

## editorial

Fotos: Carla Almeida e Rui Gouveia



Um arranque em força no novo ano de 2004 na academia. Cursos com novas temáticas e formatos verdadeiramente inovadores. Novas propostas para as *workshops* e os programas à medida para os nossos jovens maiores de 50.

Ateliers que desafiam pais, avós, netos e amigos a fazerem cinema de animação e experimentação plástica e, ainda, propostas para os jovens mais pequeninos. No capítulo de exterior, destaque para a Lisboa Muçulmana. Reeditamos o serviço personalizado e a aposta contínua na qualidade! (Carla Almeida, sócia-gerente)

"Surpreendeu-me o clima - alegre, amigo, calor humano único. Adorei! Vou continuar."

Ilda Huy

## tempo de brincar a aprender

### grandes mestres para pequenos artistas

Atelier que faz um percurso por diversas obras de arte, de artistas como Picasso e Matisse, desafiando a criança, em cada sessão, à produção plástica.

### atelier de iniciação ao cinema de animação

Através da animação é possível dar vida a quase tudo o que se possa imaginar.

(público: pais, avós, netos e amigos)

### atelier de construções



Convite à família na experimentação plástica, através da utilização de cartão, plasticina,

gesso, gouache, tinta, etc., a partir de fotos de família, histórias, fábulas, contos, ...

(público: pais, avós, netos e amigos)

cursos (veja no verso):  
iniciação à informática (crianças 6-12 anos)

## tempo de aprender

### arte viva em movimento



Um formato inovador para um Curso sobre História de Arte, leccionado no espaço de museus da área de Lisboa. Pretende-se proporcionar uma aprendizagem mais interessante, através da observação e discussão das colecções em estudo, privilegiando-se o contacto directo entre o aluno/visitante e a obra exposta.

### iniciação à prova de vinhos



Curso de prova: o vinho como alimento; cores do vinho; os sabores do vinho; como provar o vinho; como beber o vinho; ligação bebidas/alimentos. Uma parceria com a Associação dos Escanções de Portugal.

### iniciação ao teatro



Curso de preparação intensiva para quem quer subir ao palco.

### curso de escultura



Entre neste espaço de experimentação escultórica e entregue-se a esta actividade de construção e modelação (barro, gesso, etc.). Surpreenda-se com o seu trabalho de figura modelada, cujo lado lúdico, construtivo e entusiasmante constituirá por certo uma mais valia para si.

### outros cursos e workshops (veja no verso)

**outros cursos:** auto-maquilhagem, iniciação à fotografia, téc. Expressão dramática, téc. expressão plástica, arte-terapia, *shiatsu*, postura, equilíbrio, flexibilidade e relaxamento, pintura em azulejo, esmaltagem, trabalhar o estanho, informática-nível 1 e nível 2. **workshops:** arte em azulejo; jardinagem; nutrição, saúde e bem-estar; restauro de objectos.

## tempo de cultura a passear

### Lisboa Muçulmana



Dar a conhecer parte da história de Lisboa e suas raízes árabes, tendo por base alguns dos vestígios existentes: Castelo de S. Jorge (alcáçova e cerca moura), Santa Luzia, Largo do Chafariz de Dentro, Chafariz d'El Rey, entre outros.

### outros percursos (veja no verso)

Rota dos palácios; vinhos, arte e gastronomia em Alpiarça; uma viagem no tempo...na Arrábida.

### programas à medida para jovens maiores de 50 anos

### Lisboa Fado



Uma tarde numa visita guiada pela Lisboa boémia, a fechar com um jantar, ao som do Fado.

## tempo de aprender

### CURSOS

- Arte-Terapia – desenvolvimento e conhecimento pessoal, através da arte (para jovens maiores de 50 anos)
- Auto-maquilhagem - aprenda a conhecer a maquilhagem que mais a favorece.
- Téc. de Expressão Dramática - explore a criatividade e capacidade de expressão



- Fotografia - iniciação
- Téc. Expressão Plástica - exercícios que permitem interiorizar técnicas.
- Pintura tradicional e moderna em azulejo – teoria e prática
- Esmaltagem – técnicas de esmaltagem a altas temperaturas
- Trabalhar o estanho – aplicar estanho em diversos materiais
- Shiatsu - a saúde na ponta dos seus dedos (para jovens maiores de 50 anos)
- Postura, equilíbrio, flexibilidade e relaxamento
- Informática – nível I e II

### workshops

- Nutrição, saúde e bem-estar (5 temas)
- Arte em azulejo - história, técnica e prática de pintura tradicional e artesanal em azulejo, em parceria com a oficina São Simão Arte
- Jardinagem – iniciação à Tintagem Natural Vegetal (teoria e prática), em parceria com o Jardim Botânico da Ajuda
- Restauro de Objectos



## tempo de brincar a aprender

### iniciação à informática

os tempos são de mudança e dominar a informática tornou-se uma ferramenta indispensável. De uma forma lúdica e pedagógica, o seu filho(a) pode começar já a preparar o futuro.

(público: crianças dos 6 aos 12 anos)

## tempo de cultura a passear

### vinhos, arte e gastronomia em Alpiarça

Curso de iniciação à prova de vinhos, aliado ao prazer de uma visita guiada à Casa-Museu dos Patudos, seguido de um jantar regional, na Quinta da Torre

### rota dos palácios

3 dias, 3 palácios (Ajuda, Queluz e Pena)

### uma viagem no tempo... na Arrábida

Um passeio guiado pelo Convento da Arrábida, pela arte do azulejo e às Caves José Maria da Fonseca

## quando e quanto

Tempo de aprender (cursos bimestrais e trimestrais)		Preços em Euros	Lisboa	Setúbal
Cursos	A partir de 19 de Janeiro	Preço/mês		
Arte Viva em Movimento (curso de História de Arte)	Laboral	85,00	x	
Iniciação à prova de vinhos (2 semanas -16 h)	Pós-laboral	120,00	x	
Auto-maquilhagem	laboral	80,00	x	
Auto-maquilhagem	Pós-laboral	85,00	x	
Iniciação à Fotografia	Laboral	90,00	x	
Iniciação à Fotografia	Pós-laboral	95,00	x	
Expressão dramática	Laboral	75,00		x
Iniciação ao Teatro	Laboral	95,00	x	
Expressão plástica	laboral	75,00		x
Expressão plástica	Pós-laboral	85,00	x	
Arte-Terapia-Desenvolv. e conhecimento pessoal através da Arte	laboral	85,00	x	
Pintura moderna e tradicional em Azulejo	laboral	65,00	x	
Esmaltagem (altas temperaturas)	Laboral	65,00	x	
Trabalhar e aplicar o estanho	Pós-laboral	65,00	x	
Curso de Escultura	Laboral	130,00	x	
Shiatsu	Laboral	80,00	x	
Shiatsu	Pós Laboral	85,00	x	
Postura, equilíbrio, flexibilidade e relaxamento	Laboral	80,00	x	
Informática nível 1	Laboral	90,00		x
Informática nível 2	Laboral	90,00		x
<b>Workshops</b>	<b>Novos temas todos os meses</b>			
Nutrição, saúde e bem estar(5 temas)	meio/dia	20,00	x	
Restauro de objectos	meio/dia	20,00	x	
Arte em Azulejo	1 dia	35,00	x	
Jardinagem - Tintagem natural Vegetal	Laboral (3 dias)	120,00	x	
<b>Tempo de brincar a aprender</b>	<b>Novas Actividades todos os meses</b>	<b>Preço/mês, preço/sessão</b>		
Curso de iniciação à informática	Sábados	75,00/mês		x
Atelier de construções (pais, avós e netos)	Sábados	30,00/sessão	x	
Atelier de cinema de animação (4 temas para pais, avós e netos)	Sábados	30,00/sessão	x	
Grandes mestres para Pequenos artistas (8 temas)	Sábados	25,00/sessão	x	x
<b>Tempo de cultura a passear</b>		<b>Preço total</b>		
Lisboa Muçulmana <sup>3</sup>	24/Mar/04	22,50	x	x
Lisboa Fado <sup>4</sup>	30/Mar/04	62,50	x	x
<b>Rota dos Palácios (3 rotas)</b>				
Palácio da Ajuda <sup>3</sup>	29/Jan/04	25,00	x	x
Palácio de Queluz <sup>3</sup>	03/Mar/04	25,00	x	x
Palácio da Pena <sup>3</sup>	23/Mar/04	29,50	x	x
Uma viagem no tempo... na Arrábida <sup>1</sup>	17/Mar/04	59,00	x	x
Vinhos, Arte e Gastronomia em Alpiarça <sup>1</sup>	18/Fev/04	100,00	x	x

NOTAS: A realização dos programas de exterior está condicionada pelas condições meteorológicas.

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

Inscrições a partir de 5 de Janeiro de 2004, De 2º a 6º, por telefone, das 10:00 às 19:00.

Academia do Tempo Activo - Contactos: 213142811/934801212 • email: academia\_tempo\_activo@iol.pt

LISBOA:

Filial 1 (Campo de Ourique): Rua Saraiva de Carvalho, N° 354, 1º Dto. 1350-304 LISBOA

(em frente aos Salesianos) – Horário: 4ºs e 6ºs, das 10:00 às 13:00

Filial 2 (Picoas): Rua Gomes Freire, N° 163, 3º B 1150-176 LISBOA (próximo da Polícia Judiciária)

Tel./Fax: 213142811 – Telem.: 93 480 12 12

Horário: 3ºs, em horário a combinar (10:00 -19:00)

SETÚBAL:

Inscrições por telefone e na Academia, às 5ºs feiras, em horário a combinar. Contacto: 934801212

Notas - 1 - inclui almoço, transporte e guia 2 - inclui transporte e guia 3 - inclui guia 4 - inclui jantar e guia 5 - inclui curso de iniciação à prova de vinhos, jantar e guia