

BOLETIM CLUBE DOS VELHOS AMIGOS

UFA, ATÉ QUE ENFIM REGRESSÁMOS!

pag. 5



DESTAQUES
ID

EDIÇÕES ICREATE
REGRESSO ÀS ATIVIDADES
PRESENCIAIS
CONFINAMENTO
ATIVIDADES ONLINE
CLDS 4G - POIARES
LINHA DA AMIZADE
PARCERIAS
LITERACIA
KITS SOLIDÁRIOS
DESAFIOS

Ansell

pub.



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



pub.

☎ 239 421 145 @ www.scmipoaires.pt



EDITORIAL

SE TEMOS DE ENVELHECER QUE SEJA AOS PINOTES

Esperamos que se encontrem bem de saúde. Nós estamos bem. Os meses antecedentes não foram fáceis. Estivemos demasiado tempo fechados em casa. Segundo um estudo da Universidade de Harvard, envelhece-se melhor se preservarmos a nossa rede social, isto é se continuarmos a falar com outras pessoas sobre as nossas alegrias, tristezas, receios e entusiasmos.

Este é o primeiro boletim de 2021, número 14, no qual apresentamos algumas das atividades desenvolvidas durante os primeiros meses de 2021. O tempo às vezes parece dar-nos empurrões, pois já lá vão quatro meses de trabalho árduo e o virar do ano (2020/2021) parece que foi ontem.

O facto de termos regressado ao

confinamento, levou-nos a decidir em prol de iniciativas relacionadas com a saúde mental, através da utilização do telefone, videochamada, zoom ou whatsapp. Durante estes três meses e meio permanecemos em contacto, mas à distância de um clique, apesar de também termos construído, e entregue ao domicílio, Kits de Lãs e Costura durante os meses de fevereiro a março.

Neste número encontram-se ainda as atividades iniciadas após o regresso, dia 12/04, a continuação do projeto Mente Sã em Corpo São, apoiado financeiramente pelas entidades autárquicas do concelho, bem como as iniciativas desenvolvidas pelo CLDS 4G de Poiares, alguns desafios, notícias sobre outros projetos, nomeadamente o lançamento da obra “A Escola do

Meu Coração” de Irene Lisboa, As Conversas do Aveso e, por fim, a nossa participação na revista Desconfinar, com um artigo sobre as atividades desenvolvidas em 2020.

Por isso, protejam-se, mas permaneçam ativos, entusiasmados e aos pinotes, pois lá teremos de envelhecer, o que por si só não deixa de ser uma boa notícia.

Em breve enviaremos atividades de estimulação cognitiva via ctt ou newsletter, se pretender receber esses desafios em sua casa ou via email, faça-se sócio e envie-nos os seus contactos para geral@icreatepoiaries.pt ou 910 751 263 (Inês Silva). É com todo o gosto que comunicaremos consigo.

**Vera Carvalho
Abril de 2021**



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

LANÇAMENTO

IRENE LISBOA - A ESCOLA DO MEU CORAÇÃO

O lançamento de “A Escola do Meu Coração” de Irene Lisboa decorreu online no dia 23/04 com a presença de autarcas, bibliotecárias, responsável da editora, e organizador da coletânea, entre outras pessoas, algumas de Arruda dos Vinhos e outras Vila Nova de Poiares.

A obra inicia a coleção “Textos Pedagógicos” das edições iCreate, que teve o apoio do Município de Arruda dos Vinhos, foi organizada por Jorge da Cunha e conta com o prefácio da autoria do Professor António Sampaio da Nóvoa. Com esta nova coleção visamos contribuir para a disseminação de obras relevantes da educação, com perspetivas diferenciadas e metodolo-

gias participativas.

O programa de lançamento online contou com um programa diversificado, a Introdução esteve a cargo de Paulo Câmara, bibliotecário de Arruda dos Vinhos, seguiram-se a mensagem vídeo do Presidente da Câmara, Dr. André Rijo, a apresentação das edições iCreate por Vera Carvalho e, por fim, a apresentação da obra por Jorge da Cunha e um debate animado com os participantes.

“As crianças nestas eras democráticas ganham o seu quinhão de atenções e respeito. Abençoados os pedagogistas e os sociólogos que se afadigam a abrir caminhos limpos, a arredar o lixo do tempo...”



COLEÇÃO AUTOR

VERA PEDROSO DE LIMA DENTRO DE MIM

Vera Pedroso de Lima irá lançar no próximo dia 16/05, pelas 16h00, na biblioteca de Vila Nova de Poiares (Centro Cultural de Poiares) uma coletânea de poesia da sua autoria, bem como alguns momentos fotográficos captados pela sua lente.

O quotidiano, as suas pequenas nuances e subtilidades são o grande tema que atravessa toda a poesia desta autora de Vila Nova de Poiares.



**CASO PRETENDA ADQUIRIR AS OBRAS DAS EDIÇÕES ICREATE, CONTACTE-NOS ATRAVÉS DO EMAIL:
GERAL@ICREATEPOIARES
OU DO TELEFONE:
910 751 263.**

ei! edições
ICREATE



Agentes: MEO / NOS / VODAFONE / EDP / PAYSHOP
Telemovéis Livres / Contratos Televisão / Contratos Eletricidade / Contratos Empresariais
Largo Dr.º Daniel de Matos 3350-153 V.N.Poiares Tlm. 919467691 - mail: geral@lmi.pt

pub.

Daniela Gouveia
Clínica de Beleza e Bem-estar

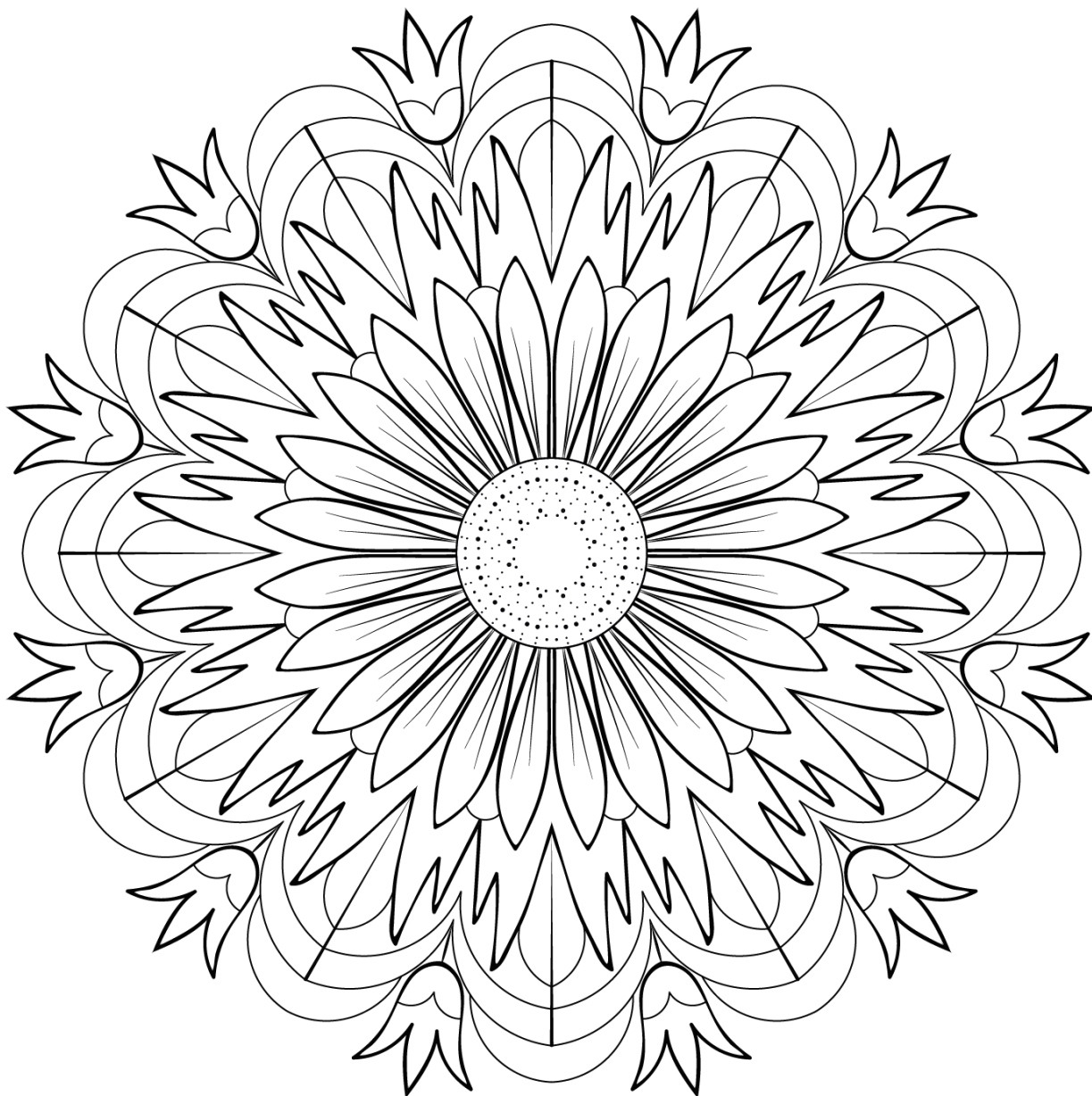
Rua General Humberto Delgado - V. N. de Poiares
913 350 701

pub.

MANDALA

Exercício - Pintura Criativa

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



O REGRESSO ÀS ATIVIDADES PRESENCIAIS

UFA, ATÉ QUE ENFIM!

Em meados deste mês 12/4 iniciámos as atividades presenciais, com um número limitado a 6 pessoas por sala, diariamente, entre as 14h00 e as 17h30. Contámos com uma equipa multidisciplinar, desde a estimulação cognitiva, musicoterapia e gerontomotricidade (Delphine Gonçalves), à animação musical (Álvaro Oliveira), passando

do pela leitura e interpretação de textos (Vera Pedroso de Lima) e os trabalhos e a reutilização de materiais (Fátima Carvalho), bem como a costura criativa (Alda Oliveira), as lãs solidárias (Christobel de Cruz) e as lãs criativas (Ilda Duarte).

Publicámos também o “Caderno de Atividades - Para toda a família”, durante o mês de abril a nossa

designer (Carolina Silva) concluiu o caderno, tendo sido o mesmo distribuído via ctt por todas as habitações de Vila Nova de Poiares e, em maior número, em duas instituições do concelho, a Irmandade de Nossa Senhora das Necessidades e a ADIP (Associação de Desenvolvimento Integrado de Poiares).



Costura Criativa.



Estimulação Cognitiva.



Estimulação Cognitiva.



Mãos à Obra.



Mãos à Obra.



Mãos à Obra.



Animação Musical.



Musicoterapia.



Musicoterapia.

pub.

Ribeiras Bar

DISPONÍVEL SERVIÇO DE TAKE-AWAY

TEL. +351 968 615 959  

pub.

CONFINAMENTO - ATIVIDADES ONLINE

CONVERSAS DO AVESSO

- QUE TAL VIRAR TUDO DO AVESSO QUANDO A REALIDADE PERDE O SENTIDO?

As primeiras emissões decorreram nos dias 26/02 e 26/03 e foram transmitidas em direto. Na primeira abordámos o tema morte e na segunda os benefícios de um maravilhoso néctar, o vinho. Nesta segunda emissão contámos (via vídeo) com a participação especial de André Oliveira responsável do restaurante “Estrela da Mó” e Caroline Zagalo, Escançã. A terceira emissão em direto decorre sexta-feira às 21h30 (30/04) com o tema “Bruxas e Bruxarias”. Nesta conversa iremos interpelar a sabedoria popular e, para além do humor da equipa, contamos ainda com as provocações do nosso convidado especial Paulo Câmara.

As Conversas do Avesso decorrem na última sexta-feira de cada mês, iniciam-se às 21h30 e têm a duração de 20'. A equipa residente é constituída por Michel e Delphine Gonçalves, Inês Silva, Jorge da Cunha e Vera Carvalho.

Participe e assista em:

<https://www.facebook.com/IcreatePoiares>



MEDITAÇÃO E MINDFULNESS

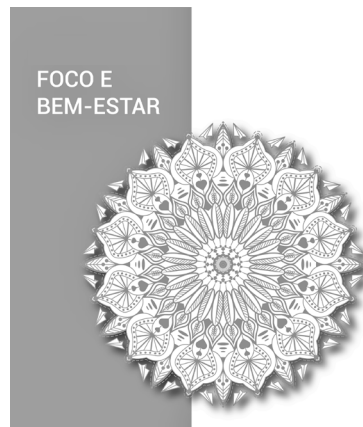
MEDITAÇÃO - INÊS SILVA E
MINDFULNESS - CELESTE VIEIRA

Durante os meses de janeiro a abril publicámos às segundas-feiras, às 11h00, atividades de meditação e mindfulness dinamizadas por Inês Silva e Celeste Vieira. As temáticas de mindfulness foram construídas à volta do título “A vida começa todos os dias”, o podcast de Celeste Vieira.

Também em formato podcast, Inês Silva apresentou várias propostas de meditação utilizando a técnica de hipnoterapia, cujas temáticas foram variadas, nomeadamente “O passado”; “A ansiedade”; “A alavanca metafórica sala de cinema”; entre outras.

Os podcasts de meditação e mindfulness podem ser ouvidos na plataforma Soundcloud.

<https://soundcloud.com/vera-carvalho>.



ATIVIDADE FÍSICA

MENTE SÃ EM CORPO SÃ
GINÁSTICA PARA SÊNIORES

A Joana Santos esteve connosco online às quintas, entre as 14h30-15h30, de quinze em quinze dias, com exercícios simples de ginástica para fazermos em casa.

O projeto “Mente Sã em Corpo Sã” foi concebido para apaziguar os efeitos da pandemia na saúde mental e tem o apoio do Município de Vila Nova de Poiares e Juntas de Freguesia de Vila Nova de Poiares. Do projeto constam atividades online e presenciais que divulgamos regularmente nas nossas plataformas digitais.

<https://www.instagram.com/icreatepoiares/>



Ginástica - grupo 1.



Ginástica - grupo 2.

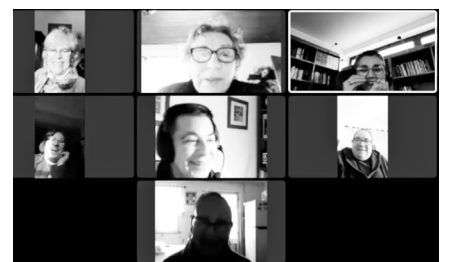
ANIMAÇÃO MUSICAL

No dia 18/2 a sessão foi animada por Álvaro Oliveira com canções tradicionais cantadas em grupo.

O Álvaro continuou a cantar online connosco durante os dias de confinamento alegrando as nossas vidas com a música popular.



Animação Musical - grupo 1.



Animação Musical - grupo 2.

CONFINAMENTO - ATIVIDADES ONLINE

CONVERSAS DENTRO DA CAIXA

As Conversas Dentro da Caixa foram realizadas por videochamada, com temáticas variadas e nas quais o humor foi uma componente relevante. Contribuímos assim para um apoio de proximidade ao público sénior.

As Conversas iniciaram-se no dia

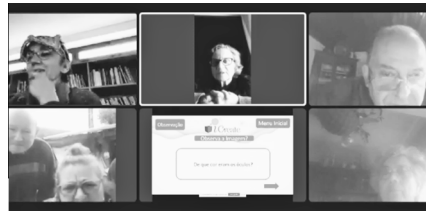
19/01, terminaram no dia 02/04 e aconteceram todas as terças-feiras entre as 14h00 e as 15h00 (grupo 1) e as 15h30 e as 16h30 (grupo 2). Sendo complementadas com ações de gerontomotricidade às quintas-feiras entre as 14h30 e as 15h00 (grupo 1); e as 15h00 e as 15h30

(grupo 2).

Durante estes meses foram realizadas videochamadas via Messenger com iniciativas de musicoterapia, gerontomotricidade, estimulação cognitiva, quizz e os Livros do Clube.



Cartas de Amor.



Estimulação Cognitiva - grupo 1.



Estimulação Cognitiva - grupo 2.



Os Livros do Clube - grupo 1.



Quizz - grupo 1.



Quizz - grupo 2.



Gerontomotricidade - grupo 1.



Gerontomotricidade - grupo 2.



Os Livros do Clube - grupo 2.



Musicoterapia - grupo 1.



Musicoterapia - grupo 2.



Workshop de literacia - Fátima Carvalho.



PARCERIA - CLDS 4G POIARES

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”.



EIXO II: INTERVENÇÃO FAMILIAR E PARENTAL

1 - Temos previsto a realização de vários workshops, focados na promoção de estilos de vida saudável, para o ano de 2021.

Workshops: O Webinar “Lanches Saudáveis” foi dinamizado pela nutricionista Dra. Diana Correia e teve como objetivo sensibilizar os jovens para a importância de uma alimentação saudável. Foram confeccionados três lanches saudáveis, um dos quais foi Panquecas saudáveis, que apresentamos de seguida a receita:

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 1 banana;
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia;
- 1 pouco de leite ou bebida vegetal;

Preparação: Juntar todos os ingredientes e mexer muito bem até a massa estar homogênea. Rechear ou decorar as panquecas com fruta ou manteiga de amendoim.



Realizámos um **Workshop sobre “Cuidados em tempos de pandemia”**, com a colaboração da enfer-

meira Ana Lopes, cedida pela Entidade Coordenadora, Irmandade de Nossa Senhora das Necessidades.

Realizámos ainda um **Webinário sobre “Os Benefícios da Leitura”**, promovido pelo CLDS, em parceria com o Agrupamento de Escolas de V. N. de Poiares e a iCreate. Apresentamos o Testemunho de um dos participantes do Agrupamento de Escolas: *“No âmbito da parceria realizada entre o Agrupamento de Escolas de V. N. de Poiares, o CLDS 4G de V. N. de Poiares “Somos Um Só” e a iCreate, a turma do 8ºB participou num Workshop denominado “Benefícios da Leitura”. Neste workshop foi criado um regime de intergeracionalidade, para sensibilizar os mais jovens para a importância da leitura, bem como dar a perceber a todos as facilidades atuais no acesso a livros, ao contrário do que acontecia anteriormente. A turma escolheu dois contos e a iCreate um conto, tendo sido depois lidos e partilhadas opiniões e reflexões sobre os mesmos. Foram apresentados e debatidos alguns benefícios da leitura de forma a sensibilizar os alunos para a sua importância.”*

2 - Conversas com afetos: O CLDS, no âmbito do PES (Plano de Educação para a Saúde) e em parceria com o Agrupamento de Escolas de V. N. de Poiares, realizou Conversa com Afetos, **“Por cada Balão um Direito”** que pretendeu sensibilizar os alunos/as para a importância de conhecerem e respeitarem os Direitos das Crianças. Também foi realizada a atividade **“Pequenos Gestos que Despertam Grandes Sorrisos”**, em que foi proposto aos alunos/as, mães e avós distribuírem afetos em família através da escrita e de vídeos.



3 - Encontro dos Afetos: O CLDS realizou **“Um Encontro de Natal Intergeracional”**, em parceria com o Agrupamento de Escolas, no qual os mais jovens escreveram cartas e postais para os idosos mais isolados. Estes, por sua vez, devolveram os gestos de carinho através de um vídeo.



Foram ainda realizados 2 **Encontros dos Afetos** com os Bombeiros de V. N. de Poiares e os seus familiares, em parceria com Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de V. N. de Poiares. Foram momentos inexplicáveis, emocionantes e de grande cumplicidade e união entre os “Soldados da Paz” e os seus familiares, que sem dúvida “aqueceram” os seus corações com muito amor, afeto e carinho.



PARCERIA - CLDS 4G POIARES

EIXO III: MAIS VIDA

Há Memórias na Aldeia: Efetuamos uma recolha de memórias “Há Memórias na Aldeia: receitas de Natal da Avó”, e ficámos a conhecer como são confeccionadas as tradicionais receitas de algumas das avós do concelho. Apresentamos a receita das Broas de Natal da D. Francelina Catela, do Olho Marinho.

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

1 - Realizámos algumas “**Tarde e Serões na Aldeia**”, pelas aldeias do concelho: “Ao Encontro da Rádio” e “Saberes da Aldeia”. Aqui ficam algumas memórias.



Até final de 2021 o CLDS 4G de V. N. de Poiares irá realizar as novas “**Tardes e Serões na Aldeia**”, onde iremos promover atividades com variados temas.

2 - SER CUIDADOR

O nosso projeto pretende apoiar, informar e orientar os cuidadores informais no que respeita aos seus direitos/deveres.

Realizámos Sessões de Esclarecimento com temas pertinentes respeitantes às tarefas/práticas do Cuidador no dia-a-dia, na sede das Juntas de Freguesia de Arrifana e

São Miguel e da Irmandade Nossa Senhora das Necessidades.

Nas últimas sessões presenteamos os nossos Cuidadores com um mini caderno de atividades para exercitar a memória, criado pelo CLDS.



Temos previstas as seguintes sessões: Higiene e Segurança no Domicílio e Cuidados de Higienização; Comportamentos Saudáveis: Nutrição e Fisioterapia; Tele assistência: o que é? Como funciona?; Sessão dedicada ao bem-estar do Cuidador (Sessão de yoga, passeio, picnic).

3 - Mãos à Obra

O CLDS 4G de V. N. Poiares encontra-se a constituir uma equipa multidisciplinar em itinerância (**Banco solidário de serviços**) com atores da rede em regime de voluntariado – e dinamização da rede do Banco Solidário de serviços entre destinatários (serviços domésticos/ pequenas reparações, apoio técnico, acompanhamento) destinados às pessoas com menores recursos e/ou mais dependentes. Estes serviços serão em **regime de voluntariado**.

4 - Ações de Divulgação dos Serviços de Utilidade Pública

Devido à situação pandémica em que estamos a viver atualmente, as Sessões de Divulgação e Esclarecimento dos diferentes Serviços Públicos foram realizadas “porta à porta”, com o intuito de chegar a informação à maior parte da população. Precisa de ajuda para questões relacionadas com aspetos

administrativos (tratar de assuntos relacionados com os impostos/finanças, segurança social, telecomunicações e apoio no uso de telemóveis, envio de correio, adesão ao correio eletrónico, entre outros.

Celebrámos no dia 23/03 o 1º aniversário do CLDS. Marcámos este dia com a presença não só da equipa e a Mesa, mas também com o Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares, João Miguel Henriques. Num gesto simbólico plantámos duas árvores significando o enraizamento deste projeto no concelho de Vila Nova de Poiares e na Irmandade de Nossa Senhora das Necessidades.



QUER PARTICIPAR NESTAS E EM OUTRAS ATIVIDADES?

Contacte-nos através do email clds.irmandade@scmpoiares.pt ou dos números

965 189 746 (Joana Souto)

965 189 754 (Rute Simões)

965 189 796 (Ana Cruz)

Visita-nos também no nosso canal de youtube.



LINHA DA AMIZADE

MENTE SÃ EM CORPO SÃO - A LINHA DA AMIZADE

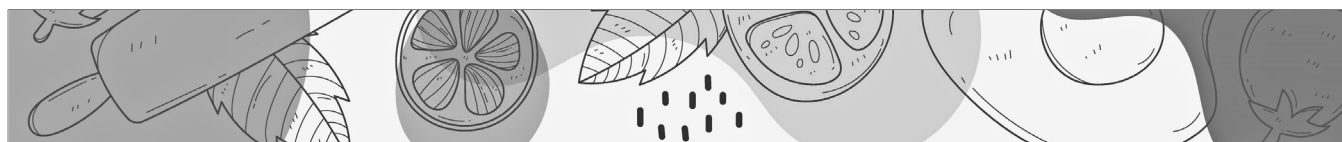


A linha da amizade ganhou outro fulgor quando descobrimos ser possível juntar várias pessoas numa chamada telefónica via telemóvel. Durante estes meses de confinamento, a linha da amizade proporcionou o contacto com utentes que não frequentaram as atividades online, e permitiu averiguar da sua saúde e bem estar, para além de ter proporcionado muitos momentos de puro divertimento. Não vamos contar muito mais, mas resta dizer o óbvio, a equipa permaneceu em confinamento, com

boa companhia, algumas risadas e múltiplos ensinamentos. Pois, as nossas Velhas Amigas foram-nos divulgando alguns dos seus segredos culinários. Neste número trazemos as receitas da Clarisse e da Maria, mas online poderão consultar outras tantas.

A linha da amizade foi uma iniciativa que visou estabelecer o contacto com os sócios e sócias da associação em tempos de pandemia, e cujo objetivo foi o de minorar os efeitos do isolamento na saúde mental.

Total de beneficiários: 60.



RECEITA 1: AS FILHOSES DA CLARISSÉ

Ingredientes:

- 500 grs de farinha sem fermento;
- Sal q.b.;
- Água;
- 2 Ovos;

Preparação:

Junta-se as 500 grs de farinha sem fermento, o sal q.b., água e os 2 ovos numa taça e misture tudo. Em seguida, prepare uma frigideira com óleo bem quente e aos poucos, com cuidado, coloque um pouco de massa na frigideira com o auxílio de uma colher.

Por fim, retire a massa da frigideira e, consoante o seu gosto, pode colocar Mel por cima das filhoses.

Resta só, saborear em família e acompanhar as filhoses com um bom café das velhas.

RECEITA 2: GEMADA DA MARIA

Ingredientes:

- 1 Gema de ovo;
- 1 colher de açúcar amarelo;
- Cerveja q.b.;
- Vinho q.b.;

Preparação:

Junta-se uma gema de ovo, coloca-se com uma colher de açúcar amarelo e mexe-se muito bem. Em seguida, coloque um pouco de cerveja e volte a mexer. Por fim, coloca-se mais um pouco de vinho e volta-se a mexer.

Entroncamento - Estrada Nacional 17
3350-087 Vila Nova de Poiares
restaurantegrelha@hotmail.com
239 421 328

pub.

Entroncamento de V. N. de Poiares - Urb. Terraços da Serra
FB @AlgodaoCosturaEngomadoria
Costura (Rosa Carvalho) - 916 733 051
Engomadoria (Sara Simões) - 918 694 370

pub.

Praceta do Mercado, Loja 7A - Lousã
Contato: 919 380 466

pub.

PARCERIAS

OS BENEFÍCIOS DA LEITURA

No dia 17/03, e em mais duas sessões, participámos no evento os “Benefícios da Leitura” organizado pela equipa do CLDS 4G Poiares, com a presença de seniores da iCreate, professora e alunos do 8.º ano do agrupamento de escolas de VN de Poiares e a equipa organizadora do evento.

Para tal lemos o texto de Rita Vilela “Os três jardins”, e fizemos algumas perguntas em jeito de síntese de compreensão.

Na semana seguinte foi a vez dos alunos lerem um texto para nós.

No dia anterior, no ensaio da leitura, falámos um pouco sobre os benefícios da leitura. Aqui ficam os testemunhos dos participantes da iCreate nesta iniciativa.

Quanto a nós, os benefícios da leitura são imensos, ler faz-nos viajar por outros continentes sem sair de casa, ajuda-nos a compreender melhor as experiências, os sentimentos dos outros, a criar empatia, a aprimorar competências, a interpretar, a pensar melhor e a criar oportunidades no mundo do trabalho.

Agradecemos este momento tão gratificante à equipa do CLDS 4G Poiares, aos alunos e à professora do agrupamento de escolas de Vila Nova de Poiares.

REVISTA DESCONFINAR

Publicações - O envelhecimento ativo e saudável num clube sénior em Vila Nova de Poiares

Já saiu o número 2 da revista Desconfinar, na qual participámos com um artigo sobre as atividades desenvolvidas no ano de 2020, com o título “O envelhecimento ativo e saudável num clube sénior em Vila Nova de Poiares”, p. 183.

Um agradecimento muito especial ao Jorge da Cunha pelo convite para participarmos com uma síntese das atividades realizadas antes, durante e no pós confinamento.

A Revista Desconfinar é da responsabilidade do Prof. Dr. Joaquim Colôa.

O seu endereço online é:

<https://www.slideshare.net/jcoloa/ddesconfinar-2-mar-roabril-2021>.

RÁDIO COIMBRA

A Rádio Coimbra é uma rádio online com pedidos dos ouvintes

No dia 19/03 participámos no programa de rádio online “Bom dia Alegria”, um programa de discos pedidos da Rádio Coimbra, dinamizado por Álvaro Oliveira, que se realiza às sextas feiras entre as 10h30 e as 11h30.

Os três programas foram construídos em parceria com três instituições do concelho, iCreate, ADIP e Irmandade Nossa Senhora das Necessidades, proporcionaram momentos de alegria e de reencontro com memórias felizes.

Relembramos que a Rádio Coimbra é uma rádio online gerida por Álvaro Oliveira que pode ser ouvida através do link: <http://rs2.ptservidor.com:2199/start/alvaro1/>

Um agradecimento especial às instituições parceiras pela imediata adesão a esta iniciativa.



Radio
Coimbra



<http://rs2.ptservidor.com:2199/start/alvaro1/>

SEXTAS-FEIRAS

10,30 HORAS

BOM DIA ALEGRIA

DISCOS PEDIDOS PELOS OUVINTES

LITERACIA PARA A DEMOCRACIA

CICLO DE WORKSHOPS



No âmbito do Projeto Literacia para a Democracia, a iCreate está a dinamizar ao longo do ano de 2021 workshops mensais, em janeiro Sandra Rosário trouxe o tema da Aromaterapia, em fevereiro Fátima Carvalho transmitiu algumas técnicas

para remodelação de um objeto de decoração, em março e abril foi a vez da formadora de costura Alda Oliveira ensinar a costurar dedoches e luvas contadoras de histórias.

Em Maio Celeste Vieira trará o tema “Mindfulness e bem-estar”, num workshop online que irá ao encontro do bem-estar físico e emocional. Durante essa tarde, das 15h00 às 18h00, serão apresentados exercícios e desafios que podem ajudar o participante a viver (mais) no presente, com atenção plena e maior empatia. Trata-se de uma abordagem ativa, suportada na partilha de experiências de forma dinâmica e descontraída, perspetivando práticas que fomentem o

bem-estar.

Os recursos necessários para participar são papel/lápis, chocolate/bolacha e computador com acesso à Internet. Os destinatários são o público em geral interessado na temática do bem-estar. O workshop é gratuito mas é necessária inscrição através do email animarte@icreatepoiars.pt, após a qual será cedida a senha para a reunião zoom.

A iCreate fará a recolha do áudio, imagem, vídeo ou outra, sendo os dados utilizados para registo do evento e/ou para utilização nos canais de comunicação de divulgação. Caso não autorize a divulgação da sua imagem, deverá desativar a sua câmara.

Iceland
Liechtenstein
Norway
Active
citizens fund

**CICLO
DE WORKSHOPS
DE CIDADANIA**
PROJETO LITERACIA
PARA A DEMOCRACIA

FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN FBB FUNDAÇÃO SIZA E BARRETO iCreate

Brevemente...

trim!
trim!

SERVIÇOS DE APOIO À FAMÍLIA



BRIOSAHOME, O BRIO, A AUDÁCIA E A NOBREZA DE UMA EQUIPA AO SERVIÇO DO DISTRITO DE COIMBRA

A Briosahome é uma empresa do ramo imobiliário sediada em Coimbra, partilhando com a cidade, tal como o próprio nome indica, o brio, a audácia e a nobreza de servi-lo, contando com o vasto conhecimento da sua equipa de colaboradores.

Através do website www.briosahome.pt é possível aceder a todos os contactos e a uma panóplia de imóveis que vão ao encontro de diversas expectativas, sendo que a Briosahome dispõe ainda de um sistema totalmente informatizado, o que permite maior agilidade na pesquisa e adequação do imóvel às solicitações e perfil do cliente.

pub.

KITS SOLIDÁRIOS

KIT LÃS SOLIDÁRIAS

O Kit de lãs foi um projeto imaginado pela equipa das Lãs Solidárias para ocupar os tempos livres durante o período de confinamento.

Os xailes, mantas, ponchos, gorros, sapatos de lã e outros produtos tricotados pelas participantes na Oficina de Lãs Solidárias, serão entregues no final do ano a uma instituição de solidariedade social.

Ocasionalmente também vendemos alguns dos produtos tricotados para aquisição de lãs. Se pretender ajudar o projeto, adquira um xaile, poncho ou manta tricotados pelas nossas participantes na oficina Lãs Solidárias.



Graça Rosa - Entrega das Lãs.

KIT DE BORDAR

Os kits de “sacos de compras” foram uma ideia da equipa do ateliê de Costura Criativa, sendo os bordados executados durante o confinamento.

As participantes também bordaram os desenhos da artista Inês Carvalho em mochilas de pano. Este é um novo projeto da iCreate que pretende associar a vertente artística aos objetos do quotidiano.



Mirita Honório - mochila bordada.

KIT LÃS CRIATIVAS

E que tal adquirir uma fita para o cabelo conforme sugere a Joana Correia?

A Joana sugeriu e a Ilda Duarte executou algumas fitas para o cabelo para venda com o objetivo de angariarmos lãs para as nossas atividades em tricot. Uma das nossas oficinas denomina-se lãs solidárias e estamos a precisar de lãs para novos trabalhos em tricot, cuja doação a uma instituição de solidariedade social decorre habitualmente no mês de novembro, sendo este ano a sétima edição deste projeto.

Agradecimentos: Joana Correia (sugestão) e Ilda Coimbra (execução).



Modelo de fita para o cabelo.

CASO ESTEJA INTERESSADO/A, NOS NOSSOS KITS OU PRETENDA FAZER UMA ENCOMENDA PERSONALIZADA, LIGUE OU ENVIE MENSAGEM PARA 910 751 263.



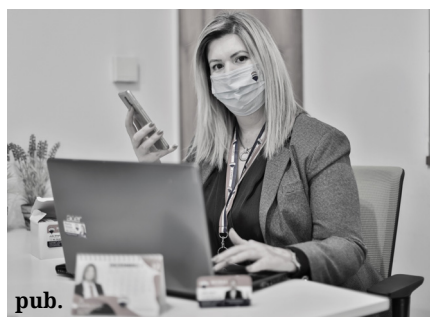
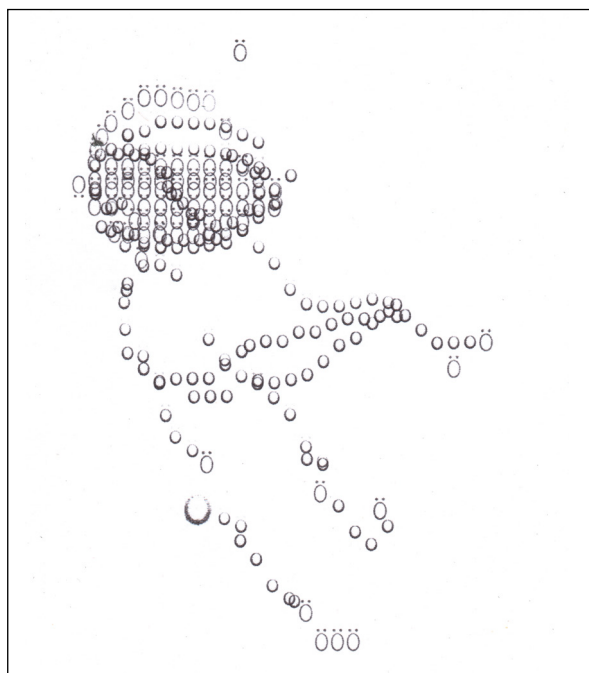
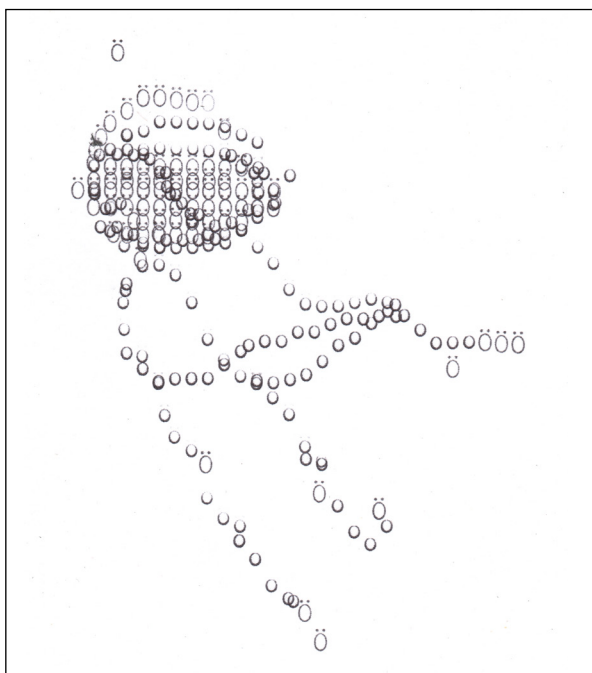

“Obrigado por este dia maravilhoso. Estou grato por estar vivo.” Tanaaz Chubb

DESAFIOS

Exercício

DIFERENÇAS

Descobre as 7 diferenças.



PANDEMIA, O QUE MUDOU?

Com a situação que vivemos atualmente tivemos que nos re-inventar e nos adaptar a realidade dos dias de hoje. Procurar uma moradia maior, com a possibilidade de montar um Home-office ou uma divisão mais ampla e um espaço harmonioso, que ajude a criar um ambiente propício ao teletrabalho.

Esta alteração de rotinas e de tra-

balho levaram a um aumento na procura de casas com espaço exterior ou apartamentos com terraço/varandas.

Na zona centro, os clientes procuram também imóveis em zonas rurais, alguns para segunda habitação, onde podem usufruir da tranquilidade e isolamento, ou iniciar atividade em alojamento local, recuperando casas rústicas, próximas de praias fluviais ou pontos de interesse turístico.

Foram vendidas no distrito de Coimbra, desde o início de 2020 até ao momento **427 moradias**. Continuamos com um elevado número de clientes interessados em comprar moradias, 4.542 clientes (47%), apartamentos (43%) e outros imóveis (10%). As zonas com mais moradias vendidas foram Coimbra,

Figueira da Foz, Cantanhede, Condeixa, Lousã e Tábua.

Os dados mostram que continuamos com elevada procura de moradias, nomeadamente prontas a habitar, nos arredores da cidade e que portanto esta é a melhor altura para quem procura mudar de casa. Se pensa vender o seu imóvel, entre em contacto ou por e-mail com **Marta Sousa, consultora imobiliária na Remax Coral**, situada junto ao Hospital da Universidade de Coimbra; trabalha no ramo imobiliário desde 2012, criou Equipa imobiliária durante a pandemia e tem novos elementos a colaborar com ela, que aproveitaram esta fase para mudanças profissionais; continuamos a recrutar para a equipa, envie o seu currículo e venha trabalhar para a nossa loja.

DESAFIOS

Exercícios

QUIZZ

Provérbios, Efemérides e Música

1 - Complete o seguinte provérbio:
É incrível como te lembrás de tudo, tens memória de _____.

- a) Elefante b) Mosca c) Macaco d) Doninha

2 - Complete o seguinte provérbio:
Que tal fazermos uma _____? Cada um dará um pouco, dividimos por todos.

- a) Burra b) Bolsinha c) Vaquinha d) Oferta

3 - Entre os anos de 1497 e 1499 deu-se a descoberta do caminho marítimo para a Índia, sob o comando de que navegador português?

- a) Vasco da Gama b) Fernão Magalhães
c) D. Manuel I d) Pedro Álvares Cabral

4 - O terramoto de Lisboa, que destruiu especialmente a zona da baixa da cidade, sucedeu em que data?

- a) 1 de Nov. de 1990 b) 1 de Dez. de 1876
c) 1 de Nov. de 1755 d) 1 de Dez. de 1756

5 - Em que reinado nasceu o concelho de Vila Nova de Poiares?

- a) D. Maria II b) D. Afonso Henriques
c) D. Manuel I d) D. João V

6 - Em março os dias:

- a) Aumentam 1 hora b) Diminuem 2 horas
c) Aumentam 1 hora e meia d) Aumentam 2 horas

7 - Amor de Água Fresca é da autoria de que compositora portuguesa?

- a) Rita Guerra b) Dina c) Tonicha d) Maria Guinot

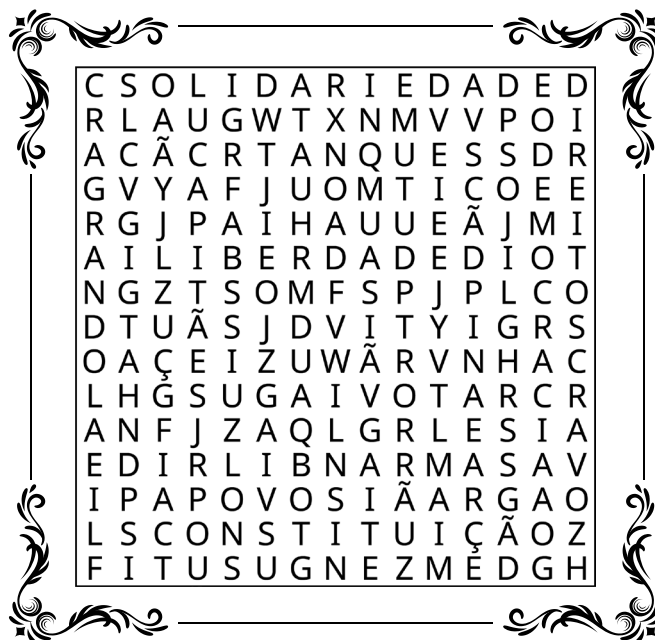
8 - Qual dos títulos abaixo pertence a um sucesso de Amália Rodrigues?

- a) Estranha Forma de Vida b) Dia da Espiga
c) Óculos de Sol d) Lisboa Menina e Moça

9 - Que canção vencedora do Festival da Canção foi escolhida como a primeira senha para o arranque do Movimento dos Capitães no dia 25 de abril de 1974?

- a) E Depois do Adeus (Paulo de Carvalho)
b) Tourada (Fernando Tordo)
c) Desfolhada (Simone)
d) Sobe, sobe, balão sobe (Manuela Bravo)

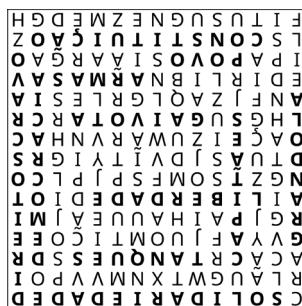
SOPA DE LETRAS - "25 DE ABRIL"



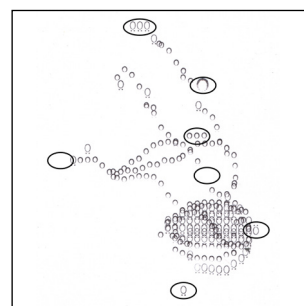
- | | | |
|--------------|---------------|-------------------|
| 1- CRAVO | 5- GRANDOLA | 9- CONSTITUIÇÃO |
| 2- LIBERDADE | 6- GAIVOTA | 10- DIREITOS |
| 3- ARMAS | 7- DEMOCRACIA | 11- POVO |
| 4- TANQUES | 8- CAPITÃES | 12- SOLIDARIEDADE |



- Soluções QUIZZ
- 1- Elefante
 - 2- Vaquinha
 - 3- Vasco da Gama
 - 4- 1 de Nov. de 1755
 - 5- D. Maria II
 - 6- Aumentam 1h
 - 7- Dina
 - 8- Estranha Forma de Vida
 - 9- E Depois do Adeus (Paulo de Carvalho)



Soluções Sopa de Letras



Soluções Diferenças

MENTE SÃ EM CORPO SÃO

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

Atividades online:

A Linha da Amizade
Conversas Dentro da Caixa
Ginástica para sêniores
Musicoterapia
Mindfulness/Meditação

Visitas Domiciliárias

Caderno de Atividades



NÃO PERCA O PRÓXIMO NÚMERO EM AGOSTO DE 2021