

BOLETIM CLUBE DOS VELHOS AMIGOS

A EQUIPA EM MISSÃO

ALDA OLIVEIRA, VERA CARVALHO, FÁTIMA CARVALHO E INÊS SILVA



**Quinta
das
Camélias**
SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DE VILA NOVA DE POIARES

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
Medicina Física e Reabilitação

pub. ☎ 239 421 145 🌐 www.scmpoiares.pt



DESTAQUES
ID

EDIÇÕES ICREATE
APP - ROTA DA AMIZADE
CALENDÁRIO DE ATIVIDADES
CLDS 4G - POIARES
POIARES A CRIAR - NATAL 2020
PARCERIAS
CALENDÁRIO DE BEM-ESTAR

**Ansell**

Desejamos a todos os nossos colaboradores,
clientes e à comunidade local
um Feliz Natal e um Próspero ano de 2021.



SAUDÁVEIS, PERMITAM-SE SER...

O que foi que 2020 nos ensinou? Que nada é garantido, que não adianta ter todo um planeamento anual quando somos invadidos pelo medo que um “bichinho invisível a olho nu” nos provoca diariamente e nos faz mudar todos os planos. Para todos nós a verdadeira aprendizagem tem sido viver um dia de cada vez.

O verdadeiro desafio para a iCreate foi recriar-se em tempo de pandemia e afirmar-se como uma instituição empreendedora. Os projetos criados em plena crise contribuíram para nos orgulharmos da nossa capacidade de resiliência.

Acreditamos, que com mais ou menos imprevistos, o que realmente importa é continuar a contribuir para um envelhecimento ativo e saudável da nossa comunidade. O escritório pode ser o carro, as sessões de informática podem até mesmo ser no quintal de algum Velho Amigo, as visitas culturais serem um pretexto para conhecermos melhor o concelho, os seus recantos e as suas pessoas. O que realmente importa é o afeto que nos une, por isso, sejamos Felizes, Resilientes, Independentes e mentalmente Saudáveis. A Pandemia não nos pode tirar tudo, pelo contrário, até nos pode ensinar muito.

Se pudéssemos resumir o balanço do ano numa frase, arriscaríamos a seguinte: agradecemos todos os desafios e oportunidades que 2020 nos proporcionou.

Voltamos em 2021!

Inês Silva

CICLO DE WORKSHOPS DE CIDADANIA PROJETO LITERACIA PARA A DEMOCRACIA

Ioeland
Liechtenstein
Norway

Active
citizens fund

Calendário

Sábado - [15h-18h]

<p>16/01/2021 Aromaterapia: limpeza de espaços Sandra Rosário</p>	<p>20/02/2021 Qual velho, qual carapuça: reutilização de adereços usados Fátima Carvalho</p>
<p>19/03/2021 Adereços contadores de histórias Alda Oliveira</p>	<p>16/04/2021 Artes e criatividade Samuel Simões</p>
<p>14/05/2021 Mindfulness e Bem-estar Celeste Vieira</p>	<p>18/06/2021 Aromaterapia: cremes tonificantes e hidratantes para o Verão Sandra Rosário</p>
<p>25/09/2021 Alimentação saudável Hagira</p>	<p>30/10/2021 Alimentação saudável: snacks e marmitas Lurdes Graça</p>

♥ Literacia para a Democracia - Atividades gratuitas

♥ Oficinas a desenvolver segundo as normas de higiene e segurança públicas.

FUNDAÇÃO
CALOUSTE GULBENKIAN

FUNDAÇÃO
BISSAYA BARRETO

MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE POIARES

iCreate
CENTRO COMUNITÁRIO DE VILA NOVA DE POIARES

FICHA TÉCNICA

Direção | Vera Carvalho **Editor/a** | Inês Silva **Design/Paginação** | Carolina Silva **Produção de texto** | Equipa da iCreate
Morada | **Sede:** Estrada de Vale Vaíde, 3350 - 087 Vila Nova de Poiares. **Delegação de Vila Nova de Poiares:** Antiga Escola Primária do Entroncamento, 3350 - 087 Vila Nova de Poiares. **Contactos** | **Telem:** 910 751 263 - 919 039 819
E-mail: geral@icreatepoiaries.pt **Facebook:** @icreatepoiaries
N. DL: 427193/17 **Fornecedor:** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA **Local de Publicação:** Vila Nova de Poiares
Periodicidade: Quadrimestral (PP) **Propriedade (empresa proprietária):** Associação iCreate

EDIÇÕES ICREATE - NOVAS OBRAS



IRENE LISBOA A ESCOLA DO MEU CORAÇÃO

A nova coleção das Edições iCreate inicia-se com uma antologia de textos pedagógicos de Irene Lisboa organizada por Jorge da Cunha. Esta coleção tem como objetivo publicar autores da área educativa, cuja reflexão sobre teorias e metodologias respeitem princípios com os quais nos revemos.

A filosofia educativa de Irene Lisboa advogava uma relação dialógica entre educador e educando. O seu pensamento pedagógico continua atual, por isso, faz todo o sentido que seja a primeira autora desta coleção.

O lançamento da obra ocorrerá na Arruda dos Vinhos e está previsto para o segundo trimestre de 2021.

Agradecemos o apoio da Câmara Municipal de Arruda dos Vinhos.



VERA CARVALHO É BOM OUVIR A VOZ DE QUEM ESTÁ VIVO

A obra “É bom ouvir a voz de quem está vivo” de Vera Carvalho foi apresentada no dia 06 de setembro no anfiteatro do Jardim das Palmeiras, em Vila Nova de Poiares. No evento foram ainda exibidos os desenhos de Inês Carvalho, que desde o dia 09 de setembro estiveram expostos no Centro Cultural de Poiares.

A equipa da iCreate decidiu ainda criar uma rota itinerante de apresentação do livro, tendo organizado seis sessões entre os dias 14 e 17 de setembro, no Centro de Convívio de Sabouga, na iCreate, no Louredo Natura Parque e no Centro de Convívio do Carvalho, respetivamente.

Agradecemos a todas as pessoas que estiveram presentes nas diversas sessões do lançamento, nomeadamente amigos de Vera Carvalho, sócios do Clube dos Velhos Amigos bem como aos que assistiram via online.

Um agradecimento final à Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares pelo apoio prestado.



A minha vida dava um livro - 3ª obra



Lançamento no Jardim das Palmeiras



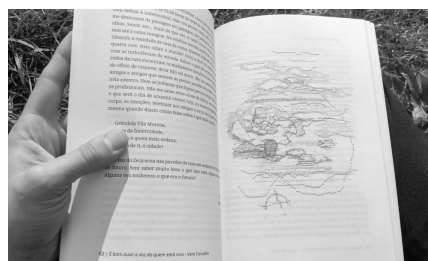
Lançamento na sede da iCreate



Lançamento em Sabouga



Equipa da iCreate no anfiteatro



Inês Carvalho agradece de Berlim



Lançamento no Natura Parque

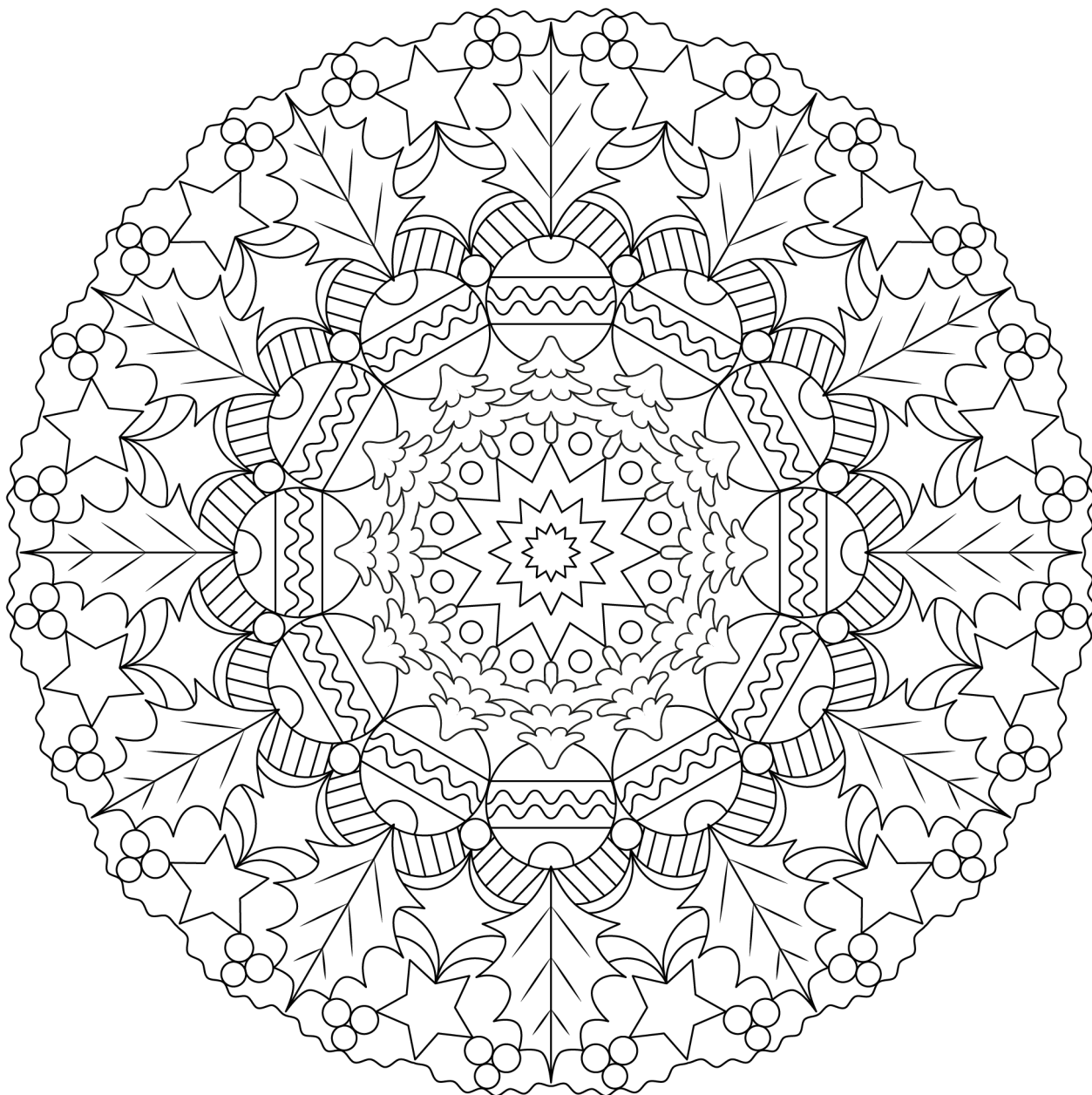
MANDALA

BOAS FESTAS



Exercício - Pintura Criativa

Pinte a mandala para estimular os dois lados do seu cérebro. Esta atividade proporciona momentos de paz e tranquilidade.



MANTRA



“Mereço uma vida que seja incrível a todos os níveis.” Tanaaz Chubb



RE/MAX[®] MONTANHA

COMPRAR, VENDER OU ARRENDAR É COMIGO QUE DEVE FALAR!



Armando Pimentel *“Jorge Mendes das Casas”*



+351 961 509 304

abpimentel@remax.pt

www.remax.pt/abpimentel

Burgotransparente Unip. LDA | Lic. AMI 12609. Cada agência é de propriedade e gestão independente

APP - ROTA DA AMIZADE

BOAS FESTAS



A APLICAÇÃO ONLINE DE ENSINO INFORMAL À DISTÂNCIA / A ROTA DA AMIZADE E O ANIVERSÁRIO SOBRE RODAS FORAM ALGUMAS DAS NOSSAS RESPOSTAS À PANDEMIA COVID-19.

A pandemia fechou uma porta e abriu uma janela de oportunidades. Assim surgiu a nossa plataforma online no dia 13 de abril, com sessões disponíveis em app.icreatepoiares.pt. As diversas sessões foram publicadas diariamente até final de junho. Alcançámos visitantes de vários pontos do país. A equipa da iCreate foi complementada

com diversos parceiros: Ginásio Holmes Place; Bebés e Barriguitas; EPAL; Plesse Cosmética Natural, Time4Family; LMI; Cuide de si com Amor; Psicóloga Rita Silva; Álvaro Oliveira (música); Celeste Vieira e Vera Gamas (terapeutas).

Em maio criámos uma solução de visita domiciliar, a Rota da Amizade, percorremos então as 4 fre-

guesias do concelho, conversando e debatendo diversos temas: alimentação saudável, exercício físico, Literacia digital, literatura, etc. A Rota terminou com o festejo do nosso 8º aniversário, a 9 de julho, de uma forma itinerante, organizando-se para o efeito 7 momentos de comemoração ao ar livre pelas 4 freguesias de Vila Nova de Poiares.



app.icreatepoiares.pt



20/05, Avenida, St. André.



18/06, Venda Nova, São Miguel.



24/06, S.Miguel.



01/07, Póvoa da Abraveia, St. André.



09/07, 8ºAniversário, equipa.



09/07 8ºAniversário, Carvalho, Arrifana.



09/07, 8ºAniversário, Vendinha.



09/07, 8ºAniversário, Lavegadas.

Ribeiras Bar

DISPONÍVEL SERVIÇO DE TAKE-AWAY

TEL. +351 968 615 959

pub.

fiscontábil

Contabilidade
Consultoria
Fiscalidade

pub.

Urbanização Terrazos da Serra, Edifício Estrela, Loja 11
Entrancimento
3350-087 Vila Nova de Poiares

CALENDÁRIO DE ATIVIDADES



SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DA PANDEMIA COVID-19

O Calendário de Atividades decorreu de julho a novembro. Apesar das restrições, permanecemos com atividades de acordo com as normas da DGS e autoridades locais. Assim, entre as instalações da iCreate e os diversos locais das 4 freguesias, concretizámos atividades que promoveram o envelheci-

mento ativo e saudável através dos princípios da Saúde Mental: Mentalidade em corpo são através de exercício físico, alimentação saudável e descanso, adaptação às crises pessoais e coletivas e manutenção da rede social de amigos e família. Incluímos ainda nas atividades do 2º semestre a parceria com a Soraia

Almeida do projeto de Educação Ambiental, Planeta Aquarela. Neste âmbito foram confeccionados trajes tradicionais pelas sócias do CVA com a orientação da formadora Alda Oliveira e coordenação de Soraia Almeida. Gratas pela parceria feliz. Coordenação do Calendário de Atividades: Inês Silva.



Aromaterapia.



Musicoterapia.



Ginástica para sêniore.



Estudo de longevidade (UC).



Trajes tradicionais - Planeta Aquarela.



Literacia digital.



Piquenique no Louredo Natura Parque.



Prof. António Fonseca - UCP.



Ida à exposição de Inês Carvalho.



PARCERIA - CLDS POIARES

BOAS FESTAS



A IRMANDADE DE NOSSA SENHORA DAS NECESSIDADES DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VILA NOVA DE POIARES É A ENTIDADE COORDENADORA DO CLDS 4G “SOMOS UM SÓ”.



Somos um Só

Contrato Local de Desenvolvimento Social
de Vila Nova de Poiares

O QUE É?

Projeto que promove a inclusão social de grupos populacionais que revelem maiores níveis de fragilidade social, mobilizando de forma integrada os diferentes agentes e recursos localmente disponíveis.

EIXOS DE INTERVENÇÃO

-**Eixo II:** Intervenção Familiar e Parental, preventiva da Pobreza Infantil

-**Eixo III:** Promoção do Envelhecimento Ativo e Apoio ao Idoso

-**Eixo IV:** Auxílio e Intervenção Emergencial às populações Inseridas em Territórios Afetados por Calamidades e/ou Capacitação e Desenvolvimento.

EIXO II: INTERVENÇÃO FAMILIAR PREVENTIVA DA POBREZA INFANTIL

-Realização de workshops abrangendo temas sobre estilos de vida saudáveis;

-Realização de Conversas com Afetos: dinamizando encontros temáticos direcionados para famílias com crianças e/ou adolescentes, encontros estes que visam estreitar os laços familiares;

-Desenvolvimento de sessões lúdico-pedagógicas para crianças e jovens de modo a potenciar o gosto pelas artes e desporto.

OBJETIVO

-Aumentar os níveis de coesão social;

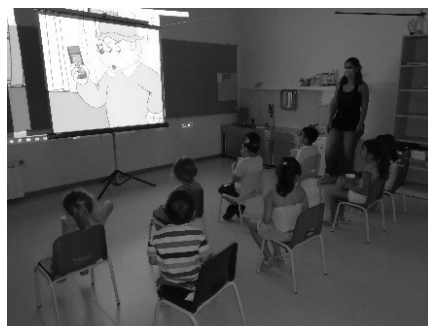
-Concentrar a intervenção nos grupos populacionais que evidenciem fragilidades mais significativas, promovendo a mudança na situação das pessoas tendo em conta os seus fatores de vulnerabilidade;

-Potenciar a congregação de esforços entre o setor público e o pri-

vado na promoção e execução dos projetos através da mobilização de atores locais com diferentes proveniências;

-Fortalecer a ligação entre as intervenções a desenvolver e os diferentes instrumentos de planeamento existentes de dimensão municipal.

Duração: 2020/2023



PARCERIA - CLDS POIARES



EIXO III: PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO E APOIO AO IDOSO

-Utilizamos as redes sociais para afastar a solidão e combater o isolamento. Contactamos os familiares dos mais idosos de forma a manter um contacto à distância, particularmente nas épocas festivas de Natal e Páscoa, bem como nas férias de verão.

EIXO IV: AUXÍLIO E INTERVENÇÃO EMERGENCIAL ÀS POPULAÇÕES INSERIDAS EM TERRITÓRIOS AFETADOS POR CALAMIDADES E/OU CAPACITAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Pretendemos constituir um Banco Solidário de Serviços.

Em regime de voluntariado procuramos uma equipa multidisciplinar (canalizadores, eletricitistas, pedreiros, entre outros...) destinada às pessoas com menores recursos e/ou mais dependentes.

Dê uma hora do seu tempo aos outros!!

Como? Pergunte-nos.

ATIVIDADE TARDES E SERÕES NA ALDEIA:

-Sessões ocupacionais de artes e ofícios, contos e histórias de vida.



Somos um Só

Contrato Local de Desenvolvimento Social
de Vila Nova de Poiares

QUER PARTICIPAR NESTAS E EM OUTRAS ATIVIDADES? CONTACTE-NOS.

Contactos

Avenida de Poiares, nº92
Quinta das Camélias
3350-088 Vila Nova de Poiares

clds.irmandade@scmpoiares.pt
965 189 746 (Joana Souto)
965 189 754 (Rute Simões)
965 189 796 (Ana Cruz)



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Governo da República
Portuguesa



SEGURANÇA SOCIAL



INSTITUTO DE SEGURANÇA SOCIAL, I.P.



Programa
CLDS 4G
Contrato Local de Desenvolvimento Social

POIARES A CRIAR - NATAL 2020

BOAS FESTAS



ADEREÇOS DE NATAL

“Adereços de Natal” é uma das atividades incluídas na proposta “Poiares a Criar - Natal 2020” que este ano contemplou a concretização de 13 bolas em arame revestidas a tule, 14 peças decorativas em madeira. Na proposta foram ainda incluídos 30 candeeiros, a gravação de 6 vídeos com contos, poemas e mensagens de Natal e a abertura de

uma Loja Colaborativa situada nas escadas do Monumento ao Cristo e na qual iremos vender produtos de artesãos, instituições e empresas aderentes.

Este projeto só foi possível com a colaboração de Alda Oliveira, Fátima Carvalho, Inês Silva, Luke de Cruz, Samuel Simões, Vera Carvalho e Xana Sousa, bem como dos

funcionários da autarquia que manusearam ferramentas, equipamentos e materiais.

Um agradecimento às empresas Remax One, Remax Best Selection e Gráfica Vistas Largas pela cedência de materiais para reutilização na decoração de alguns adereços.

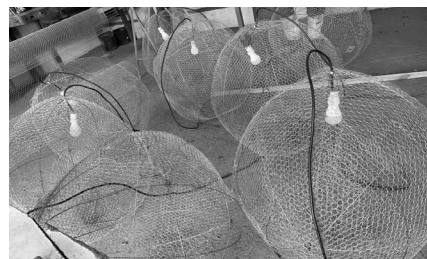
Apoio: Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares.



Planeamento em equipa.



Desenho e corte dos candeeiros.



Estrutura das bolas em arame.



Desenhos no painel.



Pintura das casas de Natal.



Casa de Natal.



Duende e moinho.



Casa de Natal - equipa.



Manutenção dos adereços de 2019.



Decoração das bolas com tule.



Tratamento da madeira.



M. N. CARVALHO & C.ª, L.ª
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO
E-mail: geral@mncarvalho.pt

Sede:
Z. Ind. S. Miguel, Lt. 35 - 3350-214 São Miguel Poiares
T. 239 420 620 - F. 239 420 629 - geral@mncarvalho.pt
Arganil
Z. Ind. Vale do Fojo, Lt. 3 - Ramal Pombreiro - 3300-370 S. Martinho da Cortiça
T. 239 458 882 - T. 914 897 087 - geral.arganil@mncarvalho.pt
Coimbra
Rua das Vendas - 3030-879 Ceira
T. 239 928 195 - T. 914 593 751 - geral.ceira@mncarvalho.pt
Vila Nova de Poiares
Av. Manuel Carvalho Coelho - 3350-909 Vila Nova de Poiares
T. 239 423 404 - poiares@mncarvalho.pt

pub.

PARCERIAS



PARCERIAS QUE DÃO DESCONTOS AOS SÓCIOS DO CLUBE DOS VELHOS AMIGOS

ÓTICA - MAXIVISÃO, UMA PARCERIA DE REFERÊNCIA

A Maxivisão e a iCreate formalizaram em 2019 uma parceria que se tem revelado profícua para ambas as partes já que através da mesma os sócios do Clube dos Velhos Amigos usufruem da oferta de exames visuais, 25% em óculos graduados completos e 15% em óculos de sol.

Neste ano atípico, este parceiro assinalou o seu 15º aniversário e a 16 de maio inaugurou uma loja no centro da vila em Vila Nova de Poiares, onde tem ao dispor dos clientes uma panóplia maior de serviços, incluindo uma oficina que permite entregar óculos na hora. Este tem vindo a ser um desafio superado com sucesso, ainda que em plena pandemia pois vai ao encontro da forma como Vítor Martins e Ana Carvalho veem o seu percurso “Sempre com a missão de contribuir para o bem-estar visual e proporcionar aos seus clientes a máxima visão possível, fomos resistindo aos anos de crise que o país passou e adaptámos-mos às novas realidades que se viviam.”



BRICOLAGE - BRICOPESCA

No passado dia 04 de novembro, a Associação iCreate celebrou uma parceria com a Bricopesca, através da qual os sócios do Clube dos Velhos Amigos, mediante a apresentação do seu cartão, irão usufruir de 15% de desconto em compras nesta empresa, excetuando alguns produtos, conforme o indicado na loja.



DESPORTO - RC SPORTSTYLE, A NOVA LOJA DE POIARES

A iCreate, no âmbito das parcerias estabelecidas com o comércio local de Vila Nova de Poiares, celebrou no dia 11 de novembro uma parceria com a loja RC SportStyle, sediada

no Entroncamento de Poiares, através da qual os sócios do Clube dos Velhos Amigos usufruirão de 10% de desconto nas suas compras, mediante a apresentação do seu cartão de sócio.

A RC SportStyle é uma aposta recente de Amábilis e Rita, mãe e filha empreendedoras que decidiram apostar apenas em produtos nacionais, representando assim apenas marcas portuguesas. O parceiro tem ainda ao dispor dos seus clientes a venda de vouchers de oferta para os aniversários dos seus familiares e amigos.



VELHOS AMIGOS EM MISSÃO

BOAS FESTAS



SERVIÇOS DE APOIO AO PÚBLICO SÉNIOR

Velhos Amigos em Missão é uma Rede Informal que presta serviços de acompanhamento e de apoio ao público sénior mediante os custos abaixo mencionados.

Contacto: 910 751 263 (Inês Silva).

-Serviços que não requerem a presença/acompanhamento dos clientes, como por exemplo levantamentos e envio de encomendas e cartas, de receitas médicas, pagamento de faturas e inspeção automóvel. Custo: 10€/serviço.

-Serviços de acompanhamento ao cabeleireiro, estética, compras, lazer, saúde e manuseamento de no-

vas tecnologias no domicílio. Custo: 7,5€/hora/dias úteis e 10€/hora/feriados e fins-de-semana.

-Apoio domiciliário com acompanhamento diurno e/ou noturno, inclui auxílio na preparação de refeições, higiene pessoal e limpeza do espaço. Custo: 12,5€/hora/1x/semana/dias úteis e 15€/hora/feriados e fins-de-semana.

-Serviço de limpezas domésticas, entre os quais limpezas, arrumação e higienização. Custo: 8€/hora.

-Engomadoria, inclui o passar a ferro e a entrega da roupa em cestos próprios com identificação do

nome do cliente. Custo: 10€/cesto de roupa.

Caso pretenda optar por uma avença mensal, consideram-se os serviços que sejam prestados em períodos iguais ou superiores a 2x/semana: 9€/hora/dias úteis e 12,00€/hora/feriados e fim-de-semana.

Os Valores acima discriminados são aplicáveis apenas a serviços prestados até um raio de ação de 10km a partir de Vila Nova de Poaires e/ou a partir de Coimbra.



TRODI INVEST, LDA. COMPRA E VENDA DE IMÓVEIS.



Apartamentos T3, equipados com:

- Garagem fechada com portão automatizado; ar condicionado em todas as divisões; lareira de aquecimento na sala; bomba de calor para aquecimento de águas;



painéis fotovoltaicos para produção de energia; caixilharia trirail com vidro temperado; possibilidade de escolha de acabamentos ao gosto do cliente; prédio com acabamentos de qualidade superior.



Urb. Terraços da serra

3350 - 087 V. N. de Poaires
trodiinvest@gmail.com
919684562 / 917251585

pub.



“É natural sentir pressão, medos, incertezas ou inseguranças ... mas posso aprender a senti-los de uma forma sábia e tranquila. Assim o faço!”

A DISTÂNCIA MAIS CURTA ENTRE VANTAGENS



Adira ao programa de fidelização Pontos AB num posto Alves Bandeira, abasteça com desconto até 12 cêntimos por litro e acumule pontos em todos os abastecimentos e compras nas lojas Bluemarket.

Pontos que pode trocar pela participação em sorteios mensais, por experiências incríveis ou por descontos até 70% em mais de 15.000 produtos disponíveis nos postos ou em www.pontosab.pt.

São muitos pontos a seu favor.

pontos ab
a distância mais curta entre vantagens
www.pontosab.pt

ab
alves bandeira

BEM ME QUERO

BOAS FESTAS



31 Dias de Bem-Estar

Construímos um calendário de 31 dias com desafios de bem-estar. Partilhe connosco o seu testemunho e envie as suas sugestões para outras atividades de bem-estar para o endereço postal: iCreate, Rua Beco da Escola, n.º 6. 3350-087 Vila Nova de Poiares. Email: geral@icreatepoiares.pt. Ou por mensagem privada no Facebook/Instagram: icreatepoiares.

1

Leia a biografia de alguém que admire.

2

Pergunte a um familiar como lhe correu o dia.

3

Desligue o telemóvel quando chegar a casa e converse com a família.

4

Partilhe coisas que já aprendeu.

5

Decida o que é importante fazer hoje e faça.

6

Diga como se sente e dê nome às suas emoções.

7

Faça uma atividade ao ar livre.

8

Leia um texto em voz alta.

9

Faça uma meditação durante 10 minutos.

10

Faça uma caminhada durante 35 minutos.

11

Deite-se uma hora mais cedo do que o habitual.

12

Escreva uma carta para um amigo e envie-a por correio.

13

Coma um lanche saudável.

14

Escreva sobre o que pensou e fez durante o dia.

15

Dê um elogio sentido a alguém.

16

Contacte alguém que já não ouça a algum tempo.

17

Beba 2 litros de água.

18

Faça uma lista de objetivos de curto prazo.

19

Converse com pessoas que o/a faça sentir bem.

20

Faça uma lista com as suas principais virtudes.

21

Aprenda palavras novas no dicionário e partilhe-as com alguém.

22

Faça algo que está a adiar a algum tempo.

23

Escreva uma lista de 10 coisas que o/a faça sentir grato/a.

24

Escolha 10 músicas que goste e ouça-as durante o dia.

25

Faça algo que adora fazer.

26

Sorria durante todo o dia.

27

Doe a roupa que já não usa, fique com a roupa que o/a faz feliz.

28

Mude os móveis e os objetos de uma divisão da casa.

29

Veja uma série de televisão com um familiar.

30

Plante uma flor.

31

Faça um balanço do mês.

MANTRA



“A vida estará sempre a meu favor, se aprender a lidar com as suas voltas e reviravoltas.” Tanaaz Chubb

DESAFIOS



Exercícios

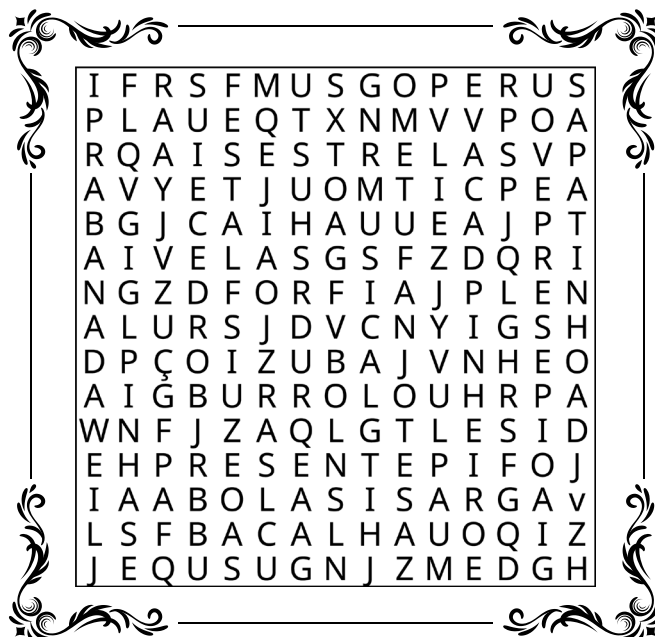
SUDOKU

Nível: difícil

2			3		6			
6		5	9			4		8
						5		2
4		9		6	3			
			8			7		1
		1		4			9	
1		6	2	7				
	2					8		4
		4		1	8			7

SOPA DE LETRAS

A sopa de letras inspirou-se no conto “A Noite de Natal” de Sophia de Mello Breyner, obra lida e interpretada pelas participantes do atelier “Bom dia Mundo”. Esta atividade mensal decorre na última segunda-feira do mês, entre as 14h e as 16h, com a coordenação de Vera Pedroso de Lima.



ADIVINHAS EM FAMÍLIA

- 1- Sempre quietas, sempre agitadas. Dormindo de dia, de noite acordadas. Adivinhas o que é?
- 2- Qual é coisa, qual é ela, que quando seca fica molhada?
- 3- O que será, que será que são sete e são irmãos. Cinco vão à feira e só dois é que não?
- 4- Quando será que se pode entrar sem perigo na jaula de um leão?
- 5- Sou frio, também sou quente, sou fraco, também sou forte. Nunca posso estar parado, vejam lá a minha sorte!

Fonte: <https://www.maemequer.pt/>

- | | | | |
|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 1- MUSGO | 6- VACA | 11- BOLAS | 16- RABANADA |
| 2- FESTA | 7- BURRO | 12- PINHAS | 17- PRESÉPIO |
| 3- ESTRELAS | 8- SAPATINHO | 13- PERÚ | 18- ANJO |
| 4- CEDRO | 9- MÚSICA | 14- PINHEIRO | |
| 5- PRESENTE | 10- VELAS | 15- BACALHAU | |

I	F	R	S	F	M	U	S	G	O	P	E	R	U	S
P	L	A	U	E	Q	T	X	N	M	V	V	P	O	A
R	Q	A	I	S	E	S	T	R	E	L	A	S	V	P
A	V	Y	E	T	J	U	O	M	T	I	C	P	E	A
B	G	J	C	A	I	H	A	U	U	E	A	J	P	T
A	I	V	E	L	A	S	G	S	F	Z	D	Q	R	I
N	G	Z	D	F	O	R	F	I	A	J	P	L	E	N
A	L	U	R	S	J	D	V	C	N	Y	I	G	S	H
D	P	Ç	O	I	Z	U	B	A	J	V	N	H	E	O
A	I	G	B	U	R	R	O	L	O	U	H	R	P	A
W	N	F	J	Z	A	Q	L	G	T	L	E	S	I	D
E	H	P	R	E	S	E	N	T	E	P	I	F	O	J
I	A	A	B	O	L	A	S	I	S	A	R	G	A	V
L	S	F	B	A	C	A	L	H	A	U	O	Q	I	Z
J	E	Q	U	S	U	G	N	J	Z	M	E	D	G	H

7	6	2	7	9	3	4	5	1	8	8	5	1	8	6	2	7
5	2	7	6	3	9	8	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
1	8	6	2	7	4	9	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	5	1	7	4	2	3	9	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	6	2	8	9	5	7	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	7	9	1	6	3	2	8	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	9	3	4	8	1	5	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	1	5	9	2	7	4	3	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	4	8	3	5	6	1	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Soluções Sopa de Letras

Soluções Sudoku



- 1- As estrelas.
- 2- A toalha.
- 3- Os dias da semana.
- 4- Quando estiver vazia.
- 5- O vento.

Soluções Adivinhas



Poiares a Criar



NATAL 2020

Loja Colaborativa da iCreate

**04 a 23
Dezembro**

Galerias do Monumento ao Cristo.
2ª - 6ª feira 14h30 - 18h00
Sábado 10h00 - 13h00 | 14h30 - 18h00

Parceiros

Artesanato Local: José Maria (Cestaria), Leonilde (Tapeçaria), Olinda Gouveia (Palitos em flor)

Parceiros Institucionais: ADIP, Irmandade Nossa Senhora das Necessidades

Expositores de artesanato e empresas: Amor aos molhos, Artes da Família, Artes da Margarida,

Artesanato Raízes Criativas, Atelier Natural Beauty, Carla Silva Acessórios, Gatos C'Arte,

Cerveja Boazona, Colina D'Ouro, Nostra Confeitaria, Pano D'África, Picassas, Plesse Cosmética Natural,
TernaArte

organização



apoio



NÃO PERCA O PRÓXIMO NÚMERO EM ABRIL DE 2021