

**SEMPRE
A
MEXER**
PARA NÃO
ENVELHECER

INSPIRAR FUTURO

Ciclo de Curtas | Exposição Fotográfica

INSTANTES DA VIDA

Curta-metragem inspiradora que oferece uma visão cômica dos momentos diários dos seniores participantes do projeto **Sempre a Mexer para não Envelhecer** em Sesimbra. No ambiente acolhedor de um café local, eles partilham conversas engraçadas, cada um com a sua própria peculiaridade. O filme explora as suas relações amorosas, demonstrando que o amor não tem idade, e leva-os a uma oficina, onde enfrentam desafios mecânicos com trapalhadas e diversão. Celebrando o envelhecimento ativo, a curta destaca a importância de encontrar alegria, risos e humor em cada momento da vida, independentemente da idade.

Elenco

Célia Maria Marques Marquês
Clementina Maria Amaro Panela
Deolinda Viegas
Helena Maria Martins
Lídia Ferraria Marques Marquês
Maria de Lourdes Marques Gomes
Maria Irene Rodrigues Canteiro Pinhal
Maria Isabel Lopes
Maria Luísa Ribeiro
Maria Manuela Clemêncio Amaro
Maria Silvéria
Mónica Sofia Canteiro Pinhal
Virgínia Maria Pinhal Rodrigues

AS MULHERES

Uma visão íntima das experiências de um grupo de mulheres seniores, explorando a essência da feminilidade em todas as suas formas. Estas mulheres extraordinárias unem-se para revelar os diversos aspetos da experiência feminina, desde a relação com os seus corpos até aos sonhos acalentados ao longo dos anos, destacando uma riqueza de sabedoria e resiliência. Através das suas histórias, a curta celebra a força, a beleza e a dignidade da mulher em todas as idades, recordando-nos do espírito feminino inquebrável, radiante e inspirador, independentemente das marcas do tempo.

Ana Maria Correia
André Inocêncio Parreira da Silva
Fernanda Godinho
Francisco Andrade
Júlia Bárbara Inocêncio Lameiro Pinto
Justino Malheiro Pires
Líbia Chanoca Correia
Margarida Ribeiro
Maria Alvarina Rodrigues
Maria Elísa do Sacramento Nunes Silva
Maria Emília Crespo
Maria Helena Fernandes
Maria Ilda Oliveira
Maria Isabel Andrade
Maria José Canana Ruivo Lopes
Maria Raquel Capítulo

PRODUÇÃO: Brutos Audiovisual e CM Sesimbra
REALIZAÇÃO: Marco Dias
DIR. FOTOGRAFIA: Miguel Sequerra, Rui Gonçalves
DIR. SOM: Rui Gonçalves
CENOGRAFIA: Patrícia Reis
EDIÇÃO E PÓS PRODUÇÃO: Marco Dias
FOTOGRAFIA: Miguel Sequerra
ENCENAÇÃO: Patrícia Reis
PROJETO: Sempre a Mexer para não Envelhecer

DESPORTO: Ilídio Cardoso, Sérgio Jorge e Jorge Santos
NATAÇÃO: Bruno Clemente

AGRADECIMENTO ESPECIAL:

Ilídio Cardoso
Daniel Sampaio
Bruno Clemente
Sérgio Jorge e Jorge Santos
Equipa do Cineteatro Municipal João Mota
José Euclides Reparações auto Elétricas e Eletrónica
Mercado das Palavras
Restaurante Tropical
Alfarim - Minimercado e Talho Maxi Loja
Amélia Dias
Sílvia Formiga

**SEMPRE
A
MEXER**
PARA NÃO
ENVELHECER

BRUTOS
Audio Visual

SESIMBRA