

1.ª EDIÇÃO

março mulher[®] palmela

“EM CADA ROSTO
IGUALDADE”

PROGRAMA COMUNITÁRIO DE MARÇO A MAIO



FINANCIADO POR



REPÚBLICA
PORTUGUESA
IGUALDADE
E MIGRAÇÕES



COMISSÃO PARA A CIDADANIA
E A IGUALDADE DE GÉNERO
Presidência do Conselho de Ministros



PORTUGAL
MAIS IGUAL
ESTRATÉGIA NACIONAL PARA
A IGUALDADE E A NÃO DISCRIMINAÇÃO
2018-2030

ENTIDADE PROMOTORA



ENTIDADE PARCEIRA



APOIO NA COORDENAÇÃO



ensaiarte





“EM CADA ROSTO **IGUALDADE**”

O MARÇO MULHER CHEGOU A PALMELA!

O **PALMELA MARÇO MULHER** É UM PROJETO QUE CELEBRA O DIA INTERNACIONAL DAS MULHERES, O 8 DE MARÇO.

ATRAVÉS DE VARIADOS EVENTOS DE CARIZ SÓCIO CULTURAL, QUE SE IRÃO ESTENDER DE **MARÇO A MAIO**, MULHERES E HOMENS DE TODAS AS IDADES VÃO PODER PARTICIPAR NESTA CELEBRAÇÃO COLETIVA, EM VÁRIOS ESPAÇOS DO CONCELHO.

E PORQUÊ CONTINUAR A COMEMORAR ESTE DIA?
PORQUE A IGUALDADE ENTRE MULHERES E HOMENS É UM DIREITO HUMANO FUNDAMENTAL E PORQUE AINDA NÃO EXISTE UM ÚNICO PAÍS NO MUNDO QUE TENHA ATINGIDO A PLENA IGUALDADE.

FORAM MUITAS AS VITÓRIAS CONQUISTADAS EM 50 ANOS DE DEMOCRACIA, MAS AINDA EM 2023 MORRERAM EM PORTUGAL 22 MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.

NO PALMELA MARÇO MULHER CONVIDAMOS TODA A GENTE A PENSAR ONDE TODAS AS DESIGUALDADES COMEÇAM E COMO PODEMOS FAZER MAIS POR UMA VIDA MELHOR.

VENHA PARTICIPAR NA FESTA DA IGUALDADE EM PALMELA!

8 DE MARÇO DE 2024 | SEXTA | 09h30 ÀS 13h00

Mercado Municipal do Pinhal Novo

PRAÇA MULHER

Atividades de interação e reflexão com comerciantes e pessoas que frequentam o Mercado Municipal e os seus serviços, no âmbito da comemoração do Dia Internacional da Mulher.

Org: SEIES | Câmara Municipal de Palmela | Mercado Municipal do Pinhal Novo | FitnessWay

16 DE MARÇO DE 2024 | SÁBADO | 16h00 | 21h00

Auditório Municipal do Pinhal Novo- Rui Guerreiro

CENAS DA VIDA (A)NORMAL- O REGRESSO

Sinopse: "Cenas da Vida (A) Normal" é uma obra teatral inovadora que explora a complexidade do cotidiano de uma forma divertida e emocionante. A Companhia das Miúdas Perfeitas, conhecida pela sua abordagem única e criativa, promete levar o público a uma jornada através de situações do dia a dia, revelando a beleza e o humor nas coisas mais simples da vida.

Informações: teatrodavila@outlook.pt

Org: ATVK- Associação de Teatro da Vila

20 DE MARÇO DE 2024 | QUARTA | 19h00 ÀS 21h00

Centro Comunitário Monte Francisquinho

ENTARDECER NO MONTE: "SUBSTÂNCIAS TÓXICAS E AS DIFERENÇA DE GÉNERO"

Momento de encontro ao final do dia, com temas diversos. Esta sessão será dinamizada pela Engenheira Suzana Morais do Instituto de Medicina Legal, especializada em Toxicologia e por uma especialista na área de violência contra as mulheres, seguindo-se um momento de conversa e reflexão.

Participação gratuita limitada à lotação da sala.

M/ 12 anos

Informações: cmvfigueira@gmail.com

Org: Grupo de Teatro Amador ENSAIARTE e TAGVS

21 DE MARÇO | QUINTA | HORA A CONFIRMAR

EBI Alberto Valente

“SANGUE SUSTO”

Roda de conversa sobre educação menstrual com meninas, encarregadas/os de Educação e pessoal docente e não docente.

Informações e inscrições: 925 215 456 | mariajosenuenes@cooperativaseies.org

Org: SEIES

27 DE MARÇO | 17 DE ABRIL | 29 DE MAIO DE 2024 |
QUARTA | 19h00 ÀS 20h30

Centro Comunitário Monte Francisquinho

RODA d'3MOÇÕES

Um ciclo de 3 workshops | roda de conversa

Conversa e movimento corporal onde irás descobrir os 3 C's para viveres com mais leveza, harmonia e alegria. Através da respiração consciente, meditação ativa e movimento corporal, irás sentir o teu corpo como uma bússola orientadora de caminhos.

Participação gratuita limitada à lotação da sala.

Atividade dirigida a mulheres

Informações: teatrodavila@outlook.pt

Org: ATVK- Associação de Teatro da Vila

Dinamização: Sandra Abreu Silva, Educadora Parental | Instrutora de loga

4 DE ABRIL DE 2024 | QUINTA | 19h00 ÀS 21h00

Centro Comunitário Monte Francisquinho

ENTARDECER NO MONTE: “SOU MULHER” | LEITURAS ENCENADAS

Momento de encontro ao final do dia, com temas diversos. Esta sessão consiste na leitura de textos, encenados por um grupo de atrizes do Grupo de Teatro Amador ENSAIARTE e TAGVS.

Participação gratuita limitada à lotação da sala.

M/ 12 anos

Informações: cmvfigueira@gmail.com

Org: Grupo de Teatro Amador ENASAIARTE e TAGVS

13 DE ABRIL DE 2024 | SÁBADO | 16h00 ÀS 18h00

Centro Comunitário Monte Francisquinho

TERTÚLIA “A CEGUEIRA NO FEMININO”

Conversa com mulheres cegas acerca do que é ser mulher com uma condição de deficiência.

Participação gratuita limitada à lotação da sala.

Informações: associacao.bengalamagica@gmail.com

Org: Bengala Mágica- Associação de Pais, Amigos e Familiares de Crianças, Jovens e Adultos Cegos e com Baixa Visão

18 DE ABRIL DE 2024 | QUINTA | 16h00 às 18h00

Teatro O Bando

ENSAIO ABERTO 1001 NOITES- IRMÃ PALESTINA

Acompanhamento do processo criativo do espetáculo.

Participação gratuita, com o mínimo de 12 participantes e máximo de 20.

Informações: 917 307 187 | rbelchior@obando.pt

Org: Teatro O Bando

20 e 21 DE ABRIL DE 2024 | SÁBADO E DOMINGO | 21h30

Auditório Municipal do Pinhal Novo Rui Guerreiro

PEÇA DE TEATRO “24 4 74”

"Esta é a última noite.

Numa casa de Lisboa vivem quatro irmãos e uma amiga de infância.

Eles não sabem mas esta é a última noite.

Ninguém sabe.

Discutem, conversam, riem, irritam-se.

Fazem alguma coisa e não fazem nada.

Tentam passar ao lado, tentam mudar alguma coisa.

Eles não sabem mas esta é a última noite.

Amanhã será 25 4 74, mas 24 4 74 é a última noite. A última noite dos medos!

A última noite da guerra!

A última noite das mordanças!

Mas eles não sabem."

Informações e Reservas: 966 856 943 | teatrosem dono@gmail.com

Org: Associação Teatro Sem Dono, com o apoio da Junta de Freguesia do Pinhal Novo e Câmara Municipal de Palmela

25 DE ABRIL DE 2024 | QUINTA | HORA A DEFINIR

Centro Comunitário Monte Francisquinho
PEÇA DE TEATRO “24 4 74”

MARÇO | DIAS E HORAS A CONFIRMAR

Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Pinhal Novo
RECOLHA DE TESTEMUNHOS/ HISTÓRIAS DE CONCILIAÇÃO

Recolha de testemunhos, histórias e partilhas de experiências de vida de mulheres, junto do Centro de Dia da ARPI de Pinhal Novo, para construção de um Livro Cartonero.

Informações e inscrições: 925 215 456 | mariajosenuenes@cooperativaseies.org

Org: SEIES, em parceria com outras organizações

ABRIL | DIAS E HORAS A CONFIRMAR

Centro Comunitário Monte Francisquinho

WORKSHOP DE FERRAMENTAS PARA A EMPREGABILIDADE

Em contexto de três oficinas formativas, vamos trabalhar competências-chave de preparação para a empregabilidade, nomeadamente, a construção curricular, a análise de anúncios, a preparação para entrevista, entre outras.

Informações e inscrições: 925 215 456 | mariajosenuenes@cooperativaseies.org

Org: SEIES

6 A 24 DE MAIO DE 2024 | 09h30 ÀS 13h00 E 14h00 ÀS 17h30

Centro Comunitário Monte Francisquinho
OFICINAS DE CONSTRUÇÃO DE CAPAS EM CARTÃO

Construção conjunta de capas de cartão, com os mais diversos materiais e técnicas à escolha.

Para qualquer idade

Informações e inscrições para marcação de Oficina: 925 215 456

| mariajosenuenes@cooperativaseies.org

Org: SEIES

6 A 24 DE MAIO DE 2024 | 09h30 ÀS 13h00 E 14h00 ÀS 17h30

Centro Comunitário Monte Francisquinho
EXPOSIÇÃO: “O UNIVERSO DOS LIVROS CARTONEROS”

Esta exposição itinerante constitui uma pequena amostra de um universo de livros construídos em cartão, pelo imaginário de várias pessoas e entidades, de várias partes do mundo.

Informações e inscrições para marcação de visita guiada: 925 215 456 |

mariajosenuenes@cooperativaseies.org

Org: SEIES em parceria com Vento Norte Cartonero, ANIMAR, Casa da Esquina e Oficina Ecologia e Sociedade do CES

30 DE MAIO DE 2024 | QUINTA | 16h00

Auditório Municipal do Pinhal Novo Rui Guerreiro
AINDA SEM NOME

Peça de teatro baseada em testemunhos e partilhas de histórias e experiências de vida de

mulheres residentes no Concelho de Palmela, de diferentes gerações e origens.

Apresentação do Livro Cartonero “Histórias com Mote: Em cada rosto IGUALDADE”

Peça de teatro com Audiodescrição para pessoas cegas e com baixa visão.

Informações e inscrições: 925 215 456 | mariajosenuenes@cooperativaseies.org

Org: SEIES | Teatro da Vila | Bengala Mágica

COMO POSSO ADERIR?

- ADOTANDO UMA ATIVIDADE JÁ PLANEADA
(SOB A TEMÁTICA DA IGUALDADE ENTRE HOMENS E MULHERES)
- CRIANDO UMA ATIVIDADE
- JUNTANDO-SE A ATIVIDADES JÁ PLANEADAS
POR OUTRAS ORGANIZAÇÕES
- INDICANDO A SUA VONTADE DE PARTICIPAR
(GERANDO-SE UM PROCESSO DE CONSTRUÇÃO CONJUNTA DE
HIPÓTESES DE ATIVIDADES)
- DIVULGAÇÃO DO PROGRAMA E ATIVIDADES

**SIGA-NOS NAS
REDES SOCIAIS!**

FACEBOOK



INSTAGRAM



CATÁLOGO DE ATIVIDADES

SE QUISER ADERIR E PRETENDE ADOPTAR UMA ATIVIDADE JÁ PLANEADA, ESCOLHA UMA DAS QUE APRESENTAMOS AQUI!

DE MARÇO A ABRIL | DATAS E LOCAIS A CONFIRMAR

RECOLHA DE TESTEMUNHOS/ HISTÓRIAS DE CONCILIAÇÃO

Recolha de testemunhos, histórias e partilhas de experiências de vida de mulheres, junto de organizações do Concelho de Palmela, para construção de um Livro Cartonero.

Informações e inscrições: 925 215 456 | mariajosenuenes@cooperativaseies.org

Org: SEIES, em parceria com outras organizações

EM ABRIL | DATA E LOCAL A CONFIRMAR | 15H00 ÀS 17H00

MGF NÃO TEM JUSTIFICAÇÃO

Palestra sobre Mutilação Genital Feminina e sobre formas de sensibilizar a população para as consequências desta prática, focando o número elevado de vítimas e as iniciativas para a combater.

Público-alvo: Profissionais da área social, da educação e da saúde. Dirigentes de associações de imigrantes.

Informações e inscrições: 925 215 456 | mariajosenuenes@cooperativaseies.org

Org: FIP- Fundação Islâmica de Palmela

EM ABRIL | DATA E LOCAL A CONFIRMAR

SOU LIVRE, SOU FELIZ

Ação dinâmica de consciencialização sobre os direitos humanos e a sua relação com a felicidade, individual e comunitária.

Produção de uma instalação, definida e realizada por crianças/ jovens participantes.

M/ 9 anos

Informações e inscrições: 925 215 456 | mariajosenuenes@cooperativaseies.org

Org: FIP- Fundação Islâmica de Palmela, em parceria com a SEIES



CONTACTE-NOS!



MARIAJOSENUNES@COOPERATIVASEIES.ORG



925 215 456

QUEM FAZ ACONTECER

ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E
IDOSOS DE PINHAL NOVO

ASSOCIAÇÃO TEATRO SEM DONO
ATVK- ASSOCIAÇÃO DE TEATRO DA VILA

BENGALA MÁGICA- ASSOCIAÇÃO DE PAIS,
AMIGOS E FAMILIARES DE CRIANÇAS, JOVENS E
ADULTOS CEGOS E COM BAIXA VISÃO

CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA

CENTRO COMUNITÁRIO MONTE FRANCISQUINHO

COOPERATIVA SEIES

EB1 ALBERTO VALENTE

FITNESSWAY

FUNDAÇÃO ISLÂMICA DE PALMELA

GRUPO DE TEATRO AMADOR ENSAIARTE

JUNTA DE FREGUESIA DE PALMELA

JUNTA DE FREGUESIA DO PINHAL NOVO

LIGA DOS COMBATENTES- NÚCLEO DO PINHAL
NOVO

MERCADO MUNICIPAL DO PINHAL NOVO

TEATRO O BANDO