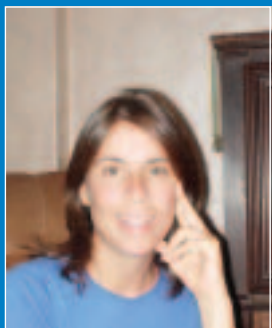


editorial



Carla Almeida

“Um projecto ambicioso a dar os primeiros passos em Lisboa”

Carla Almeida,
Socia Gerente

Um projecto ambicioso

A academia do tempo activo é um projecto ambicioso que visa re-criar o tempo livre para jovens de todas as idades, através de actividades ao ar livre (exterior) e com a realização de cursos de valorização pessoal e artística (interior). Convidamo-lo, ainda, a participar nas nossas *workshops* em diversas temáticas e a conhecer a Bolsa de Voluntariado que estamos a desenvolver. Falamos para si que gosta de partilhar um ambiente jovem, inovador e com muita vontade de viver o tempo livre.

Os primeiros passos

A academia do tempo activo já iniciou a sua actividade em Setúbal (sede) e, neste momento, abre uma filial em Lisboa com as seguintes propostas: 1-programas feitos à medida para jovens maiores de 50 anos, 2-programas para todas as idades, onde pretendemos promover o convívio e aprendizagem inter-gerações e 3-programas família activa, para disfrutar de uma forma lúdica e pedagógica o tempo livre em família.

Na academia do tempo activo, o factor humano aparece sempre em primeiro plano e damos primazia à qualidade do serviço prestado. Apostamos num serviço personalizado com grupos reduzidos.

A criatividade dos produtos e serviços são a aposta da academia do tempo activo.

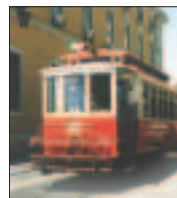
programas à medida

Para jovens maiores de 50 anos!

à descoberta da Lisboa desconhecida

Fora da antiga muralha medieval, a cidade quinhentista construiu novos bairros. Venha conhecê-los, num percurso guiado a pé.

29-Out-03



Paula Queirós



Rui Almeida

“momento secular – Casa-Museu José Maria da Fonseca / Convento da Arrábida”

Propomos-lhe uma visita à Casa-Museu José Maria da Fonseca, um local de visita obrigatória no seio de Vila Nogueira de Azeitão. Durante a visita poderá conhecer as diversas adegas centenárias que aqui existem, inspiradas numa paixão verdadeiramente secular. Terá a possibilidade de visitar a cave do Moscatel de Setúbal e a cave do Periquita. No final da visita à Casa, brindamos com uma prova de vinhos! À tarde não poderá perder a visita ao Convento da Arrábida. Fundado em 1542 por frades franciscanos, o Convento integra-se harmoniosamente na beleza da paisagem da Arrábida.

26-Nov-03

programa família activa

um dia na quinta

Propomos-lhe um dia diferente, em que poderá reunir a sua família para passar um momento agradável numa Quinta Rural. Aqui poderá encontrar um leque variadíssimo de actividades lúdico-pedagógicas que prometem juntar avós, pais, filhos, netos e amigos para um dia de convívio. Juntos, poderão fazer pão com chouriço, doces, passear na floresta, ver animais, construir espantalhos, ensinar as crianças a plantar na horta, fazer uma caça ao tesouro, cantar, dançar e muito... muito mais...

Inscrição
Já!

26-Out-03

programas para todas as idades

novas aprendizagens técnicas de expressão plástica



Paula Queirós

Uma Iniciação à pintura e outras formas de arte, descobrindo e aprendendo através de pequenos exercícios que permitem interiorizar técnicas e revelar capacidades.

Data: 5ªs feiras, 18.45-20.45,
a partir de 13-Nov-03

Expressão dramática - iniciação ao teatro

Explorar a criatividade e a capacidade de expressão são alguns dos objectivos deste curso de iniciação.

Data:
2ªs feiras, 10.00-12.00,
4ªs feiras, 18.45-20.45,
a partir de 10-Nov-03

Agora em Lisboa (Picoas)

Filial de Lisboa: Rua Gomes Freire, 163 - 3º B • 1150-176 Lisboa (PICOAS)

• Contacto: 93 480 12 12

Sede: Convento das Carmelitas, Travessa da Anunciada, nº 10 - 2º dto.

• 2900-238 Setúbal • Contacto: 265 543 843

tempo
de viver

tempo
de aprender

tempo
de passear

tempo
de cultura

tempo
de conviver

tempo
de reviver

programas à medida

Para jovens maiores de 50 anos!

à descoberta de um tesouro escondido no coração da cidade

Desvendamos-lhe uma extraordinária colecção de artes decorativas, peças de belas artes, mobiliário, tapeçaria e joalharia dos séculos XVII a XX, na antiga Casa de António Medeiros e Almeida.

10-Dez-03

Azulejos, Fado e Tradição

Uma visita guiada pela história dos azulejos, à Lisboa do Fado, seus encantos e tradições.

12-Nov-03

os tesouros de Alpiarça

Conhecer o legado de José Relvas, na Casa-Museu dos Patudos, a visita às salas da Casa revelará artes decorativas dos séculos XVII e XVIII, nomeadamente painéis de azulejo setecentistas e cerâmicas de Rafael Bordalo Pinheiro, etc. A proposta inclui, ainda a visita guiada à Reserva Natural do Cavalo do Sorraia, terra de pastagens, bosques e lagos.

19-Nov-03

aceite a nossa proposta de um dia diferente e venha ver o que se guarda na colina do Castelo de Lisboa

03-Dez-03

programas para todas as idades

novas aprendizagens - cursos de iniciação

- pintura em azulejo

Azulejaria moderna e tradicional.

Venha aprender e fazer.

3^{as} feiras, 18.45-20.45, a partir de 11-Nov-03

- pintura em tecido

Venha explorar as múltiplas técnicas de fazer arte em tecido.

2^{as} feiras, 14.30-16.30, a partir de 10-Nov-03

- expressão dramática

2^{as} feiras, 10.00-12.00,

4^{as} feiras, 18.45-20.45,

a partir de 10-Nov-03

- técnicas expressão plástica

5^{as} feiras, 18.45-20.45,

a partir de 13-Nov-03

a partir de 10-Nov-03

em terras de princesa Moura, todo o orgulho real...

Venha descobrir os encantos da Vila de Sintra e seu Palácio, com nobres salões que encerram a harmonia de diferentes estilos arquitectónicos. Por fim, desfrute do encanto de Seteais.

07-Nov-03

workshops

nutricionismo, saúde e bem-estar

como viver num mundo cheio de calorias

30-Out-2003, 9.30-13.00

truques de culinária

para uma alimentação saudável e saborosa

13-Nov-03, 9.30-13.00

saber mais sobre nutrição

20-Nov-03, 9.30-13.00

nutrição e excesso de peso

27-Nov-03, 9.30-13.00

papel da nutrição na diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares

4-Dez-03, 9.30-13.00

a nutrição e a melhoria da qualidade de vida

11-Dez-03, 09.30-13.00

quando e quanto

agora em Lisboa

interior

cursos de iniciação

10 de Novembro a 19 de Dezembro de 2003

2^{as} Feiras 10.00-12.00 expressão dramática 70,00 €

2^{as} Feiras 14.30-16.30 pintura em tecido 60,00 €

3^{as} Feiras 18.45-20.45 pintura em azulejo 75,00 €

4^{as} Feiras 18.45-20.45 expressão dramática 80,00 €

5^{as} Feiras 18.45-20.45 téc. expressão plástica 75,00 €

workshops

nutrição, saúde e bem-estar

30-Out-03 9.30-13.00 como viver num mundo

cheio de calorias 20,00 €

13-Nov-03 9.30-13.00 truques de culinária... 20,00 €

20-Nov-03 9.30-13.00 saber mais sobre nutrição 20,00 €

27-Nov-03 9.30-13.00 nutrição e excesso de peso 20,00 €

04-Dez-03 9.30-13.00 papel da nutrição

na diabetes... 20,00 €

11-Dez-03 9.30-13.00 nutrição/qualidade de vida 20,00 €

exterior

programas à medida

29-Out-03 à descoberta da Lisboa desconhecida¹ 37,00 € /pax

12-Nov-03 azulejos, fado e tradição¹ 39,00 € /pax

19-Nov-03 os tesouros de Alpiarça¹ 30,00 € /pax

26-Nov-03 momento secular¹ 30,00 € /pax

03-Dez-03 o que se guarda na colina do Castelo¹ 42,00 € /pax

10-Dez-03 um tesouro escondido...² 23,00 € /pax

programas família activa

26-Out-03 um dia na quinta¹ 15,00 € /pax

programas para todas as idades

07-Nov-03 em terras da princesa...² 26,00 € /pax

pax = por pessoa

¹ Inclui almoço, transporte e guia

² Inclui transporte e guia

Notas:

a) a realização dos programas de exterior está condicionada pelas condições meteorológicas

c) A realização dos programas de interior e de exterior pressupõe um número mínimo de inscrições

Promoção de lançamento - cursos de iniciação

- inscrições efectuadas até 07-Nov-03 - oferta de Jóia até final de 2003. Jóia: 15,00 € / trimestre
- para inscrições conjuntas de grupos iguais ou superiores a 6 pessoas: desconto de 10% / pax

Se estes ou outros programas lhe agradarem, não hesite em solicitar outras datas. Se pretender estar sempre informado sobre as nossas actividades, solicite-nos, por telefone ou email, a nossa publicação.

Inscrições a partir de 23 de Outubro de 2003

Filial de Lisboa:

Contacto directo: 93 480 12 12

Horário: de 2^a feira a sáb. das 9.30 às 19.30

Contactos sede: Tel. 265 543 843 • Fax: 265 543 849

email: academia_tempo_ativo@iol.pt

Horário: de 2^a a 6^a feira das 10.00 às 13.00 e das 14.00 às 18.00

Inscrições por telefone e na academia, em horário a combinar, de acordo com a sua disponibilidade, a partir de 23 de Outubro de 2003