalhar o ferro será a melhor forma de descontrair aos domingos.

€: 25€/por oficina/participante

45 min

Mata Nacional do Buçaco

07 jul | 14h-17h

OFICINA "NO RASTO DOS MAMÍFEROS"*

Nesta atividade serão demonstradas várias metodologias utilizadas na identificação de mamíferos: desde os micromamíferos aos cervídeos, passando pelos carnívoros e morcegos. Serão demonstradas e explicadas técnicas de análise de indícios de presença, como excrementos e pegadas, regurgitações de aves de rapina, entre outras.

€: 5€

Mata Nacional do Buçaco

* **Inscrições/informações:**
231937000 ou atividades@fmb.pt

EVENTOS JULHO

13 e 14 jul
ATLETISMO
Campeonato Nacional de Pista ao Ar Livre de Veteranos
Centro de Estágios do Luso

14 jul | 19h30
ATLETISMO
Prova de 1000 e 3000 metros aberta à população
Centro de Estágios do Luso

20 jul | 14h30-19h30
ATIVIDADE "BORBOLETAS À VISTA"*
A atividade tem como objetivo despertar o interesse de crianças e jovens dos 10 aos 15 anos para a conservação e observação do mundo natural em geral, e das borboletas em particular.
€ 5€ (inclui lanche | não inclui entrada na mata)
Mata Nacional do Buçaco

21 jul | 14h-17h
OFICINA "A FLORESTA REVIS(I)TADA"*
Esta atividade consistirá num passeio pela Mata do Buçaco, onde será demonstrado o conceito de bio-diversidade: serão identificadas várias espécies de plantas e procurar-se-ão animais ou indícios de presença dos mesmos, num olhar mais atento à vida na floresta! A linguagem e as tarefas serão adaptadas à faixa etária dos participantes.
€ 5€
Mata Nacional do Buçaco

22 jul | 21h30-00h30
BUÇACO AO LUAR – LUA CHEIA*
Deixe-se encantar nas noites quentes de Verão e, de lanterna em punho, descubra os segredos da Mata do Buçaco. As visitas são orientadas e passam pelos locais mais emblemáticos da Mata.
€ 4€
Ponto de Encontro: Esplanada da Mata
Mata Nacional do Buçaco

26 jul | 21h30-00h
BUÇACO AO LUAR
VENHA CONHECER OS MORCEGOS*
Aventure-se num passeio noturno pela Mata Nacional do Buçaco para observar os morcegos, conhecer os seus hábitos e escutar as emissões ultrassónicas.
€ 5€
Ponto de Encontro: Convento de Sta. Cruz do Buçaco
Mata Nacional do Buçaco

* **Inscrições/informações:**
231937000 ou atividades@fmb.pt

EVENTOS AGOSTO

03 a 05 ago
PATINAGEM ARTÍSTICA
ESTÁGIO DAS SELEÇÕES NACIONAIS
Pavilhão Municipal do Luso

04 ago | 11h-17h
OFICINA DE FERRO FORJADO COM STEVE JONES*
Combinando as técnicas tradicionais do ferreiro com o instinto contemporâneo de Steve Jones, trabalhar o ferro será a melhor forma de descontrair aos domingos.
€ 25€/por oficina/participante
45 min
Mata Nacional do Buçaco

15 a 17 ago
PATINAGEM ARTÍSTICA
ESTÁGIO DAS SELEÇÕES NACIONAIS
Pavilhão Municipal do Luso

19 ago | 21h-00h
PASSEIO FOTOGRÁFICO AO LUAR COM O FOTÓGRAFO JOÃO M. GIL*
Fotografar a Mata do Buçaco à noite e ao luar será mais uma forma de conviver com a Mata e com a fotografia, nas noites de Verão.
Material: máquina fotográfica e lanterna, ou frontal.
€ 12€
Mata Nacional do Buçaco

21 ago | 21h30-00h30
BUÇACO AO LUAR – LUA CHEIA*
Deixe-se encantar nas noites quentes de Verão e, de lanterna em punho, descubra os segredos da Mata do Buçaco. As visitas são orientadas e passam pelos locais mais emblemáticos da Mata.
€ 4€
Ponto de Encontro: Esplanada da Mata
Mata Nacional do Buçaco

23 a 25 ago
PATINAGEM ARTÍSTICA
ESTÁGIO DAS SELEÇÕES NACIONAIS
Pavilhão Municipal do Luso

26 a 31 ago
HÓQUEI EM PATINS
ESTÁGIO DA SELEÇÃO NACIONAL DE SENIORES MASCULINOS
Pavilhão Municipal do Luso

30 ago | 21h30
NOITE DE FADOS*
O luar na Mata Nacional do Buçaco é o cenário ideal para uma noite de fados. Rodeado pela natureza deste lugar ímpar, o objetivo é desfrutar de um espetáculo musical e dar a saborear alguns dos prato típico da região, tais como caldo verde, cabidela de leitão, broa e azeitonas.
Miradouro das Portas de Coimbra

* **Inscrições/informações:**
231937000 ou atividades@fmb.pt

"VAMOS CRIAR" – OFICINAS DE VERÃO

Ver, experimentar, criar e brincar, são as propostas da Biblioteca Municipal para as oficinas de Verão. Entre a descoberta da arte e dos artistas, conversas e experiências e a exploração de diferentes materiais e utensílios, vem experimentar estas oficinas que regressaram à Biblioteca! A Imaginação, as ferramentas e os materiais são os ingredientes de sucesso para estas obras de arte e outras engenhocas. Oficinas para verdadeiros artistas! **Oficinas realizadas por marcação prévia na biblioteca municipal**

Biblioteca Municipal da Mealhada

"O ESPELHO MÁGICO"
de António Torrado

Uma fada ofereceu um espelho mágico a um príncipe que se queria casar. O espelho ajudou-o a ultrapassar muitos obstáculos mas também lhe proporcionou algumas confusões. Será que temos de partir o espelho? Vem descobrir connosco…

Atividade realizada por marcação prévia nos jardins de infância ou na biblioteca

Biblioteca Municipal da Mealhada

"MARIANA E A MISSÃO PRIMAVERA"
de Sylvie Auzary-Luton e Myriam Deru

O Avô da Mariana decide fazer uma viagem e confia à neta uma missão muito importante e especial: A Missão Primavera! Para cumprir a missão, ela terá de plantar umas sementes no seu jardim, seguindo as instruções que o avô lhe deixou. A Mariana fica muito contente e quer impressionar o seu avô com a flor mais linda do mundo! Vamos ajudar a Mariana!

Atividade realizada por marcação prévia nas escolas do 1º ciclo ou na biblioteca

Biblioteca Municipal da Mealhada

O Bibliomealhada já está parado para férias do pessoal. O autocarro da Cultura regressa à estrada no início do ano letivo.

Informações:
Biblioteca Municipal da Mealhada ☎231201681

mais info
Site da Rede de Bibliotecas da Mealhada

Câmara Municipal da Mealhada
Largo do Municipio
3054-001 Mealhada
Telf.: 231 200 980
Fax: 231 203 618
E-mail Geral: gabpresidencia@cm-mealhada.pt
Desporto: desporto@cm-mealhada.pt
Cultura: cultura@cm-mealhada.pt
Comunicação: comunicacao@cm-mealhada.pt
Águas e Obras: dom-das@cm-mealhada.pt

Úteis

Piquete das Águas (Urgências)	966 796 734
Bombeiros Voluntários Mealhada	231 202 122
Bombeiros Voluntários Pampilhosa	231 949 122
C.V.P (Delegação do concelho da Mealhada)	961 873 669
Centro de Saúde Mealhada	231 202 219
Hospital Misericórdia Mealhada	231 209 050
Extensão de Saúde de Barcouço	239 913 825
Extensão de Saúde do Luso	231 930 157
Extensão de Saúde de Pampilhosa	231 948 850
Extensão de Saúde de Vacariça	231 930 419
Extensão de Saúde de Ventosa do Bairro	231 289 366
Linha Saúde24	808 242 424
Número Nacional de Emergência	112
Intoxicações	808 250 143
Alerta de Incêndios	117
GNR - Mealhada	231 202 351

Juntas de Freguesia

JF da Antes	231 281 871
JF de Barcouço	239 914 031
JF de Casal Comba	231 205 761
JF do Luso	231 930 716
JF da Mealhada	231 203 266
JF da Pampilhosa	231 949 824
JF da Vacariça	231 930 825
JF Ventosa do Bairro	231 281 869

Serviços Camarários

Piscinas Municipais de Mealhada	231 205 470
Piscina Municipal de Luso	231 930 846
Pavilhão Municipal de Luso	231 939 235
Pavilhão Municipal de Mealhada	231 201 154
Pavilhão Municipal da Pampilhosa	231 940 764
Pavilhão Municipal de Casal Comba	231 205 470
Campos de Ténis Municipais de Luso	231 939 235
Campos de Ténis Municipais de Mealhada	231 205 470
Cineteatro Municipal Messias	231 209 870
Biblioteca Municipal Mealhada	231 201 681
Arquivo Municipal da Mealhada	231 281 104
Espaço Internet Mealhad@	231 200 980 (Ext. 602)

mais info
Todos os contactos

4 MARAVILHAS DA MESA DA MEALHADA

MUNICÍPIO DE MEALHADA

água | pão | vinho | leitão

ÁGUA - PÃO - VINHO - LEITÃO

QR code

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

www.cm-mealhada.pt

facebook.com/camaramealhada