



Co-funded by
the European Union

Youth Exchange Mobility _ Portugal

Alimentação de baixa pegada ecológica e desperdício zero!

Projeto FoodLab Nº 101052110: “From the ground to the plate”

2-6 Maio, 2023

PROGRAMA

Terça: 2/05	Atividades	Local	
08h55	Partida autocarro - paragem do Rossio (cartão MUV)		
09h30	Receção dos participantes		
10h00- 10h30	Sessão de abertura /Boas-vindas Liliana Tavares (Pelouro da cultura do município de Viseu) Joaquim Ramos Pinto (Presidente da Direção da ASPEA)	Quinta da Cruz	
10h30- 11h30	Apresentação do programa e regras de funcionamento do grupo Anabela Pereira (ASPEA) Gabriel Silva (ASPEA)		
11h30- 12h00	Intervalo		
12h00- 12h30	Dinâmicas de quebra-gelo Apresentação dos grupos		
12h:30- 13h:15	Grupo 1: Visita à Quinta da Cruz (jardim e bosque) Grupo 2: Visita ao museu Quinta da Cruz		
13h15- 14h00	Grupo 1: Visita ao museu Quinta da Cruz Grupo 2: Visita à Quinta da Cruz (jardim e bosque)		
14h:00- 15h:00	Almoço – pic-nic (bosque)		
15h00- 15h20	Preparação da mesa de almoço; Arrumação e limpeza do espaço – friendly group 1		
15h20- 16h00	Intervalo		
16h00- 16h30	Dinâmica- Princípio ético 1: cuidar das pessoas		
16h30- 17h45	Workshop: Dieta saudável- A pirâmide alimentar Dinamizador: Anabela Pereira (ASPEA)		
17h52	Partida autocarro -Regresso ao centro de Viseu		
18h30- 19h30	Tempo livre		Centro histórico de Viseu

ORGANIZAÇÃO:



PARCEIROS:



APOIO:



19h30-21h00	Jantar	Restaurante Capuchinha do Rossio
Quarta: 3/05	Atividades	Local
08h55	Partida de autocarro - paragem do Rossio (cartão MUV)	
09h30-10h00	Receção dos participantes Círculo de partilha + Energizer - Espanha	Quinta da Cruz
10h00-11h00	Workshop: O impacto ambiental da alimentação Planeamento de uma dieta alimentar sustentável Dinamizador: Anabela Pereira (ASPEA)	
11h00-11h30	Intervalo	
11h:30-13h:00	Visita à horta da Quinta da Cruz Dinamizador: Gabriel Silva (ASPEA) Anabela Pereira (ASPEA)	
13h00-14h00	Almoço – pic-nic (bosque)	
14h00-14h20	Preparação da mesa de almoço; Arrumação e limpeza do espaço – friendly group 2	
14h20-15h20	Intervalo	
15h20-15h40	Preparação do espaço – tarde multicultural - friendly group 3	
15h40-16h00	Preparação da tarde multicultural – todos os grupos	
16h00-18h00	Tarde multicultural	
18h00-18h15	Arrumação e limpeza do espaço – todos os grupos	
18h15-18h45	Friendly groups meeting	
19h06	Partida autocarro -regresso ao centro de Viseu (cartão MUV)	
Noite livre		
Quinta: 4/05	Atividades	Local
8h00-8h30	Receção dos participantes Círculo de partilha + Energizer - Albânia	Parque Aquilino Ribeiro
8h30-9h00	Ida ao mercado (a pé)	Mercado de Viseu
9h00	Partida de autocarro – paragem rossio (cartão MUV)	
9h30-11h00	Sessão de cozinha de baixa pegada ecológica e desperdício zero Dinamizadores: João Guedes (Head-Chef Co-founder Flora) Maria João Lima (ESAV)	Escola superior de Agrária de Viseu - ESAV
11h00-11h30	Intervalo	
11h30-13h00	Visita aos laboratórios experimentais da ESAV Sessão de boas práticas de produção agrícola – O caminho pela agroecologia	

	Dinamizadores: Helena Esteves Correia (ESAV) Daniela Costa (ESAV) Cristina Amaro da Costa (ESAV)	
13h00-14h00	Almoço	
14h00-14h45	Arrumação e limpeza do espaço – todos os grupos	
15h08	Partida autocarro - regresso ao centro de Viseu (cartão MUV)	
15h30-16h30	Intervalo	
16h30-17h00	Dinâmica-Princípio ético 2: cuidar da terra	Parque Aquilino Ribeiro
17h00-18h30	Grupo 1.1: Visita à Refood Viseu & Voluntariado Grupo 1.2: Workshop: Movimento Refood e os ODS	Centro histórico de Viseu
18h30-19h30	Grupo 1.1: Workshop: Movimento Refood e os ODS Grupo 1.2: Visita à Refood Viseu & Voluntariado	
17h00-19h30	Grupo 2: Peddy paper centro histórico de Viseu	
19h30-20h00	Friendly groups meeting	Parque Aquilino Ribeiro
20h00-21h00	Jantar	Restaurante Capuchinha do Rossio
Sexta: 5/05	Atividades	Local
08h55	Partida de autocarro - paragem do Rossio (cartão MUV)	
09h30-10h00	Receção dos participantes Círculo de partilha + Energizer - Portugal	Quinta da Cruz
10h00-11h30	Oficina Vivencial e Simbólica: Tempo de sentir e refletir na comida com clima Dinamizadora: Sara Carvalho (Universidade de Aveiro / ASPEA)	
11h30-12h00	Intervalo	
12h00-14h00	Visita ao moinho artesanal de Vildemoinhos & simulação da confeção artesanal de pão regional (1€ por participante)	Vildemoinhos
14h10	Partida autocarro -Regresso ao centro de Viseu	
14h30-15h30	Almoço – pic-nic	Restaurante Última Ceia
15h30-16h30	Intervalo	Parque Aquilino Ribeiro
16h30-17h00	Dinâmica- Princípio ético 3: cuidar do futuro	
17h00-18h30	Grupo 2.1: Visita à Refood Viseu & Voluntariado Grupo 2.2: Workshop: Movimento Refood e os ODS	Centro histórico de Viseu
18h30-19h30	Grupo 2.1: Workshop: Movimento Refood e os ODS Grupo 2.2: Visita à Refood Viseu & Voluntariado	
17h00-19h30	Grupo 1: Peddy paper centro histórico de Viseu	



Co-funded by
the European Union

19h30-20h00	Friendly groups meeting	Parque Aquilino Ribeiro
20h00-21h00	Dinner	Restaurante Capuchinha do Rossio
21h00	Noite convívio - bares da cidade	
Sábado: 6/05	Atividades	Local
08h55	Partida de autocarro - paragem do Rossio (cartão MUV)	
09h30-10h00	Receção dos participantes Círculo de partilha + Energizer - Tunísia	Quinta da Cruz
10h00-11h00	Testemunhos do impacto do intercâmbio – que compromisso este YE adiciona às nossas vidas?	
11h00-11h30	Intervalo	
11h:30-12h30	Avaliação	
12h30-13h30	Almoço – pic-nic (bosque)	
13h30-13h50	Preparação da mesa de almoço; Arrumação e limpeza do espaço – friendly group 4	
14h10	Partida de autocarro -regresso ao centro de Viseu	
14h30-15h30	Encerramento – atividade de despedida	Parque Aquilino Ribeiro

ORGANIZAÇÃO:



PARCEIROS:



APOIO:

