



8 de MARÇO

# DIA INTERNACIONAL DA MULHER

PROGRAMA 4 a 30 de MARÇO

Música  
Exposições  
Ciclo de Debates  
Encontros

[cm-almada.pt](http://cm-almada.pt)

**CMA**  
CÂMARA  
MUNICIPAL  
DE ALMADA

## MÚSICA

### **DIA INTERNACIONAL DA MULHER UMA MULHER NÃO CHORA**

13 de março, domingo, 18h  
Academia Almadense, Almada

**Ana Bacalhau, Katia Guerreiro, Luanda Cozetti, Patrícia Antunes, Patrícia Silveira, Rita Redshoes, Sofia Escobar e Viviane.** Estas são algumas das vozes femininas que integram o projeto «Uma Mulher Não Chora», do músico, produtor e compositor Renato Júnior, e que sobem ao palco da Academia Almadense no âmbito das comemorações do Dia Internacional da Mulher.

Entrada livre  
Hórarario para levantamento de bilhetes:  
Fórum Municipal Romeu Correia (Ter. a Sáb. 10h30-17h30)  
Museu da Cidade (Ter. a Sáb. 10h-12h e as 14h-17h)  
Academia Almadense (no próprio dia do espetáculo)  
Organização: Câmara Municipal de Almada

### **CONCERTO**

19 de março, sábado, 18h  
Pavilhão da Associação de Concertinas Águias Vermelhas, Charneca de Caparica

**Mestre Silvestre Fonseca - guitarra**  
**Valter Marrafa - violoncelo**  
**Coro e Orquestra de Cordas**

Entrada livre  
Bilhetes – solicitar por email até 17 de março  
geral@jf-charnecacaparica-sobreda.pt  
Organização: União de Freguesias da Charneca de Caparica e Sobreda

### **ESPETÁCULO MULHERES DO SUL**

20 de março, domingo, 16h  
Teatro Municipal Joaquim Benite, Almada

**Mulheres do Sul reflete a luta das mulheres e o processo de transformação de mentalidades entre 1920 e 1980, nos países Latino-Americanos. Chavela Vargas, Mercedes Sosa, Violeta Parra, Elis Regina e Maria Bethânia são os nomes recordados.**  
**Conceção e direção musical de Adriana Queiroz e Luanda Cozetti**  
**Arranjos do guitarrista andaluz Javier Patino.**

Bilhetes - 2 por pessoa  
Horário da bilheteira  
Sábado, dia 19, 13h30 - 22h30  
Domingo, dia 20, 13h30 - 16h  
Organização: União de Freguesias Almada, Cacilhas, Cova da Piedade e Pragal



## EXPOSIÇÕES

### **MEMÓRIAS E FEMINISMOS. PERCURSOS DE MULHERES DO DISTRITO DE SETÚBAL**

Teatro Estúdio António Assunção, Almada  
Inauguração dia 4 de março, sexta-feira, 18h  
Patente até 24 de abril

**Memória e Feminismos é um projeto desenvolvido pela UMAR – União das Mulheres Alternativa e Escolha. Iniciou-se em 2012 e permitiu recolher cerca de 70 histórias de vida de mulheres, do Minho ao Porto, de Viseu a Coimbra, Setúbal e ao Alentejo, dos Açores à Madeira. Os relatos foram apresentados em seminários e analisados por investigadoras que os devolveram à comunidade em que cada uma destas mulheres se insere. De Setúbal foram recolhidas 10 histórias, cinco das quais do concelho de Almada.**

De quarta a sábado – 15h | 18h30 e uma hora antes das sessões programadas.  
Organização: UMAR

### **DE PLENO DIREITO E À LUZ DA IGUALDADE**

8 março, terça-feira, 11h - 20h  
Praça S. João Baptista, Almada

**Exposição de cartazes de desconstrução de ideias feitas, que traduzem visões desiguais de homens e mulheres. Com apontamentos de várias expressões artísticas**

16h  
Cantadeiras de Essência Alentejana  
Leitura de excerto de peça de Cláudia Dias  
Leitura de poemas de mulheres e sobre as mulheres e as suas lutas  
Batucadeiras - Show d'Africa AdSumus  
Organização: Movimento Democrático de Mulheres – Núcleo de Almada

### **MULHERES PESCADORAS, DE STELLA MARIS VALLEJO**

8 de março, terça-feira, a partir das 16h  
Posto de Turismo da Costa de Caparica  
Patente até dia 10 de março

**Visita guiada pela pintora e atuação do Coro da Mútua dos Pescadores**

Organização: Câmara Municipal de Almada em parceria com a Ala Ala - Associação de Pesca

### **ÀS MÃOS DELAS**

Durante o mês de março  
Feijó: Alameda Guerra Junqueiro | Rua José Gomes Ferreira | Rua da Alembança | Rua dos Castanheiros  
Laranjeiro: Avenida 23 de julho e Praça da Portela

**Exposição com fotografias de mãos de várias mulheres da freguesia**

Organização: União de Juntas de Freguesias do Laranjeiro e Feijó

### **MOSTRA DE SABORES E SABERES**

11 de março, 15h - 17h30  
Centro Cultural Juvenil de Santo Amaro – Casa Amarela, Laranjeiro

**Mostra de Sabores e Saberes de empreendedoras beneficiárias do projeto "BigFISH, do Better Be Better"**

Organização: ADSUMUS – Associação de Imigrantes de Almada



## ENCONTROS

### **APRESENTAÇÃO DA OBRA DE ANA BAIÃO CUBA CANTE - TABERNAS E TALHAS**

24 de março, quinta-feira, 18h  
Auditório da Junta de Freguesia da Charneca de Caparica e Sobreda  
Rua Marco Cabaço, n.º 17, Charneca de Caparica  
Entrada Livre

Ana Baião nasceu em 1968, em Lisboa. Fez a sua formação no Instituto Português de Fotografia e, aos 20 anos, tornou-se fotojornalista. Atualmente trabalha no Expresso, tendo passado pelas redações do Diário de Notícias e O Independente. Colaborou com a Agência Associated Press. Expôs os seus trabalhos e recebeu vários prémios.

Organização: União de Freguesias da Charneca de Caparica e Sobreda

### **GET – GIRLS. EMPOWERMENT. TECHNOLOGY.**

8 de março, terça-feira

Visita de 50 alunas da Escola Secundária Fernão Mendes Pinto à Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa. O objetivo é sensibilizar e promover a escolha de percursos profissionais ligados à ciência e tecnologia, ainda hoje dominados pelos homens.

Organização: "(RE) Age em Rede" I CLDS-Contrato Local Desenvolvimento Social - 4G

## CICLO DE DEBATES

### **TERTÚLIA MULHER NO MULTICULTURAL**

5 de março, sábado, 15h  
Mercado Municipal da Trafaria

O multiculturalismo presente na Caparica e Trafaria determina a importância do debate sobre as dinâmicas que se cruzam com os Direitos das Mulheres, os Movimentos Feministas e, principalmente, o dia-a-dia de inúmeras mulheres na sua diversidade cultural, étnica e religiosa. Com os testemunhos de mulheres de diferentes contextos socioculturais que trocam entre si as suas experiências, as diferenças entre o contexto português e a sua realidade original.

Organização: Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria

### **DESAFIAR ESTEREÓTIPOS**

24 de março, quinta-feira, 10h30  
Agrupamento de Escolas Professor Ruy Luís Gomes, Laranjeiro

Projeto Pedagógico direcionado para a comunidade escolar, em particular para estudantes do Ensino Secundário, para a abordagem nos diversos contextos de vida, onde a discriminação em função do género acontece: conciliação entre a vida pessoal, familiar e profissional, poder e tomada de decisão, violência de género.

Organização: Câmara Municipal de Almada





## **CICLO DE FALAS**

Mulheres Ciganas do Séc. XXI

8 de março, 14h30 - 16h30

Centro Cultural Juvenil de Santo Amaro – Casa Amarela, Laranjeiro

**Encontro entre mulheres ciganas, para debate sobre o seu quotidiano, a sua cultura e a educação das raparigas ciganas.**

Organização: Costume Colossal - Associação de Mulheres Ciganas

## **CHÁ CAFÉ E ... HISTÓRIAS – CICLOS DE CONVERSAS: MULHERES QUE QUEREM MUDAR O MUNDO**

11 de março, sexta-feira, 15h – 17h

Centro Cultural Juvenil de Santo Amaro – Casa Amarela, Laranjeiro

**Debate sobre a saúde mental e física, promoção de hábitos de vida saudáveis nas mulheres.**

**Dinamizado por Eugénia Graça, projeto RICA VIDA – resposta informativa de capacitação de hábitos de vida saudáveis e Cláudia Guerreiro, enfermeira especialista de Saúde Materna e Obstetrícia /ACES Almada Seixal.**

Organização: ADSUMUS – Associação de Imigrantes de Almada

## **UM RETRATO SOBRE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E DE GÉNERO NO CONCELHO DE ALMADA**

30 de março, quarta-feira, 10h - 13h

Auditório da Junta de Freguesia do Laranjeiro e Feijó

**Apresentação pública dos dados dos serviços da UMAR – CAM/Centro de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica e de Género e Gabinete de Apoio à Vítima do Departamento de Investigação e Ação Penal (Lisboa Sul).  
Divulgação do Manifesto feminista da UMAR nas suas propostas relativas à Violência Doméstica e de Género.**

Organização: UMAR – União de Mulheres Alternativa Resposta

## **DESPORTO**

### **MULHERES E HOMENS, JUNTOS NO DESPORTO**

Durante o mês de março

**Sessões de pilates, treino outdoor e atividades para pessoas seniores, podem ser usufruídas durante este mês, em diversos espaços públicos do concelho.**

**Parque Urbano da Costa da Caparica**

#### **Atividades Seniores**

2.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup>, 6.<sup>a</sup> - 11h

3.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> - 09h e 11h

#### **Treinos outdoor**

3.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> - 09h30 e 10h30

4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> - 19h30

Sábado - 11h e 12h

#### **Pilates**

Sábado - 10h

**Parque Multiusos da Sobreda**

#### **Treinos Outdoor**

3.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> - 18h30 e 19h30

Sábado - 8h, 9h e 10h



**Jardins do Complexo Municipal dos Desportos  
Cidade de Almada, Feijó**

**Treinos Outdoor**

3.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> - 12h30 e 13h30

**Atividades Sénior**

Às 14h30

**Parque do Fróis, Caparica**

2.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup>

**Treinos Outdoor - 8h30**

**Atividades Sénior - 9h30 e 10h30**

## **Distribuição de Flores às Mulheres**

8 de março

Mercados municipais e secretarias da Freguesia da Charneca de Caparica e Sobreda



ORGANIZAÇÃO: **CMA** -  
CÂMARA MUNICIPAL  
DE ALMADA

PARCEIROS:

