

# Gabriela Albergaria

Can we go in a new direction?  
[Podemos seguir numa outra direção?]



CENTRO DE ARTE MODERNA  
GULBENKIAN

**CAM em Movimento**

Até 31 de julho



Foto: Ricardo Lopes

## **Workshops**

### **Bombas de sementes**

com Leonor Pêgo

Sábado, 4 março / 16h00 – 18h30

Praça do Centro Comercial Fonte Nova, Lisboa

Semear plantas nativas, de auto-sementeira, em baldios, canteiros e espaços abandonados, pode regenerar o espaço urbano, atrair polinizadores e transformar as nossas cidades em espaços mais verdes.

Num gesto simbólico de apoio a este movimento regenerador, a inauguração da obra de Gabriela Albergaria conta com um *workshop* de bombas de sementes orientado por Leonor Pêgo, pensado propositadamente para nos ajudar a regenerar, reverdecer e florir os espaços abandonados da cidade.

### **Proteger a biodiversidade urbana**

com a Liga para a proteção da Natureza

Sábado, 22 abril / 10h00 – 12h00

Praça do Centro Comercial Fonte Nova, Lisboa

Nas cidades e áreas urbanas a biodiversidade passa despercebida aos nossos olhos, no entanto são várias as espécies da flora e da fauna que convivem connosco no dia-a-dia e que podemos ajudar a preservar.

Nesta oficina aprende-se a descobrir algumas espécies que existem em Lisboa, a criar comedouros e caixas ninho para aves, assim como abrigos para insetos.



## **Aprende a fazer vermicompostagem**

com o projeto Hortas Ecológicas

Sábado, 22 abril / 15h – 18h

Praça do Centro Comercial Fonte Nova, Lisboa

A vermicompostagem é o processo de transformar desperdícios orgânicos em composto de alta qualidade. Tal como o nome indica, é feita por vermes, ou seja, minhocas. Este sistema requer muito pouco tempo, pouco espaço e é completamente inodoro e limpo.

Este *workshop* ajuda a desvendar os segredos deste método e a criar um vermicompostor que possa ser usado diariamente.

## **Remédios Caseiros**

com Fernanda Botelho

Sábado, 17 junho / 15h – 18h30

Praça do Centro Comercial Fonte Nova, Lisboa

Este *workshop*, orientado pela herbalista Fernanda Botelho, promove o conhecimento das propriedades medicinais de algumas plantas. Serão abordados remédios caseiros específicos para tratar as doenças mais comuns tirando partido dos benefícios terapêuticos das espécies silvestres.

Foto: Ricardo Lopes



## **Conversas**

### **O valor das plantas silvestres.**

À conversa com Fernanda Botelho e Paula Côrte-Real

Sábado, 11 março / 16h – 17h30

Praça do Centro Comercial Fonte Nova, Lisboa

As plantas silvestres são as que surgem espontaneamente em cada região onde evoluíram e constituem a base ecológica da qual a vida depende, incluindo os animais e as pessoas. Desempenham um papel fundamental na regeneração da vida natural e equilíbrio dos sistemas ecológicos.

Nesta conversa, Fernanda Botelho e Paula Côrte-Real dão a conhecer algumas destas plantas, o seu valor e as suas múltiplas utilizações.

### **Guardiões de sementes – porquê preservar as variedades tradicionais?**

À conversa com a Associação Colher Para Semear

Sábado, 1 abril / 16h – 17h30

Praça do Centro Comercial Fonte Nova, Lisboa

A perda de biodiversidade agrícola em todo o mundo é da ordem dos 75%, segundo um estudo da FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura. Hoje, cultivam-se as mesmas variedades por todo o mundo, que não se adaptam a todos os climas, microclimas e tipos de solos existentes. As variedades tradicionais, mais adaptadas às geografias e condições específicas em que surgiram, são cada vez mais uma herança preciosa que importa preservar.

A Associação Colher Para Semear apresenta o seu trabalho, cujo objetivo é preservar estas sementes, dando continuidade a este património fundamental.

### **Alimentação e práticas para desperdício zero.**

À conversa com Maria Antunes e Rui Catalão (*Kitchen Dates*)

Sábado, 3 de junho / 16h – 17h30

Praça do Centro Comercial Fonte Nova, Lisboa

*Kitchen Dates* é um projeto de literacia alimentar que ajuda pessoas e organizações a adotar práticas mais sustentáveis e reduzir o seu impacto no planeta. Conhecido pela abertura do primeiro restaurante sem caixote do lixo de Portugal, atualmente desenvolve iniciativas ligadas à educação e à formação para a sustentabilidade, assim como eventos e projetos de consultoria.

Nesta conversa, Maria Antunes e Rui Catalão dão a conhecer as iniciativas deste projeto e quais as práticas recomendadas para tentar atingir o desperdício zero.



Foto: Ricardo Lopes

## Passeios

### **Parque Florestal de Monsanto – um pulmão em plena cidade**

Sábado, 6 maio / 10h – 13h

Partida na Praça do Centro Comercial Fonte Nova, Lisboa

Este passeio permite-nos refletir sobre o papel regenerador das florestas e, em particular, sobre o papel de Monsanto na estrutura ecológica de Lisboa. Com orientação de elementos da equipa do Centro de Interpretação de Monsanto, este passeio é uma oportunidade para conhecer um pulmão vivo da cidade.

### **Ervas comestíveis e medicinais — Passeio Botânico**

com Fernanda Botelho

Sábado, 27 maio / 15h – 18h

Praça do Centro Comercial Fonte Nova, Lisboa

As plantas silvestres são muitas vezes plantas de má fama - como a urtiga ou as beldroegas —, ou até ignoradas — como o dente-de-leão. Contudo, podem ser usadas para condimentar ou enriquecer os nossos pratos, e para diversos usos medicinais. Gratuitas e abundantes, estas plantas são muitas vezes mais nutritivas do que as que encontramos nos supermercados e podem ter um papel determinante na alimentação futura.

Este passeio interpretativo e valorativo da flora espontânea, conta com a orientação de Fernanda Botelho.

## **Outros eventos**

### **Baile de *finissage***

com Tradballs - Cooperativa de Artes & Cultura

Domingo, 16 julho / 16:00

Mercado sustentável, troca de receitas, *workshop* e baile de danças europeias

