

ARRAIAL HORA DO PLANETA

23 de março | 16h00 | Mercado de Alvalade



Porque pequenas ações têm grande impacto, junta-te às nossas oficinas sustentáveis e dedica uma hora ao Planeta!

OFICINAS A DECORRER FORA DO MERCADO DE ALVALADE:

15h00 às 16h00: Grafitti para crianças com Edis One e Pariz One
Passeio Pedonal ao lado do Mercado de Alvalade, junto aos Bombeiros.
Inscrição limitada a 20 lugares, [neste formulário](#).

16h00 às 17h00: Grafitti para todos com Edis One e Pariz One
Passeio Pedonal ao lado do Mercado de Alvalade, junto aos Bombeiros.
Inscrição limitada, por ordem de chegada no local.

ANIMAÇÃO AO LONGO DA TARDE:

16h15	Escola Abadá-Capoeira Lisboa
16h45	Histórias Planetásticas
17h30	Espetáculo da Udance
18h15	Yôga
19h15	Conto “meninos que comem a sopa toda”
20h00	Discursos e Apagão - Hora do Planeta
20h30	Concerto de Selma Uamusse

ARRAIAL HORA DO PLANETA

23 de março | 16h00 | Mercado de Alvalade

60
HORA DO
PLANETA

Porque pequenas ações têm grande impacto, junta-te às nossas oficinas sustentáveis e dedica uma hora ao Planeta!

OFICINAS A DECORRER DENTRO DO MERCADO DE ALVALADE

16H00 às 19H30 - *Todas as oficinas carecem de inscrição por ordem de chegada.*

Sinfonia da Terra

Entra num espaço natural e deixa-te envolver nos sons da natureza! Aqui podes parar, escutar e agradecer à Natureza por tudo o que ela nos dá, deixando-lhe uma carta de homenagem.

Oceano na Corda Bamba

Junta-te a este jogo de jenga inovador que te mostra os perigos que o Oceano enfrenta!

Reutiliz'Arte

Desperta a tua criatividade, transformando o descartado em arte! Para esta oficina, traz embalagens usadas e limpas ou objetos que tenhas em casa e que já não tenham uso.

Oficina Piu-Piu

Explora a magia da natureza conosco! Nesta oficina, mergulha na alegria da construção de ninhos e bebedouros, criando habitats e harmonia para os nossos amigos com asas!

Showcooking Sustentável, by Francisca Gusmão

Junta-te a esta Chef e aprende a inovar com ingredientes locais e técnicas sustentáveis, inspirando paladares e consciências.

Jogo "Viva os Objetivos"

Descobre o teu papel no futuro do planeta enquanto indivíduos, membros de uma equipa e – mais importante – enquanto cidadãos responsáveis.

ARRAIAL HORA DO PLANETA

23 de março | 16h00 | Mercado de Alvalade

60
HORA DO
PLANETA

Porque pequenas ações têm grande impacto, junta-te às nossas oficinas sustentáveis e dedica uma hora ao Planeta!

Abraça a Frescura

Explora a sustentabilidade na cozinha! Aprende a criar películas reutilizáveis - uma solução amiga do ambiente para preservar a frescura dos alimentos.

Jogo "A Essência da Água"

A Água é essencial à vida. Vem aprender a preservar este líquido precioso. Vem descansado/a pois não te vais molhar!

"Vamos Todos ao Mercado" e "O Peso Certo"

Vem aprender a comer equilibradamente, conhecer profissões diferentes e como as nossas escolhas podem ajudar o Planeta. Sabes a importância das balanças e do comércio justo nos bens alimentares?

Jogo Eco Alimentação

Sabias que nós somos o que comemos? Vem aprender como podes ajudar o planeta com escolhas alimentares mais sustentáveis.

Oficina de Papel Reciclado...com sementes!

Papel com sementes? É para comer? Vem aprender a transformar papel velho em papel novo nesta oficina e ainda ficas a perceber como no final lhe podes dar um novo uso.

Planta, Cuida e Vê Crescer

As frutas e os legumes não nascem nos supermercados. Vem aprender a semear e cuidar da espécie que connosco vais plantar. Traz uma garrafa de plástico ou um pacote de 1 litro vazios!

Jogo de Tabuleiro "Scoutspólio"

Junta-te a este jogo para descobrir mais sobre o uso da água e como podemos auxiliar no combate ao seu desperdício!

Botão Sabichão

O mundo das plantas tem muitos mistérios. Através deste jogo vem conhecê-los assim como alguns dos seus segredos mais bem guardados.

ARRAIAL HORA DO PLANETA

23 de março | 16h00 | Mercado de Alvalade

60
HORA DO
PLANETA

Porque pequenas ações têm grande impacto, junta-te às nossas oficinas sustentáveis e dedica uma hora ao Planeta!

As Plantas da Estufa Fria comem-se?

Sabias que na Estufa Fria de Lisboa há plantas que podes comer? Nesta atividade, com um mapa de exploração, vais descobrir essas plantas e ainda construir uma ficha de identificação.

Culinária com Espécies Silvestres

Sabes o que são espécies comestíveis? E silvestres? Vem aprender a identificar estas espécies e a sua importância no equilíbrio natural, na alimentação, na saúde e na biodiversidade, confeccionando salada, patê e tisana. Traz o teu copo ou caneca reutilizável!

Cultivo Biológico em Casa

A tua varanda, terraço, marquise, cozinha ou pátio, pode ser uma horta. Vem aprender técnicas de agricultura biológica, para poderes cultivar alimentos saudáveis e isentos de resíduos. Traz uma garrafa de plástico ou um pacote de 1 litro vazios!

Fruta da Época

Sabias que tal como há 4 estações do ano, também há épocas próprias para cada fruta e legumes. Nesta atividade, com recurso a jogos pedagógicos e lúdicos, vamos perceber isso mesmo e como as nossas escolhas têm impacto na sustentabilidade ambiental e no Planeta.

Oficina de Terrários

Sabes o que são Soluções de Base Natural? E um terrário? Vem aprender mais sobre eles nesta oficina.

Água “Limpinha, Limpinha”

Vem ver como se analisa a água utilizada no mercado. Nesta atividade poderás acompanhar um processo de análise à água e gelo do mercado, e conhecer os seus componentes constituintes.