



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Agenda de atividades para crianças no Alegro Alfragide

08-03-2020



**TARDES
EM GRANDE
E DIAS MAIORES.**

MIÚDOS ALEGRO
Março, 15h às 17h
Praça Principal ou Praça Olá

Dia 1: Torneio de Xadrez
Dia 8: Atelier de penteados e maquilhagem
Dia 15: Clube de Costura - Gravata para o pai
Dia 22: Atelier Primavera - Acessórios e decoração

Mais informações em alegro.pt

#AquiAgoraAlegro




Dos penteados mais loucos a um presente para o Dia do Pai, a agenda Miúdos Alegro vai deixar as crianças divertidas com as propostas de brincadeiras do Alegro Alfragide. A próxima atividade é já no domingo, com um ateliê de penteados e maquilhagem.

A

agenda dos ateliês Miúdos Alegro

está cheia de novidades, com muitas surpresas preparadas para

março.

Para o próximo domingo,

dia 8

, os mais novos são desafiados a brincar com o cabelo, com o

Ateliê de Penteados*

. Meninas e meninos estão convidados a usar gel, laca, spray colorido e claro, muita imaginação.

No domingo seguinte,

15 de março

, a proposta é aprender a fazer

uma gravata personalizada para oferecer no

Dia do Pai

. O desafio criativo está a cargo de Andreia Damas do Bolo de Pano, que vai testar a

destreza e a concentração dos pequenos costureiros. Para esta atividade de

Costura*

, estão marcadas duas sessões, às

15h00

e às

16h00

, com

inscrição prévia

através do formulário no site alegro.pt.

Muita cor, flores, borboletas e andorinhas vão marcar o dia

22 de março

, com o

ateliê de primavera

.

Os miúdos vão poder celebrar a chegada de uma das estações mais bonitas do ano a criar decorações e acessórios que poderão depois levar para casa.

Todas as

atividades são gratuitas

e podem contar com a ajuda dos pais para tornar as tardes de domingo em verdadeiros momentos em família.

***As sessões Miúdos Alegro têm lugar na Praça Principal, Praça Olá ou Experience Box, conforme a agenda, entre as 15h00 e as 17h00.**



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Alegro apoia ANADO com Exposição de Jogadores da Seleção Nacional de Futebol

03-03-2020



Os centros comerciais Alegro juntam-se à Associação Nacional de Apoio a Doentes Oncológicos (ANADO) para uma iniciativa de esclarecimento e sensibilização acerca das características e impacto da doença oncológica, com a exposição de fotografias de jogadores da Seleção Nacional de Futebol. A mostra já pode ser vista no Alegro Alfragide, onde vai ficar até 15 de março.

A

Associação Nacional de Apoio a Doentes Oncológicos (ANADO)*

e os

centros comerciais Alegro

juntaram-se para uma

campanha de sensibilização para a prevenção do cancro

. Ao longo do ano, vai decorrer uma exposição itinerante nos cinco centros com fotografias em tamanho real de

nove jogadores da Seleção Nacional de Futebol

, cada um aliado a um tipo de cancro de maior prevalência em Portugal.

Gonçalo Paciência

,

Beto

,

Rui Patrício

,

Bruno Fernandes

,

Danilo

,

Rúben Dias

,

Neto, Sérgio Oliveira e

Pizzi

vão estar lado a lado com todos os fãs que visitarem os centros comerciais Alegro, para que possam tirar uma fotografia com o seu jogador favorito enquanto ficam a saber um pouco mais sobre os vários tipos de cancro.

Esta iniciativa pretende criar uma maior consciencialização sobre a doença que, por ano, mata cerca de 42 mil pessoas em Portugal, estimando-se que, caso não sejam tomadas medidas de prevenção, este número aumente para o dobro. Em destaque vão estar os principais sintomas e medidas de prevenção de cancros como o do colorretal, da boca, do estômago, da próstata, do pulmão, do colo do útero, do rim, da pele e da mama.

A exposição já está patente no

Alegro Alfragide

, na

Praça Principal

, onde vai ficar

até 15 de março

. De seguida, as fotografias dos jogadores seguem para o

Alegro Sintra

, onde estarão em exibição de

16 a 26 de março

.

Até dezembro, a iniciativa irá passar também pelo

Alegro Setúbal

,

Alegro Montijo

e

Alegro Castelo Branco

.

**A ANADO é uma associação de solidariedade social e sem fins lucrativos que tem como objetivo nuclear o desenvolvimento de atividades com doentes oncológicos, visando a sua inclusão e, por inerência, a melhoria da sua qualidade de vida.*





Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Ao showcooking e à magia junta-se a Fada dos Dentes e a música dos Cassete

07-03-2020

MARSHOPPING
FOOD
EXPERIENCE

NOITES MÁGICAS GRATUITAS

SEXTA À NOITE / 21H00

TELMO MELO 17 JANEIRO	ARTUR SANTOS 10 ABRIL
MARCELO BEUTRIN 14 FEVEREIRO	ANDRÉ NAGE 8 MAIO
NUNO RODRIGUES 13 MARÇO	

ESPETÁCULOS INFANTIS GRATUITOS

SÁBADO À TARDE / 14H30

SE EU FOSSE UM ANIMAL 25 JANEIRO	...NUM FAROL 18 ABRIL
TANGERINA E SPIRULINA 22 FEVEREIRO	A ILHA DE PLÁSTICO 16 MAIO
A FADA DOS DENTES 21 MARÇO	

ESPAÇO DE RESTAURAÇÃO
PALCO INTERIOR, PISO 1.

*Lotação máxima de 25 pessoas por sessão.
**O espectáculo "Mummy & Me" está limitado a 6 pessoas em simultâneo em palco. Acesso por ordem de chegada.
Consulte a programação completa em marshopping.com ou no folheto de informações, piso 0.

JAN-MAI
ATIVIDADES GRATUITAS

CONCERTOS GRATUITOS

SEXTA À NOITE / 21H00

TRIO PAGÚ 31 JANEIRO	STONED 24 ABRIL
KIND OF QUEEN 28 FEVEREIRO	DIXIE BOYS 22 MAIO
CASSETTE 27 MARÇO	

SHOWCOOKINGS/ WORKSHOPS GRATUITOS*

SÁBADO À TARDE / 14H00

SHOWCOOKING PASTELARIA RITA NASCIMENTO LA DOLCE RITA 8 FEVEREIRO	SHOWCOOKING ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ANA GOMES A MELHOR AMIGA DA BARBEI 4 ABRIL
SHOWCOOKING JOANA ROQUE PARA COZINHAR 7 MARÇO	WORKSHOP DIA DA MÃE** ATELIER ROSEBONBON MOMMY & ME 2 MAIO

 

A

programação gratuita **MAR Shopping Food Experience**

estende-se

até maio

contemplando atividades distintas, para todos os gostos e que por certo farão apurar os cinco sentidos.

O mês de março inicia dia

7

, às

14h00

, com um

showcooking

apresentado por

Joana Roque

, que partilhará algumas das suas receitas com o público e os convidará a prová-las.

Mas a programação preparada para o mês de março conta ainda com uma noite de

magia

, protagonizada por

Nuno Rodrigues

e ainda um

espetáculo infantil "A Fada dos Dentes"

, que irá transportar os mais pequenos para um mundo encantado. Para terminar o mês com muito ritmo, dando também as boas-vindas à primavera, tem lugar o

concerto

dos

Cassete

Com quatro livros de receitas editados: "Feito em Casa", "Cozinhar, Celebrar e Partilhar", "O que faço hoje para o jantar?" e "Receitas para todos os dias", a autora do blogue "As Minhas Receitas", Joana Roque, traz um showcooking ao Espaço de Restauração do MAR Shopping Matosinhos, no primeiro sábado de março, dia 7, às 14h00.

A autora e blogger, que tem uma enorme paixão pela cozinha, convidará o público a discutir e a provar as suas ideias e conceitos culinários, num ambiente em que a descontração marcará presença.

A programação de março conta ainda com o espetáculo de magia de Nuno Rodrigues, um dos melhores mágicos nacionais, na sexta-feira, dia 13, às 21h00. No sábado, dia 21, às 14h30, surge "A Fada dos Dentes", acompanhada do seu fiel amigo Duende, para muitas aventuras e trapalhadas, mas também com dicas sobre como é importante cuidar dos dentes. A última sexta-feira do mês tem na agenda o concerto dos Cassete, responsáveis pela banda sonora da noite de 27 de março, às 21h00.

A receita para experiências deliciosas está no MAR Shopping Matosinhos entre janeiro e maio. A diversão é o prato principal que as famílias irão querer provar e chorar por mais!



MARSHOPPING
FOOD
EXPERIENCE

SHOWCOOKINGS/
WORKSHOPS
GRATUITOS

SÁBADO À TARDE
14H00
PALCO INTERIOR

SHOWCOOKING
JOANA
ROQUE

PARA COZINHAR
7 MARÇO

APRENDA
A SURPREENDER-SE.
NO ESPAÇO DE RESTAURAÇÃO, PISO 1.

Aos fins de semana, as experiências não param. Há música, magia, workshops e muitos espetáculos infantis. Traga a tua família ao MAR Shopping Matosinhos, a animação está garantida e vai ser servida em doses generosas.

Sessão com duração máxima de 60 minutos e duração máxima de 20 pessoas. Acesso gratuito, sem custos de viagem. Consulte o regulamento de participação e a programação completa em marshopping.com ou no Balcão de Informações, piso 0.






Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Espaço Guimarães promove domingos em família no cinema

01-03-2020



1º domingo do mês até junho | 11h00 | Cinema Castello Lopes

Os Domingos no Cinema regressam ao Espaço Guimarães, do grupo Klépierre, com a oferta de sessões gratuitas de cinema nos primeiros domingos de todos os meses até junho, às 11h. Desfrute de momentos únicos e em família em frente aos grandes ecrãs do Cinema Castello Lopes, com uma programação que fará a delícia de todos.

Aventura e diversão são as palavras de ordem nos Domingos no Cinema. Deixe-se envolver na magia do cinema, onde o Espaço Guimarães convida miúdos e graúdos para uma manhã onde terão a oportunidade de assistir a vários filmes de animação. Consulte a programação abaixo:

- > 1 de março | "Ugly Dolls"
- > 5 de abril | "Pera Gigante"
- > 3 de maio | "Como Treinares o Teu Dragão 2"
- > 6 de junho | "Abelha Maia: Os Jogos do Mel"

Levante os seus bilhetes no Balcão de Informação do Espaço Guimarães entre a segunda-feira até às 10h30 de domingo. Cada cliente tem disponível um total de cinco bilhetes, incluindo dois de adulto e três de criança (dos 3 aos 12 anos).

Junte a família e amigos na sala de cinemas e prepare-se para os emocionantes filmes de animação no Espaço Guimarães!



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Uma iniciativa extraordinária no MAR Shopping Algarve

07-03-2020



Em março, assinala-se o Dia Nacional do Dador de Sangue (27), mas para os visitantes do

MAR Shopping Algarve

haverá uma ocasião extraordinária para salvar quem precisa. No

dia 7 de março, o centro comercial de Loulé promove uma colheita extraordinária de sangue

, em parceria com o

Centro Hospitalar Universitário do Algarve

. A iniciativa acontece entre as 10H00 e as 13H00, no interior do centro, junto à loja IKEA, no piso 1.

Para serem dadores de sangue nesta iniciativa, **estão convidados todos os visitantes do MAR Shopping Algarve entre os 18 e os 65 anos de idade**

(para quem nunca doou sangue, o limite são 60 anos), com hábitos de vida saudáveis e que tenham mais de 50 Kg de peso. A quem deseje ser dador, aconselha-se não estar em jejum e fazer uma refeição ligeira sem gorduras, antes do procedimento. O dador deverá levar consigo o Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão/Título de Residência ou Passaporte.

Para além da satisfação pessoal de ajudar e fazer parte de um grupo saudável e solidário da população, os participantes desta

**colheita extraordinária
no MAR Shopping Algarve**

, terão ainda direito a receber: resultados das análises clínicas em sua casa após a dádiva; aconselhamento médico se necessário; determinação do grupo sanguíneo e atribuição de cartão nacional de dador de sangue, para futuras colheitas.

Para mais informações ou esclarecimentos, os interessados poderão contactar as

linhas de apoio do Centro Hospitalar Universitário do Algarve

: Serviço de Sangue da Unidade Hospitalar de Faro (Telefone - 289 891 275) ou Serviço de Sangue da Unidade Hospitalar de Portimão (Telefone - 282 450 341) ou o balcão de informações do MAR Shopping Algarve.
