

GRÂNDOLA

AGENDA MUNICIPAL MARÉ ALTA

MARÇO 2021

Distribuição Gratuita . Nº 123
www.cm-grandola.pt

facebook



MÊS DA
JUVENTUDE
GRÂNDOLA



A edição de Março da Agenda Maré Alta é apresentada apenas em formato digital, à semelhança de todas as atividades agendadas. Devido à situação da pandemia Covid 19 que tem condicionado e impedido a realização de iniciativas municipais, optou-se pelas plataformas digitais, para manter a cultura viva e junto de si, sem que tenha de sair de casa.

MARÇO

2021

SEG TER QUA QUI SEX SÁB DOM

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

☾ 06 ☉ 13 ☾ 21 ☀ 28

11 E 25 Reunião de Câmara **10:00**

FICHA TÉCNICA

Agenda Municipal n.º 123 **março 2021**

EDIÇÃO Município de Grândola

DIRETOR António de Jesus Figueira Mendes

COORDENAÇÃO, DESIGN GRÁFICO E FOTOGRAFIA

Divisão de Promoção e Desenvolvimento Económico

1 a 5 março

CONCURSO NACIONAL LEITURA



14ª Edição Concurso Nacional de Leitura

Fase Escolar/Municipal

7 março domingo

LEITURA



11h00

«O Médico do Mar»

Um livro de Leo Timmers

Leitura de Ricardo Silva

Facebook / Instagram do Município

Org. CMG

11 março quinta-feira

LEITURA



Dia da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas

«Uma Biblioteca é uma Casa onde cabe toda a gente»

Um livro de Mafalda Milhões

Leitura de Sara Basílio

Facebook / Instagram do Município - Org. CMG

11 março quinta-feira

LEITURA



Dia da Rede Nacional de Bibliotecas Públicas

«Pássaro Amarelo»
Um livro de Olga de Dios

Leitura de Sofia Dimas
Facebook / Instagram do Município
Org. CMG

14 março domingo

LEITURA



«A última paragem»
Texto de Matt de la Peña;
ilustração de Christian Robinson

Leitura de Cátia Miquelino
Facebook / Instagram do Município
Org. CMG

21 março domingo

LEITURA



Dia Mundial da Poesia

11h00
«Afiml o Caracol»
Texto de Fernando Pessoa

Leitura de Sara Basílio
Facebook / Instagram do Município
Org. CMG

21 março domingo

LEITURA



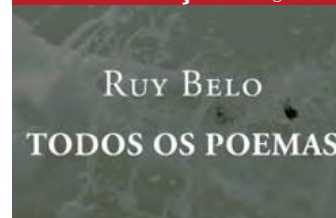
Dia Mundial da Poesia
11h00

«Elefante em Loja de Porcelanas»
Texto de Adélia Carvalho;
ilustração de André da Loba

Leitura de Cátia Miquelino
Facebook / Instagram do Município
Org. CMG

21 março domingo

LEITURA



Dia Mundial da Poesia
15h00

«A Mão no Arado»
Um poema de Ruy Belo

Leitura de Marisa Pereira
Facebook / Instagram do Município - Org. CMG

22 a 26 março

LEITURA



SEMANA DA LEITURA

Org. Rede de Bibliotecas de Grândola

28 março domingo

LEITURA



11h00
Domingos na Biblioteca de Grândola

Facebook / Instagram do Município
Org. CCVL

JUVENTUDE

GRÂNDOLA

MARÇO 2021

2, 9, 16, 23 TERÇA
4, 11, 18, 25 QUINTA

CONVERSANDO COM...

// UMA CONVERSA POR DIA

10:00 site juventude@GDL

  municipiodegrandola

1 jovem grandolense, filho@ da terra.

Histórias para partilhar e inspirar, que podes ver e ouvir, às 3ªs e 5ªs, online

Org: CMG

3, 10, 17, 24 QUARTA
5, 12, 19, 26 SEXTA

CONHECENDO...

// INSTRUMENTOS QUE DÃO MÚSICA

09:00   municipiodegrandola

Saxofone (soprano, alto e tenor), flauta e flautim, trompete, trompa de harmonia, clarinete, trombone de vara, eufónio, tuba.

Para que são utilizados, como funcionam, quais os seus componentes, as sonoridades e outros pormenores curiosos. Org: SMFOG

6 SÁBADO

AULA ABERTA DE HIIT

10:00   box.grandolatativa

Acesso gratuito

Org: Box Grandolatativa

13 SÁBADO

AULA DE DANÇA

11:00   municipiodegrandola Org: Ass. Pattel

WEBINAR com Tânia Graça

// SAÚDE E EDUCAÇÃO SEXUAL

15:00  zoom

Inscrições gratuitas

gab.jovem@cm-grandola.pt

A DOENÇA SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL FICA PARA O RESTO DA VIDA (DST)

Conversa sobre métodos contraceptivos com a psicóloga e sexóloga Tânia Graça, formada em Psicologia Clínica, Sexologia e LifeCoaching. Org: CMG



19 SEXTA

WEBINAR "Histórias em Patins"

// TESTEMUNHOS NO DESPORTO

18:00  zoom

Inscrições gratuitas

gab.jovem@cm-grandola.pt Org: CMG



Vasco Dias
HCP Grândola



António Pereira
HCP Grândola



João Rodrigues
Barcelona FC
(Espanha)
Seleção Nacional



Hélder Nunes
Barcelona FC
(Espanha)
Seleção Nacional

20 SÁBADO

DESCONFINA'MENTE

// COMO DESCONFINAR A MENTE EM CASA

11:00   municipiodegrandola

Bem sabemos que pode ser complicado adaptarmo-nos a esta nova rotina e estar, na maioria dos casos, no mesmo espaço físico, com as mesmas pessoas a toda a hora.

- Como lidar com a ansiedade;
- Como evitar conflitos em casa e proteger a nossa saúde psicológica;
- Comportamentos virtuais seguros;

Org: Jovem in Up - Casa do Povo de Azinheira dos Barros

AULA ABERTA DE IOGA

// IOGA E MEDITAÇÃO

17:00  raizyogaeterapias

Acesso gratuito Org: Raiz - Ioga e Meditação

20 e 27 SÁBADO

ALTO E BOM SOM

// CONCERTOS PARA CURTIR EM CASA

22:00   municipiodegrandola

Tocado ao vivo, para veres e ouvires em tua casa, alto e bom som! Org: CMG

20/03 Épikos Pazcal



27/03 Mori Rosso Sopa



27 SÁBADO

AULA DE DANÇA

11:00   municipiodegrandola

Org: Associação Pattel

WEBINAR com Patrícia Lemos

// SAÚDE E EDUCAÇÃO MENSTRUAL

15:00  zoom

Inscrições gratuitas

gab.jovem@cm-grandola.pt



Educadora para a saúde menstrual e para a fertilidade. Terapeuta certificada em Fertil Body Method®, Fundadora do Círculo Perfeito®, Membro da Society for Menstrual Cycle Research e da IAPMD - USA

PERÍODO

Apresentação do livro *Período* de Patrícia Lemos.

SENSIBILIZAÇÃO E EDUCAÇÃO

De jovens para a literacia de corpo, saúde menstrual, gestão do ciclo e da fertilidade.





ALTO E BOM SOM

CONCERTOS AO VIVO PARA CURTIR EM CASA



sábado // 22:00

20/03 Épikos | Pazcal

27/03 Mori Rosso | Sopa



MUNICIPIODEGRANDOLA
Acesso gratuito



WEBINAR

SAÚDE E EDUCAÇÃO SEXUAL



A DOENÇA SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL FICA PARA O RESTO DA VIDA (DST)

Conversa sobre métodos contraceptivos
com a psicóloga e sexóloga **Tânia Graça**,
formada em Psicologia Clínica,
Sexologia e LifeCoaching.

13 sábado // 15:00

GAB.JOVEM@CM-GRANDOLA.PT



Inscrições gratuitas



WEBINAR

SAÚDE E EDUCAÇÃO MENSTRUAL



Patrícia Lemos

Educadora para a saúde menstrual e para a fertilidade.

Sensibilização e Educação de jovens para a literacia de corpo, saúde menstrual, gestão do ciclo e da fertilidade.

Apresentação do livro **Período.**

27 sábado // 15:00

GAB.JOVEM@CM-GRANDOLA.PT



Inscrições gratuitas



8 DE MARÇO 2021

DIA INTERNACIONAL

DA Mulher

01

07

MARÇO

PASSATEMPO

Para mim, ser mulher é...

Participe! Complete a frase e envie-a, juntamente com uma fotografia sua, até dia 7 de março, para os seguintes locais:

MOAGEM@JF-MELIDES.PT | MESSENGER DO FACEBOOK DA J.F.MELIDES
Org.: J.F.Melides

08

MARÇO

Postal comemorativo

com texto e ilustração originais da autoria de Ana Margarida de Carvalho e Ana Jacinto Nunes, respetivamente.

Distribuição por correio

18h30

COLÓQUIO

***Mulheres portuguesas:
«um grande passado pela frente»***

com Helena Pereira de Melo, Joana Duarte Correia, responsável pela moderação, e Irene Flunser Pimentel.

SESSÃO NA PLATAFORMA ZOOM/COLIBRI



Mulheres de Melides, à frente no seu tempo

Dia dedicado às mulheres da Freguesia de Melides que tiveram um papel importante na comunidade e na História da Freguesia.

CONSULTAR: [facebook.com/juntadefreguesia.melides](https://www.facebook.com/juntadefreguesia.melides)
Org. J.F.Melides

21h30

ESPETÁCULO MUSICAL

Mulher,
por Rita Redshoes e Bruno Santos
**TRANSMITIDO NAS PLATAFORMAS DIGITAIS
DO MUNICÍPIO DE GRÂNDOLA**



PROGRAMA 2021





8 DE MARÇO 2021

DIA INTERNACIONAL DA Mulher

08

MARÇO

Segunda-feira

21h30

TRANSMITIDO NAS PLATAFORMAS DIGITAIS
DO MUNICÍPIO DE GRÂNDOLA

ESPETÁCULO MUSICAL

Mulher, por Rita Redshoes e Bruno Santos

Sobre *Mulher*, tema da autoria de Rita Redshoes, diz a compositora: A canção nasceu de uma inquietação que foi crescendo à medida que também eu me fui tornando mulher. Senti-me e sinto-me inúmeras vezes, a medir espaços. Senti e sinto muitas vezes que os meus movimentos e voz são ignorados ou arrumados em caixas de preconceitos, por homens, mulheres e por mim mesma. Somos necessariamente diferentes e é isso que torna a vida rica, misteriosa e divertida. É uma canção em desabafo envolta num misto de orgulho e força.



8 DE MARÇO 2021

DIA INTERNACIONAL DA Mulher

08

MARÇO

Segunda-feira

18h30

SESSÃO NA PLATAFORMA ZOOM/COLIBRI

COLÓQUIO

Mulheres portuguesas: «um grande passado pela frente»

Sessão sobre a ação das mulheres portuguesas nos domínios político e social durante o século XX, os movimentos feminista e sufragista da I República, o Salazarismo, a Primavera Marcellista e as profundas alterações desencadeadas pelo 25 de Abril de 1974, com Helena Pereira de Melo e Irene Flunser Pimentel, autoras do livro *Mulheres portuguesas*, e Joana Duarte Correia, responsável pela moderação.

**Helena Pereira de Melo**

Licenciada em Direito pela Universidade do Coimbra, Pós-Graduada em Direito da União Europeia, Mestre em Direito pela Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa e Doutorada pela NOVA School of Law, de que foi sub-diretora e onde, agora, é presidente da Abto e Vice-presidente da Associação Portuguesa de Sociologia e autora de diversos livros e artigos sobre direitos e direitos das mulheres.

MODERAÇÃO

Joana Duarte Correia

Coordenadora do centro local de aprendizagem, desde funções desde 2008 na Universidade Aberta de Portugal. É Mestre em relações interculturais pela Universidade Aberta de Portugal. Licenciada em Jornalismo pela Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra e Doutoranda em Sociologia no Ictae - Instituto Universitário de Lisboa.

**Irene Flunser Pimentel**

Licenciada em História pela Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, Mestre em História Contemporânea (século XX) e Doutorada em História Institucional e Política Contemporânea pela Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da UTL, é investigadora do Instituto de História Contemporânea (NOVA FCSH) e autora e coautora, entre outros, dos livros *História das Organizações Femininas do Estado Novo*, *Mulheres Portuguesas* e *A cada um o seu lugar: a política feminina do Estado Novo*.



#GRÂNDOLAEMCASA

#GRÂNDOLAEMCASA

CADERNO

SENIORES ATIVOS EM CASA

MARÇO 2021

A Universidade Sénior de Grândola elaborou o Caderno "Seniores Ativos em Casa _ Março 2021" composto por diversas atividades para fazer em casa, como planos de exercício físico, fichas de estimulação cognitiva, atividades culturais, atividades temáticas, leituras e curiosidades.

Os cadernos são distribuídos pelos técnicos do Envelhecimento Ativo a todos os alunos da USG e do Programa Viver Solidário.



Universidade Sénior de Grândola
Programa Viver Solidário
Município de Grândola



LINHA SÉNIOR - 800 209 583 usg@cm-grandola.pt
LINHA DE APOIO PSICOLÓGICO DE GRÂNDOLA – 800 210 127



GRÂNDOLA
MUNICÍPIO

Eu sou Agente de Saúde Pública

Recomenda-se que:



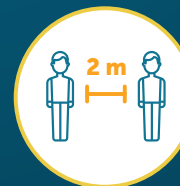
**Use sempre
a sua máscara
segundo
as indicações
da DGS**



**Lave com
frequência as
mãos com água
e sabão ou com
solução à base
de álcool**



**Quando espirrar
ou tossir, tape
a boca e o nariz
com um lenço
de papel ou
o antebraço**



**Mantenha a
distância mínima
de 2 metros
recomendada
pela DGS**



EU PROTEJO-ME E PROTEJO OS OUTROS



#GRANDOLAE MCASA ...à sua mesa

Grupo criado no Facebook do Município de Grândola com o objetivo de promover o setor da restauração do nosso concelho reunindo num mesmo espaço toda informação sobre os estabelecimentos de restauração: ementas, horários e regime de funcionamento.

LEIA, PELA SUA SAÚDE! A Biblioteca Municipal de Grândola leva livros até si.

Pesquise no nosso catálogo em
<http://pacweb.rbgrandola.com.pt/pacweb>

e faça o seu pedido através dos seguintes meios:
Correio eletrónico: biblioteca@cm-grandola.pt
Telemóvel n.º 916183102 ou telefone fixo n.º 269450080,
entre as 9H00 e as 15H00

As entregas serão feitas às quartas-feiras,
cumprindo todas as regras de segurança e higiene
que estão recomendadas pela Organização Mundial de Saúde
e pela Direção Geral de Saúde.

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE GRÂNDOLA

269 450 080/81
biblioteca@cm-grandola.pt

BOMBEIROS MISTOS

269 498 450

CENTRO DE SAÚDE

269 450 200
ucsp.grandola@alentejolitoral.min-saude.pt

COMISSÃO DE PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS

269 442 976 / 916 183 105
cpcj.grandola@cnpdpdj.pt

CP - COMBOIOS DE PORTUGAL

707 210 220

ÁGUAS E SANEAMENTO

917 252 116 / 800 205 554

PIQUETE DE SANEAMENTO

912 209 470

EDP - ENERGIAS DE PORTUGAL

808 505 505

GABINETE DE PSICOLOGIA

269 448 030/2

CENTRO CIÊNCIA VIVA LOUSAL

269 750 520/522
info@lousal.cienciaviva.pt

POSTOS DE TURISMO

Grândola :: 269 750 429
turismo@cm-grandola.pt

PROTEÇÃO CIVIL

269 450 027 / 912 238 076
pcivil@cm-grandola.pt

RODOVIÁRIA NACIONAL

269 818 750

SERVIÇO DE FINANÇAS

269 442 273
sf2178@at.gov.pt

SERVIÇO DE FINANÇAS - SECÇÃO DE COBRANÇA

269 442 643

GNR GRÂNDOLA

269 249 170
ct.stb.dgdl@gnr.pt

GNR AZ. DOS BARROS

269 249 166

GABINETE DE APOIO AO EMPRESÁRIO

269 750 257
gae@cm-grandola.pt

TÁXIS GRÂNDOLA

269 451 095

TÁXIS ISAÍAS

269 476 789

CÂMARA MUNICIPAL

269 450 000 | Fax: 269 442 699
geral@cm-grandola.pt
www.cm-grandola.pt

JUNTAS DE FREGUESIA

AZINHEIRA DOS BARROS

269 594 133 | Fax: 269 594 106
geral@jf-azinheiradosbarros.pt
www.jf-azinheiradosbarros.pt

CARVALHAL

961 945 952 | Fax: 265 490 780
jf-carvalhal@outlook.com

GRÂNDOLA E SANTA MARGARIDA DA SERRA

269 498 100 | Fax: 269 498 108
geral@freguesia-grandola.org
<http://freguesia-grandola.org>

MELIDES

269 907 116
gabinete.apoio@jf-melides.pt
www.jf-melides.pt

FARMÁCIAS DE SERVIÇO EM GRÂNDOLA

FARMÁCIA COSTA

☎ 269 498 162

1 A 7 | 22 A 28

FARMÁCIA MODERNA

☎ 269 442 235

8 A 14 | 29 A 4 ABRIL

FARMÁCIA PABLO

☎ 269 449 043

15 A 21

FARMÁCIA DE AZINHEIRA DOS BARROS

☎ 269 594 006

FARMÁCIA SILVA ÂNGELO MELIDES

☎ 269 907 118



GRÂNDOLA ainda
mais
SOLIDÁRIA



Seniores e Pessoas Dependentes

**Fazemos as suas compras
e entregamos em casa**

**Linha
Sénior**



800 209 583

DECO
SEMPRE CONSIGO

**ATENDIMENTO
AO CONSUMIDOR**

9 de março - 09h30 – 12h30

Atendimento DECO
via online ou telefone
Estamos aqui para o ajudar!

CONTACTOS PARA MARCAÇÃO

 269 750 257

 gae@cm-grandola.pt



GRÂNDOLA
MUNICÍPIO



CIMA
CENTRO DE INVESTIGACO E DESENVOLVIMENTO