

Jornal

Mãos Unidas



MÃOS UNIDAS
P. DAMIÃO - PORTUGAL



*Tempo de plantar,
tempo de sonhar.*

PUBLICAÇÃO BIMESTRAL PREÇO: 2,00€
ISSN: 1646-4389 ANO IX - N°89 SET / OUT 2025

FICHA TÉCNICA

1. EDITOR E PROPRIETÁRIO

Associação Mãos Unidas P. Damião. Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS)
Rua Sarmento de Beires, 19A-1º, 1900-410 Lisboa
Tel.: 213 515 720 | E-mail: geral@maos-unidas.pt

2. SOMOS MEMBROS

UDIPSS - LISBOA
Rede DLBC LISBOA
EAPN Portugal/Rede Europeia Anti-Pobreza
ERC – Entidade Reguladora da Comunicação

3. DIRETOR

Vânia Almeida

4. EDITOR ADJUNTO

Gonçalo Caramelo

5. SEDE DA REDAÇÃO

Rua Sarmento de Beires nº19 A – 1º
1900-410 Lisboa

6. PERIODICIDADE

Bimestral

7. COMPOSIÇÃO E DESIGN

OWL Consultoria Digital

8. ESTATUTO EDITORIAL

Consultar: www.maos-unidas.pt

9. IMPRESSÃO

Soartes Artes Gráficas, Lda.
Rua A. Cavaco, Carregado Park, Fração J
Torre 2580-512 Carregado

10. DEPÓSITO LEGAL: 24013/06

11. ISSN: 1646-4389

12. REGISTO NA ERC: 126 233

13. TIRAGEM: 4 100 exemplares

4. ASSINATURA ANUAL

Portugal: 10,00€ | Europa: 18,00€ |
Resto do Mundo: 27,00€

15. PESSOA COLETIVA: 504 072 722

16. FOTOS:

Arquivo Institucional

Novo IBAN da Associação Mãos Unidas em substituição do antigo:
PT50.0036.0048.9910.0198.5055.3
Banco Montepio

ÍNDICE

EDITORIAL

3. TEMPO DE PLANTAR, TEMPO DE SONHAR

ESPAÇO SAÚDE E BEM-ESTAR

4. CONHECE OS BENEFÍCIOS DAS MICROALGAS?

ESPAÇO SOCIEDADE

6. ENVELHECIMENTO ATIVO E OCUPAÇÃO SÉNIOR: UM NOVO PARADIGMA EM PORTUGAL

UNIDOS FAZEMOS

08. AMU FÉRIAS

10. AMU ARTE

AMU CELEBRAÇÕES

12. CELEBRAÇÕES

EFEMÉRIDES

14. NÃO DEIXEMOS DE SONHAR

AGENDA CULTURAL

16. AGENDA CULTURAL

REFLEXÃO

20. TEMPO DE PLANTAR, TEMPO DE SONHAR

PASSATEMPOS

22. CARTOON

23. PASSATEMPO - LIGA OS NÚMEROS

Use única e exclusivamente envelopes iguais aos que anexamos RUA SARMENTO DE BEIRES 19º 1 1949-970 LISBOA, pois os envelopes dos apartados (ENCERRADOS) já não são válidos podendo ser devolvidos a V. Excias ou extraviados e não chegarão até nós.

Caso recebam o jornal em papel e queiram começar a receber por email por favor informem para o email: geral@maos-unidas.pt.



TEMPO DE PLANTAR, TEMPO DE SONHAR

André Figueiredo

2º Secretário da Mesa da Assembleia Geral

Tudo o que cresce começa por um gesto simples: plantar.

Plantar é um ato de esperança! É projetar no futuro sem garantias. Quando plantamos sabemos que a colheita não é imediata. Exige cuidado e paciência. Na sociedade, não é diferente: precisamos semear valores, educação, solidariedade e respeito com os outros. E precisamos acreditar que isso dará frutos, mesmo que não estejamos aqui para colhê-los.

Sonhar, por sua vez, é imaginar o que ainda não existe. É desenhar o amanhã com os contornos que desejamos ver no mundo. Sonhar é o motor das grandes mudanças, das invenções, das revoluções silenciosas que começam com uma ideia, uma semente. Hoje, mais do que nunca, precisamos ter estas duas ferramentas: o cultivo responsável e o sonho ousado. A ação concreta e a visão do futuro.

A nossa sociedade precisa de pessoas que plantem conhecimento e alimentem sonhos. As nossas cidades precisam de políticas que plantem justiça social e de líderes que ousem sonhar num mundo melhor.

Plantar sem sonhar é sobreviver no presente. Sonhar sem plantar é romantizar o amanhã, sem nunca o poder alcançar. Plantar é fazer um contrato com o amanhã, e sonhar é ser corajoso o suficiente para moldá-lo.

Que saibamos equilibrar os pés na terra e os olhos no horizonte. Que este seja um tempo de plantar, mas também um tempo de sonhar.

Spirulina, clorela, etc.

Conhece os benefícios das **MICROALGAS?**

As microalgas têm uma **composição nutricional excepcional**, o que lhes confere excepcionais virtudes em termos de saúde.

“O termo microalga denomina, num sentido lato, um amplo espectro de organismos, frequentemente fotossintéticos, na sua maioria aquáticos, desde procariontes a eucariontes, com grande diversidade morfológica e fisiológica. Normalmente unicelulares (i.e., existem espécies que se apresentam na forma colonial, sem com isso formarem tecidos ou células diferenciadas) com diâmetros compreendidos entre as décimas e as centenas de micrómetros, podem apresentar mobilidade através de organelos como flagelos. São encontradas em quase todo o planeta, onde exista água e luz, tanto em ambientes de água salgada como doce, distribuindo-se desde os desertos até ao oceano Ártico”. (Fonte: IPMA.pt)

As algas são um conjunto de organismos que crescem preferencialmente em meios aquáticos. Distinguem-se as microalgas e as macroalgas. De forma simplificada podemos dizer que as microalgas são unicelulares e microscópicas (algumas assemelham-se a bactérias), enquanto as macroalgas são multicelulares e consideradas como verdadeiras plantas.

A grande maioria das microalgas marinhas são invisíveis e formam o phytoplankton que fornece quase metade do oxigénio do planeta. Existem também as microalgas de água doce dos lagos e dos rios. Existirão centenas de milhares de variedades, por exemplo: **spirulina, clorela, Klamath, Dunaliella, Haematococcus...** têm uma riqueza nutricional excepcional.

Têm um alto teor de proteínas, superior à soja ou mesmo à carne de vaca, uma enorme riqueza em micronutrientes (vitaminas, oligoelementos, sais minerais), em pigmentos (luteína, astaxantina, betacaroteno, zeaxantina, licopeno, ficocianina), os quais são potentes antioxidantes, em ácidos gordos omega-3, especialmente DHA (ácido docosahexaenoico) e EPA (ácido eicosapentaenoico).

Tudo isto explica por que as microalgas representam uma alternativa às proteínas animais e os seus benefícios para a saúde. **As microalgas são especialmente remineralizantes, fortificantes e reforçam o sistema imunitário.**



Envelhecimento Ativo e Ocupação Sénior: Um Novo Paradigma em Portugal

Portugal enfrenta um dos mais rápidos processos de envelhecimento populacional da Europa, com 23,8% de pessoas com mais de 65 anos em 2022, valor que deve chegar a 33,6% até 2070. Perante esta realidade, o conceito de envelhecimento ativo tornou-se essencial como resposta estratégica e prática à longevidade crescente.

O que é envelhecimento ativo?

Envelhecer ativamente significa mais do que prolongar a vida: pressupõe **otimizar oportunidades de saúde, participação, aprendizagem e segurança, para garantir qualidade de vida ao longo dos anos**. O foco deixa de ser apenas a prevenção de doenças e passa a incluir a promoção da autonomia, do bem-estar mental, da integração social e do contributo dos seniores à sociedade.

Os Seis Pilares do envelhecimento ativo

De acordo com o Plano de Ação para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026, Portugal prioriza uma abordagem multifacetada, abrangendo **seis pilares essenciais**:

01 Saúde e bem-estar Promoção de estilos de vida saudáveis, acesso a cuidados domiciliários e comunitários.	02 Autonomia e vida independente Minimização do isolamento social e promoção de ambientes e serviços acessíveis.	03 Desenvolvimento e aprendizagem ao longo da vida Aposta em formação, atualização de competências e educação sénior.
---	--	---

Vida laboral saudável

Apoio à transição para a reforma ativa e compatibilização trabalho-vida pessoal.

04

Rendimentos e economia do envelhecimento

Valorização das pensões e estímulo a modelos económicos inclusivos.

05

Participação social

Incentivo ao voluntariado, à participação política, comunitária e cultural.

06

Benefícios da ocupação sénior

A ocupação regular — seja através de atividade física, estimulação cognitiva, aprendizagem contínua, voluntariado ou participação social — está amplamente associada a:

- . **Melhor saúde física e mental**, com redução de risco de depressão, demências e doenças crónicas;
- . **Maior independência e autonomia**, adiando a institucionalização e promovendo a capacidade de decisão;
- . Sentimento de **utilidade, propósito e pertença**, reforçando redes sociais e comunitárias;
- . Estímulo da integração intergeracional e diminuição do isolamento, essenciais numa sociedade com crescente índice de dependência sénior.

Desafios e políticas futuras

Embora existam progressos — como a expansão das Universidades Seniores e o reforço do voluntariado sénior — o envelhecimento da população coloca pressão sobre os sistemas de saúde e cuidados sociais, exigindo políticas transversais e inovadoras, promoção de ambientes inclusivos e maior apoio à participação dos seniores na sociedade.

O envelhecimento ativo não é apenas uma meta individual, mas uma prioridade coletiva — e Portugal caminha para transformar a longevidade num dos seus principais ativos sociais rumo a um futuro mais inclusivo.

AMU FÉRIAS



Chega o convite às escuras de uma amizade clara que não se encontrava há mais de uma década...

«Mãos Unidas» - unindo sorrisos, memórias e amizade, decidi acrescentar mais umas quantas e embarcar na aventura na cidade do lado.

Como boa céptica que sou, não esperava nada mas encontrei tudo. Respeito, união, companheirismo e a mão efectivamente unida com um objectivo partilhado: sermos o melhor que conseguimos para aqueles pirralhos enérgicos cheios de palavras para partilhar e emoções para sentir. E, depois, o trabalho foi correndo e as crianças trabalharam comigo no sentido de partilhar emoções e de sentir palavras.

Vim trabalhar dinâmicas teatrais e trocas emocionais. Trouxe monstruosidades e contagens infernais, gritos e filmagens, silêncios e personagens. Trouxe conversas e segredos, poucas dores e alguns medos. E digo que trouxe não por serem meus mas porque, quando postos cá fora, são de todos onde a empatia mora.

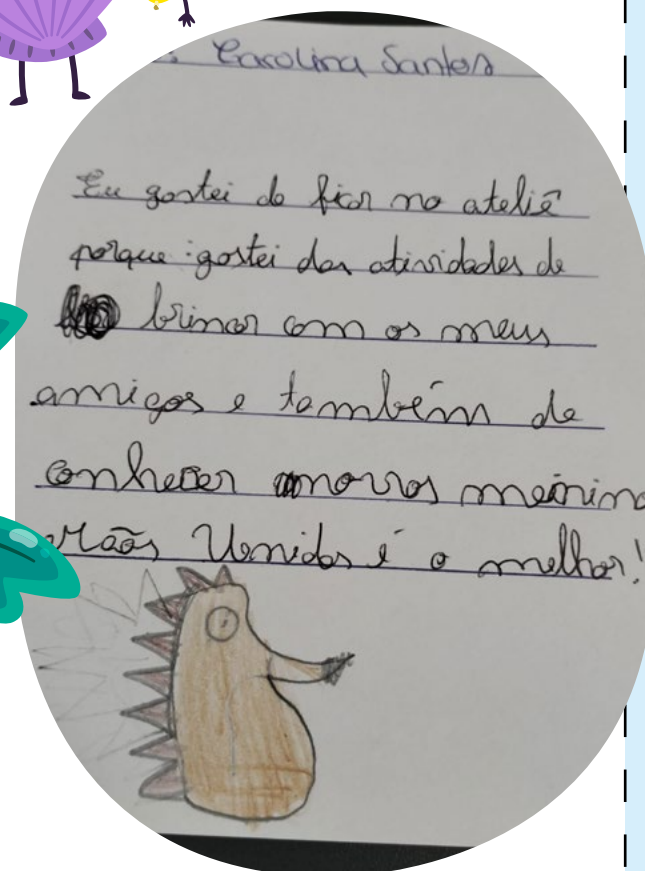
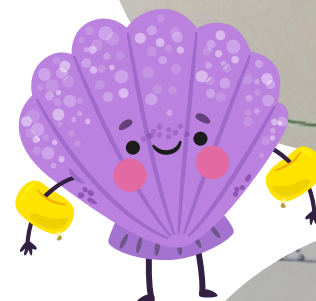
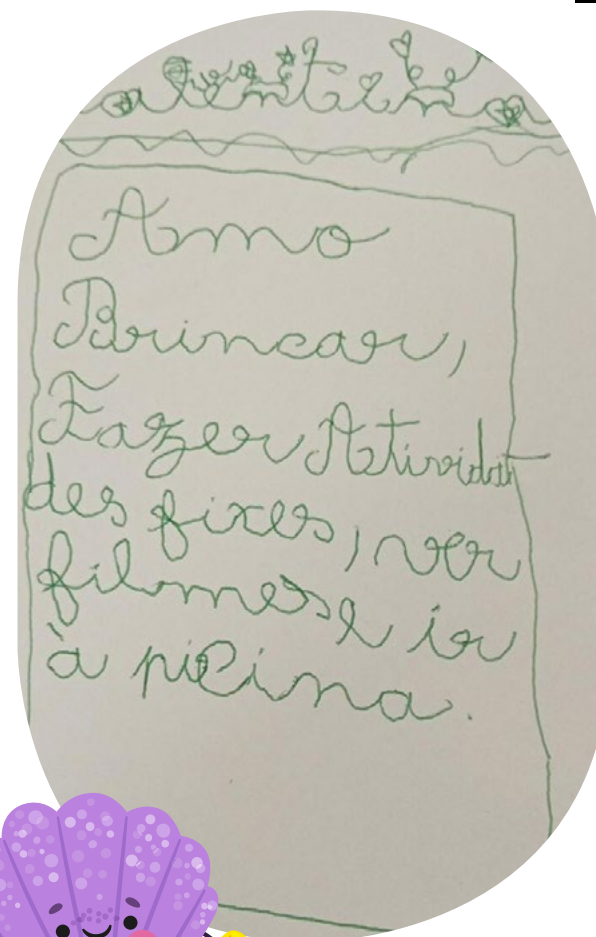
Nestas quatro semanas houve o expectável e a surpresa, o choro e o riso, a queda e o voo. **Criámos, aprendemos, explorámos, cedemos, brincávamos e crescemos. Todos.**

E por muito que o centro e o mais importante de tudo fossem - e são - as crianças, as surpresas vieram dos adultos. Foi neles que fui apanhada sem estar à espera e foi com eles que senti o que qualquer profissional procura. A segurança de trabalhar num ambiente em que a espinha dorsal é comum. Uma base que ampara! Só assim se pode trabalhar no sentido certo, sendo sentido da maneira certa. E, apesar de ter estado em dois centros, é de valorizar o nível de comunicação, de compreensão e de entre-ajuda em ambos.

Saio daqui feliz. Com a sensação de que o meu trabalho correu bem, de que fui valorizada por ele, que houve partilha, interesse, respeito e curiosidade. Da parte das crianças, saio com as memórias na pele de tantos abraços, de tantos beijinhos, de tantas palavras e de tantos colos e alguns dedos no nariz.

E, no fim disto tudo, o que tento passar a adultos e crianças: **quem fala do que pensa e sente é muito mais**

Testemunho da **Neide Gomes**, pessoa que nos acompanhou 1 mês na dinamização de atividades em Santa Comba Dão e em Carregal do Sal, 15 dias em cada lado.



Quero ajudar as iniciativas da Associação Mãos Unidas, pelo que envio um donativo de:

€

Dados para recibo

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____

C. Postal: _____

Data Nasc.: ____/____/____

Tel.: _____

NIF: _____

E-mail: _____

Nota:

Favor enviar cópia/comprovativo de talão de multibanco e/ou de Transferência bancária.

Pagamento por:

Cheque | Endossado à Assoc. Mãos Unidas
P. Damião

Multibanco | Entidade: 20970
Referência: 555 555 555

Vale Postal

Transf. Bancária/IBAN
PT50 0033 0000 0021 7312 9810 5

MBWay | Telefone: 967 224 823



ASSOCIAÇÃO MÃOS UNIDAS

AMU Arte

Quero ajudar as iniciativas da
Associação Mãos Unidas, pelo
que envio um donativo de:

€

Dados para recibo

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____

C. Postal: _____

Data Nasc.: ____/____/____

Tel.: _____

NIF: _____

E-mail: _____

Nota:

Favor enviar cópia/comprovativo de talão de
multibanco e/ou de Transferência bancária.

Pagamento por:

Cheque | Endossado  Assoc. Mãos Unidas
P. Damião

Multibanco | Entidade: 20970
Referência: 555 555 555

Vale Postal

Transf.Bancária/IBAN
PT50 0033 0000 0021 7312 9810 5

MBWay | Telefone: 967 224 823

O **Projeto AMU Arte**, promovido pela Associação Mãos Unidas, regressa à atividade após a habitual pausa de verão e traz novidades. A partir de setembro, as atividades do projeto são realizadas no **novo espaço da nossa Associação**, localizado na Rua Manuel Teixeira Gomes, Lote 104, Loja A, 1950-189 Lisboa (Marvila).

A inauguração oficial deste novo espaço está marcada para o dia **12 de setembro, pelas 15:00**, e reúne a comunidade local, parceiros e entidades associadas numa celebração de aproximação e renovação do compromisso social da Associação Mãos Unidas.

O regresso do Projeto AMU Arte acontece poucos dias depois, iniciando as suas atividades regulares já no dia 15 de setembro. **Com o novo espaço, pretende-se dinamizar ainda mais as atividades para assim se continuar a transformar a arte num caminho de desenvolvimento e expressão pessoal e ocupação dos nossos "sniores".**

A AMU **convida toda a comunidade a marcar presença na inauguração e a acompanhar o regresso das atividades**, sublinhando a importância de iniciativas que promovem a arte, a expressão e o contacto intergeracional com qualidade e inovação em Marvila.



Inauguração

Novo Espaço

12 DE SETEMBRO
15:00

A **Associação Mãos Unidas** convida-o a celebrar
connosco a inauguração do nosso **novo espaço**.



Rua Manuel Teixeira Gomes, Lote 104, Loja A, 1950-189, Lisboa (Marvila)



MÃOS UNIDAS

04/09

Dia Nacional do Psicólogo

Os psicólogos são os verdadeiros guias da mente humana, ajudando-nos a transformar desafios em oportunidades de crescimento. A 4 de setembro, celebramos quem cuida da nossa saúde mental.



05/09

Dia Internacional da Caridade

A caridade é o amor transformado em ação, e neste dia, queremos recordar que até o mais pequeno gesto de generosidade, pode mudar vidas e tornar o mundo num lugar mais solidário.



08/09

Dia Mundial da Fisioterapia

Os fisioterapeutas devolvem movimento, esperança e qualidade de vida a quem mais necessita.

Mais do que profissionais de saúde, são aliados na superação de limitações e na conquista de novas capacidades.



25/09

Dia Mundial do Sonho

Sonhar é o pilar para tornar o impossível realidade. Que os nossos sonhos continuem a inspirar-nos e a abrir caminho para um futuro melhor e feliz.



29/09

Dia Mundial do Coração

Cuidar do coração é cuidar da vida. No dia 29 de setembro, reforçamos a importância de hábitos saudáveis para garantir mais anos plenos de energia, alegria e bem-estar.



NÃO DEIXEMOS DE SONHAR

**«Eles não sabem que o sonho
é uma constante da vida
tão concreta e definida
como outra coisa qualquer
[...]
o sonho comanda a vida.
Sempre que um homem sonha
o mundo pula e avança
como bola colorida
entre a mãos de uma criança».**

**António Gedeão,
«Pedra Filosofal»**

O dia 25 de Setembro celebra o Dia Mundial do Sonho. Partindo das belas palavras do poema «Pedra Filosofal» de António Gedeão (1906-1997) pretendemos reflectir sobre os nossos sonhos e sobre a nossa capacidade de sonhar.

Ao reflectirmos sobre este dia, pretendemos incentivar a todos para que nunca percam a capacidade de sonhar, que nunca percam a esperança e que cada consciência incute em si mesma que é sempre possível ir mais além. O sonho não é uma quimera, mas uma realidade que nos faz conscientes de que é possível tornar o mundo em um lugar melhor, no qual se possa viver. Todos e cada um de nós ambiciona que o mundo possa ser uma casa comum, em que cada humano coabita com o outro em paz e harmonia.

Toda a humanidade, homens e mulheres, novos ou mais idosos, possuem a capacidade de colaborar na construção de uma casa comum. Se é verdade que «a esperança é o sonho do homem» (Aristóteles), então a esperança baseia-se na possibilidade de os nossos desejos, os nossos anseios, os nossos sonhos se tornem uma realidade. Partindo do abstracto da esperança, é possível estabelecer uma meta física e concreta, um objectivo possível de alcançar, onde é possível fazer do mundo um lugar melhor para viver; mas este objectivo só é alcançável através de esforço e dedicação.

Porque o sonho não é egoísmo, ainda que seja possível sonhar sozinho, a sua concretização está, sempre dependente da interacção com outros. Assim, o sonhar é sempre uma sementeira, o sonhar é sempre uma semente que, quando bem regada, produz fruto nutritivo para todos; o sonho transporta em si a noção de que fazemos parte de uma comunidade, da qual participamos e da qual fazemos parte.

Desta nossa reflexão, extraímos que cada um de nós tem a capacidade de produzir mudanças positivas, quer na sua vida individual quer no mundo. Ao exprimirmos os nossos sonhos e ao nos unirmos aos sonhos de outrem, «criamos uma força de mudança positiva que nos permitirá a todos alcançar o nosso pleno potencial» (<https://worlddreamday.org/celebrate2025/>). Assim, saibamos plantar um futuro melhor quer para nós quer para aqueles que nos sucederão nas gerações vindouras. Tenhamos presente o exemplo da tamareira que, tradicionalmente, demoram cerca de 80 a 100 anos para dar fruto. Ao plantarmos os nossos sonhos, ainda que possamos não ver os frutos, sabemos que alguém os irá colher e obter os seus benefícios. Por isso, plantemos os nossos sonhos e não percamos a capacidade de sonhar, porque

[...] o sonho
é vinho, é espuma, é fermento,
bichinho álaçre e sedento,
de focinho pontiagudo,
que fossa através de tudo
num perpétuo movimento».

Paulo Jorge Barroso

Texto: Gonçalo Caramelo I
Animador Sociocultural

SETÚBAL
DOM QUIXOTE de La Mancha
(20 SET)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +3 anos

A cooperativa GATEM – Espelho Mágico apresenta a sua 44.ª produção: uma adaptação especial da obra clássica de Cervantes, pensada especialmente para o palco, o público jovem e famílias. “Dom Quixote” traz para o teatro a história de um dos personagens mais fascinantes da literatura universal, criado há mais de 400 anos. Este é um espetáculo repleto de humor e emoção que nos mostra que, para sermos como Dom Quixote, basta acreditar, ouvir o coração e ter a coragem de seguir os nossos sonhos. Uma viagem teatral inspiradora para todas as idades.

LOCAL: Fórum Municipal Luísa Todi, Setúbal



AVEIRO
A Celebrar Música
(04 OUT)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +3 anos

Um concerto que visa celebrar o Dia Mundial da Música, dirigido pelo maestro Paulo Martins e acompanhado pelo jovem solista laureado com o ‘Prémio Orquestra’ no XVIII Concurso Internacional Paços’Premium. Realizado em parceria com a Academia de Música de Paços de Brandão, o certame seleciona o melhor solista para apresentação com a Orquestra Sinfónica de Jovens.

LOCAL: Centro Cultural Milheirós de Poiares, Santa Maria da Feira



PORTO
Artemis
(06 OUT)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 anos

Um grupo internacional de jazz liderado pela pianista e diretora musical Renee Rosnes, ARTEMIS é composto, no seu todo, por mulheres: Ingrid Jensen (trompete), Nicole Glover (saxofone tenor), Noriko Ueda (contrabaixo) e Allison Miller (bateria), todas com percurso como líderes de banda, toca na Casa da Música. O grupo tem vindo a afirmar-se como uma das formações mais relevantes do jazz contemporâneo, com concertos em palcos e festivais na América do Norte e Europa.

LOCAL: Casa da Música, Porto



FARO
Quarteto com Piano (11 OUT)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +4 anos

O programa apresentado propõe um diálogo intenso entre tradição e modernidade através de formações de câmara íntimas e expressivas. “A elegância clássica do Duo em Sol Maior de Mozart dá o tom da abertura, explorando o equilíbrio e a clareza entre violino e viola. Seguem-se os 6 Duetos de António Pinho Vargas, obra contemporânea portuguesa que oferece uma escrita sofisticada e cheia de subtilezas. A Ciaccona de Penderecki introduz uma dimensão solene e meditativa, rica em densidade emocional.” Este concerto conta com o Quarteto e Piano nº 1 de Brahms, marcado por intensidade romântica, virtuosismo e lirismo. Uma viagem musical que cruza séculos e diversos estilos, revelando a riqueza expressiva da música de câmara.



outubro 2025/ Teatro Lethes - Monet Oblectando | REPÚBLICA PORTUGUESA | ALGARVE MUSIC SERIES | FARO

LISBOA

CONCERTO SOLIDÁRIO (25 OUT)**CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA:** +6 anos

A Acreditar nasceu há 30 anos graças ao empenho e amor dos pais e mães de crianças com cancro. O objetivo passa por esta celebração da vida com toda a sociedade, citando o autor principal da notícia, “homenageando as mais de 15.000 famílias que tivemos a honra de apoiar ao longo destas três décadas. Unidos pela energia criativa da geração musical mais jovem de Portugal, reafirmamos que ‘quando o cancro aparece no caminho, ninguém fica sozinho’.”

LOCAL: São Luiz Teatro Municipal, Lisboa

COIMBRA

Onde o Vento não Sopra (26 OUT)**CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA:** +6 anos

A peça “Onde o vento não sopra” aborda a complexidade das relações humanas na emigração, explorando temas como a viagem, a adaptação cultural e a construção de novas identidades.

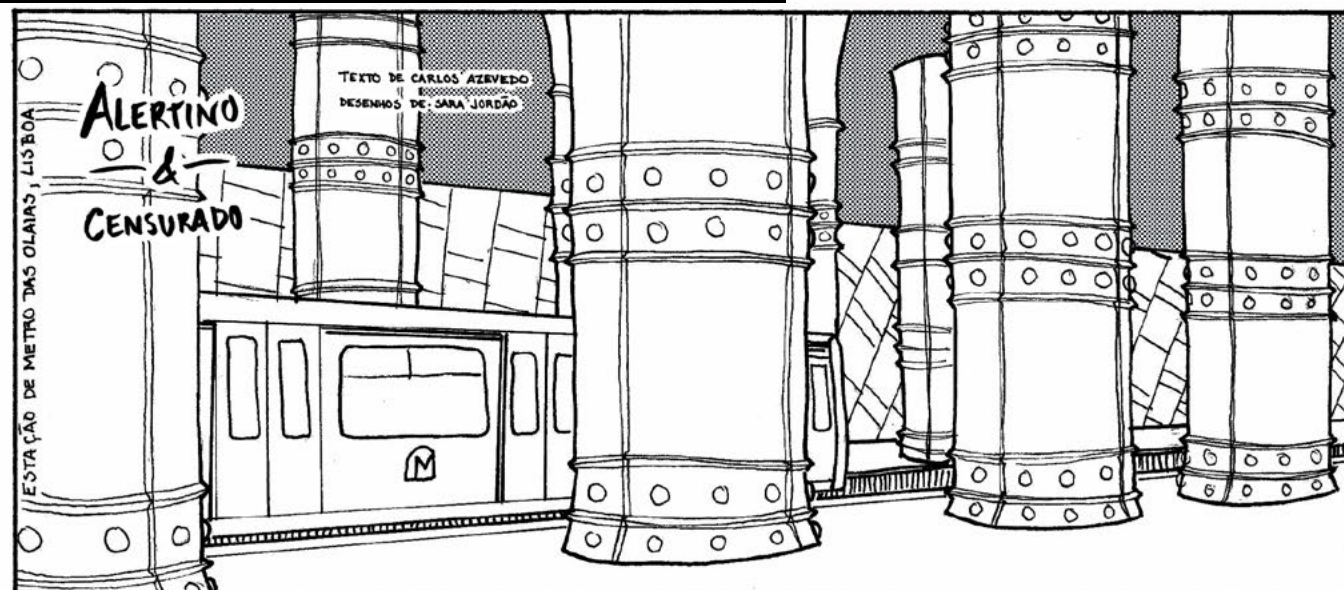
Usando a casa como símbolo de intimidade e segurança ameaçada, o espetáculo retrata a incerteza de viver “um dia de cada vez” em tempos de conflito.

Através de bailarinos, o espetáculo convida à reflexão sobre o respeito pelos direitos humanos e a construção de sociedades inclusivas, mostrando que, apesar das diferenças, existe uma linguagem comum capaz de unir todos.

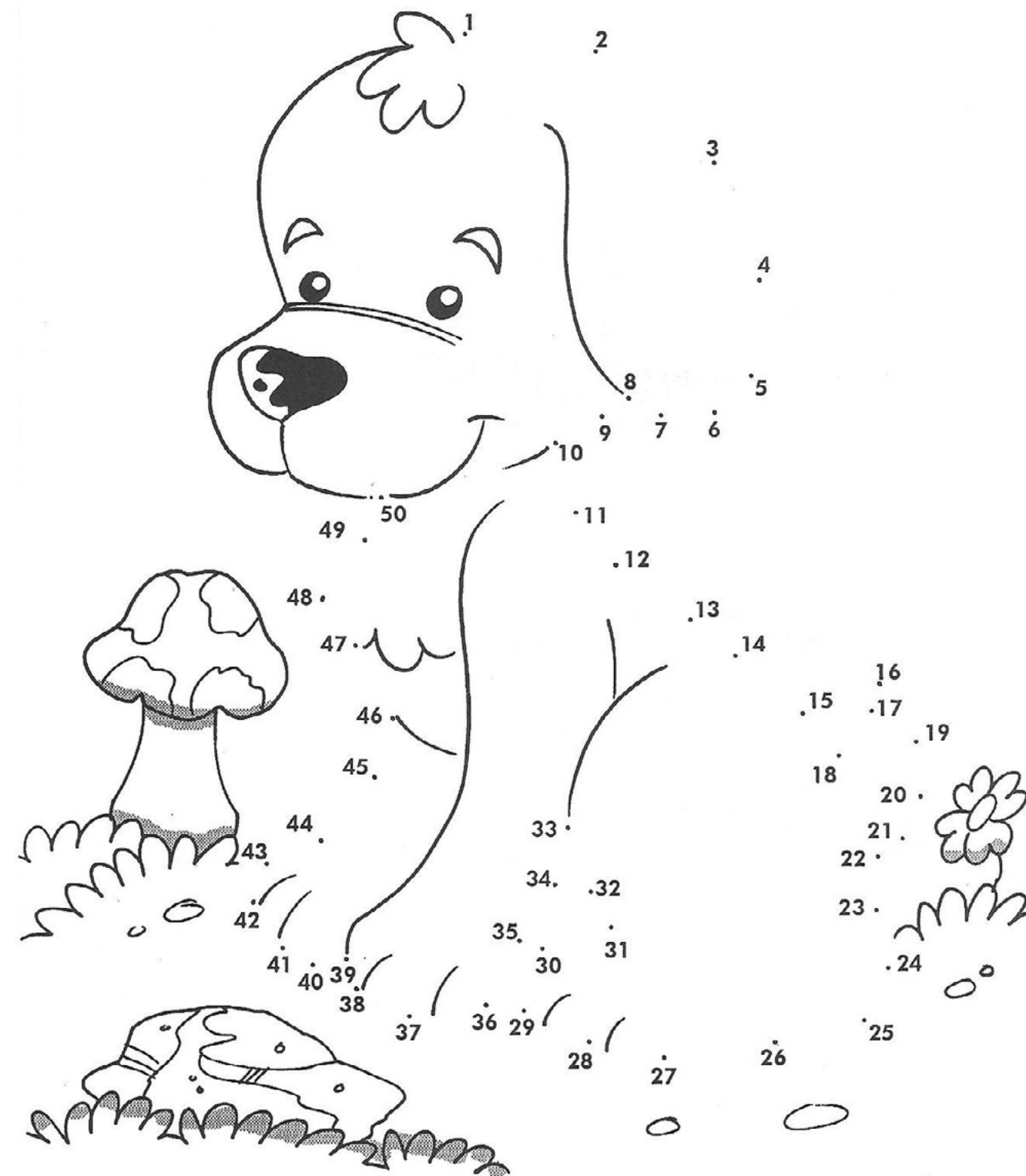
LOCAL: Convento de São Francisco, Coimbra

Tempo de plantar,
tempo de sonhar.

Num planeta moribundo
Acossado pela maldade desumana,
Hipócrita e sequiosa de poder,
Que pretende dividir o mundo
Entre a riqueza absoluta e insana
E os que nada têm para comer.
Tristes senhores da guerra,
Cuja religião é o dinheiro,
Pensam decidir o futuro da terra
Com bombas e mísseis certos,
Com acordos, tratados e demagogia,
Esquecendo que chegará o dia
De prestar contas à humanidade.
Que será hora de mudar o jogo
E surgir um mundo novo
Pleno de justiça, paz e liberdade.
Será o tempo de plantar,
Nesta terra ressequida,
As sementes que irão dar
Um novo sentido à vida.
Será tempo de sonhar
Todos os sonhos adiados,
Sonhos que foram roubados
E que agora ganham asas.
Sonhos outrora cinzas
Que voltam a ser brasas.



Ligue os números de 1 a 50 para formar a figura.



ASSOCIAÇÃO MÃOS UNIDAS

AMU Arte

SE TEM +55 ANOS, JUNTE-SE A NÓS!

Grupo Coral CantAMUs
Grupo de Cavaquinhos
Danças Sevillhanas
Danças Orientais
Escola de Fado

Ateliê Criativo
Teatro
Costura
Pilates
Ginástica



INSCRIÇÕES ABERTAS

 Rua Manuel Teixeira Gomes, Lote 104,
Loja A, 1950-189, Lisboa (Marvila)

 +351 928 161 100



AMU EDUCA

Apoio ao ESTUDO

- Ajuda nos TPCs
- Sucesso Escolar
- Compromisso
- Motivação

1º Ciclo: das 17:00 às 19:00
2º Ciclo: ajuste dos serviços de acordo com o horário do educando


RUA AMADEU MATOS VIEGAS |
LOJA A | CARREGAL DO SAL

Inscrições através do 967224809



AMU Educa

APOIO AO ESTUDO

2025/2026

Ajuda nos TPCs
Sucesso Escolar
Compromisso
Motivação

1º Ciclo | dos 6 aos 10 anos |
17:30 às 19:30

Centro Escolar Sul

INSCRIÇÕES ATRAVÉS DO
967224809