

BOLETIM CLUBE DOS VELHOS AMIGOS



**TU COM ÓCULOS,
ÓCULOS COM TU**

DESTAQUES
ID

LOJA COLABORATIVA EN2
CLDS 4G - POIARES
9.º ANIVERSÁRIO
ROTA DA AMIZADE
CALENÁRIO DE ATIVIDADES

EVENTOS CIENTÍFICOS
TU COM ÓCULOS, ÓCULOS COM TU
LITERACIA PARA A DEMOCRACIA
DESAFIOS
CAMPANHA DE VOUCHERS



pub.

Ansell

pub.

EDITORIAL

QUE RAIO NOS HAVIA DE ACONTECER!

Que raio nos havia de acontecer! Seremos convidadas(os) para uma campanha de saúde visual para o verão. Foi uma grande chance associarmos-nos à Maxivisão e arrasarmos na campanha de verão desta ótica de Poiares. Lá tivemos de dar o nosso melhor. Certamente que estas palavras brincalhonas frequentaram os pensamentos das(os) participantes na campanha “Tu com Óculos e Óculos com Tu”. Nem imaginam a animação que foi no Natura Parque de Louredo. Óculos para aqui. Óculos para ali. Fico mais bonito com estes. Fica mais bonita com aqueles. O que a Ana Carvalho teve de nos aturar! O que vale é que ela é uma mulher bem-disposta como nós.

A campanha em parceria com a Maxivisão correu tão bem que não

nos importaremos nada de repetir, desde que incentivem os diversos níveis de saúde e promovam um envelhecimento saudável. Fica aqui o desafio para outras empresas.

A iCreate é uma associação sem fins lucrativos cujos objetivos centrais são desenvolver atividades educativas de índole não formal, em formato presencial (ou online), e promover o envelhecimento ativo e saudável. Desta forma, concretizam-se práticas educativas para a cooperação e a solidariedade, a prevenção da saúde mental, a quebra da solidão e do isolamento social e o sentimento de pertença a uma comunidade.

Seja um parceiro amigo da responsabilidade social, contribua socialmente para práticas de envelhecimento saudável e participati-

vo na comunidade.

Neste número trazemos as atividades que realizámos entre abril e julho, campanhas, eventos académicos, entre outras novidades. Espreitem as nossas iniciativas e se quiserem fazer parte desta comunidade de Velhos Amigos juntem-se a nós e façam-se sócios(as) através do email (geral@icreatepoiares.pt) ou telemóvel (961.812.311).

Vera Carvalho
Agosto de 2021

SUBSCREVA A NEWSLETTER MENTE SÃ DA ICREATE E RECEBA NO SEU EMAIL ATIVIDADES E NOTÍCIAS DE BEM-ESTAR.

GERAL@ICREATEPOIARES.PT



Foto de equipa - Louredo Natura Parque. Inês Silva, Vera Carvalho, Fátima Carvalho, Alda Oliveira e Delphine Gonçalves.

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:** 961 812 311
E-mail: geral@icreatepoiares.pt **Facebook:** @icreatepoiares
N. DL: 427193/17 **Fornecedor:** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA **Local de Publicação:** Vila Nova de Poiares
Periodicidade: Quadrimestral (PP) **Propriedade (empresa proprietária):** Associação iCreate

CIRCULAR

LOJA COLABORATIVA DA EN2

A “Circular - Loja Colaborativa da EN2” abriu as suas portas no dia 15 de maio, sendo um dos projetos aprovados no âmbito do Programa Bairros Saudáveis, e contando com o Município de Vila Nova de Poiares como parceiro.

A Loja Circular tem como objetivo dar visibilidade aos produtos de micro-empresárias (os) da região, assim, para além das habituais lembranças da N2, tem também ao dispor artesanato regional (barro preto, tapeçaria, palitos, cestaria), plantas aromáticas, suculentas, cosmética natural, bijuteria em aço, infusões biológicas, cerveja artesanal, produtos de puericultura, vestuário de criança e senhora, acessórios de moda, entre outros produtos que têm cativado quem já o visitou. Mais recentemente, a Circular é também um ponto venda dos gelados artesanais da Nutriva e um dos estabelecimentos do concelho onde é possível carimbar o passaporte da N2.

A Loja Circular está situada nas Galerias das Escadarias do Cristo, no centro da vila, e no verão conta um horário alargado, de segunda a sexta-feira, das 10h30 às 13h00 e das 14h30 às 19h00, e aos sábados das 10h00 às 13h00.

Aguardamos por si.



Circular

LOJA COLABORATIVA DA EN2

•••••

Venda de produtos de artesãos e microempresários da zona centro.

Horário:
2ª - 6ª feira
10h30 - 13h00
14h30 - 19h00
Sábado
10h00 - 13h00

Morada:
Rua Heróis de Quimbele
(Escadaria do Cristo),
Vila Nova de Poiares

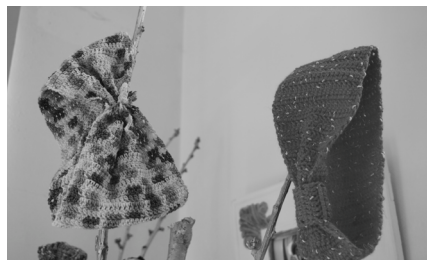
Contactos:
+351 961 812 311
animarte@icreatepoiares.pt

Instagram Facebook WhatsApp

iCreate IDEIAS FORA DA CAIXA **Bairros Saudáveis** www.bairrosaudaveis.gov.pt



Atividade de Aromaterapia.



Expositor de adereços para o cabelo.



Espaço de acesso à segunda sala.



FRANGO DE CHURRASCO

pub.

TAKE AWAY DISPONIVEL

reservas
239 421 253



Entrancamento - Estrada Nacional 17
3350-087 Vila Nova de Poiares
restaurantea grelha@hotmail.com
239 421 328

pub.

CIRCULAR

LOJA COLABORATIVA DA EN2



Expositor de produtos.



Expositor de roupa.



T-shirts com mensagens positivas.



O espaço de entrada da Circular.



Delphine, Inês e Sandra na Circular.



Sala de entrada exposição de produtos.



Expositor de Artesanato Regional.



Expositor de Comotas.



Expositor de chapéus de criança.



Clube dos Velhos Amigos na Loja.



Expositor de produtos em Macramé.



Fátima Henriques foi às compras.

pub.

Zira e Tita
cabeleireiro e estética

Zira: 916 804 149
Tita: 916 796 313

tel.: 239 421 570
Catraia das Necessidades
3350 - 084 Vila Nova de Poiares

pub.

Daniela Gouveia
Clínica de Beleza e Bem-estar

pub.

Vera Craveiro
CABELEIREIRO

DEPILAÇÃO DE ROSTO
MANICURE - PEDICURE

918 328 501 veracraveiro78@gmail.com

Praça Luís de Camões, Nº3 B - 3350 -157 V. N. Poiares

PARCERIA - CLDS 4G POIARES



Somos um Só
Contrato Local de Desenvolvimento Social
de Vila Nova de Poiares

No âmbito da atividade **“Eu Sei, Eu Quero, ser 100% Cool”**, no período de férias escolares o CLDS encontra-se a realizar sessões lúdico-pedagógicas com crianças e jovens com o intuito de potenciar o gosto pelas artes e pelo desporto e gosto por atividades tradicionais, bem como estimular estilos de vida saudáveis.

Deixamos aqui registo de alguns destes dias:

Um Dia na pintura: Visitámos, com estes jovens, uma exposição de Pintura Acrílica da pintora Joana Eloy no Centro Cultural de Poiares.



Um Dia Com: Realizámos uma visita a um Cesteiro Poiarense, Paulo Sena, que nos apresentou e ensinou esta arte tão tradicional e que se encontra sem grandes seguidores.

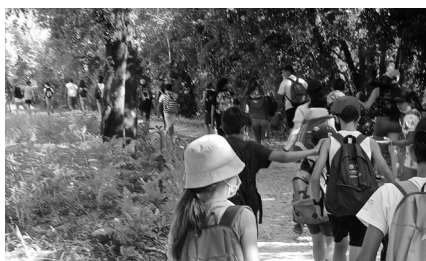


Um Dia no Treeparque: Visitámos o Expertree - arborismo, em Penela, onde estes jovens puseram à prova a capacidade de enfrentar os seus medos e a superação dos seus limites. Para além disto so-

bressaiu também o espírito de inter ajuda entre todos.



Um Dia numa caminhada: percorremos, numa caminhada, o Percurso da Ribeira de Poiares.



Atividade **Vamos Ali:** Realização da 1ª saída no Âmbito desta atividade para o Parque do Louredo, onde realizámos um piquenique e algumas atividades de estimulação. Outro dos passeios realizados foi à Praia da Figueira da Foz. Foram 2 dias de pura alegria, paz e muita conversa e recordações.



Atividade **Mãos à Obra:** O CLDS 4G de Vila Nova de Poiares encontra-se a formar uma equipa multidisciplinar voluntária para apoio ao Banco Solidário de Serviços, destinado a pessoas com menores recursos e/ou mais dependentes.

Serviços: serviços domésticos,

apoio técnico, pequenas reparações, eletricidade, canalização, acompanhamento).

Realizámos no mês de abril no Centro de Convívio de Santa Luzia, na Venda Nova, uma Tarde e Serão na Aldeia de Arranjos Florais e no mês de julho, no Centro de Convívio de Sabouga, uma com o tema “Técnica do Guardanapo”.

Nunca é tarde para aprendermos.

Desenvolvemos um serviço de apoio personalizado e qualificado de modo a garantir que a população aceda a serviços de utilidade pública. Apoiamos e orientamos para o acesso a serviços tais como segurança social, finanças, centro de saúde, correios, câmara municipal, serviços de luz, água, comunicações; apoiamos as pessoas em questões relacionadas com aspetos administrativos como por exemplo, tratar de assuntos relacionados com os impostos/finanças, segurança social, telecomunicações e apoio no uso de telemóveis, envio de correio, adesão ao correio eletrónico, emissão do **Certificado de Vacinação**.



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.

9.º ANIVERSÁRIO

Foi bonita a festa do nono aniversário da iCreate, com Velhos e Velhas Amigas. Comemorámos o dia com os sócios e as sócias distribuídos por cinco horários. Um dia de festa no qual brindámos sobretudo à amizade e à alegria. Amigo é coisa para se guardar do lado esquerdo do peito, como diz a “Canção da América” de Milton de Nascimento. Até para o ano!



Ana Vale, Fátima Carvalho, Vera Carvalho, Inês Silva e Delphine Gonçalves.



Acendendo as velas do bolo.



Conversa animada na iCreate.



Pose aprumada para a foto.



Adivinhas.



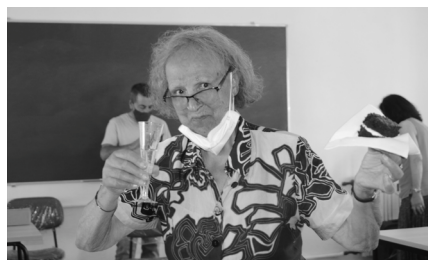
Outra pose aprumada.



Apanhadas de máscara.



Parabéns à iCreate.



Tchim Tchim.



Hora do bolo.

pub.

Talho O Manel
comércio de carnes verdes, frescas, salgadas, fumadas e gado vivo
Talho Manuel & Filhos, Lda.
tlf.: 239 423 191 tlm.: 914 920 705
Rua Dr. Daniel de Matos, 3350 - 153 Vila Nova de Poiares

pub.

Intermarché
V. N. DE POIARES

iCreate
IDEIAS FORA DA CAIXA!

A ROTA DA AMIZADE

Na sequência do isolamento social provocado pela pandemia, em 2020 criámos “A Rota da Amizade”, com o objetivo de minorar os efeitos da pandemia na saúde mental. Este ano, e de acordo com as condicionantes do confinamento, a Rota da Amizade apenas se iniciou a 12 de abril. As visitas de proximidade da Rota às quatro freguesias do concelho ocorreram semanalmente, às

quartas-feiras, entre as 10h00 e as 17h00. Durante estes meses foram realizadas 30 visitas que incluíram um total de 47 pessoas, com atividades de estimulação cognitiva. As visitas de proximidade serão retomadas por Delphine Gonçalves a partir de setembro com outras atividades de estimulação cognitiva.



As festas do São João noutros tempos.



Conversar faz bem à alma e ao corpo.



Apanhada no meio das flores.



Um amor para a vida.



Os gatos da Clarisse.



A horta da Piedade e do Henrique.



O famoso Pão-de-Ló da Lina.



As cotoveladas foram muitas.



Viva o Sporting! O ano do leão.



“VIAJE CONNOSCO
NESTA AVENTURA”

Faça-se sócio: +351 910 751 263 | geral@icreatepoiaraes.pt



CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

De abril a julho foram diversas as atividades presenciais (e online) distribuídas por toda a semana, bem como outras atividades em destaque noutras páginas deste boletim e as iniciativas mensais “Os Livros do Clube” com Vera Pedrosa de Lima e “Velhos Amigos na Rádio”

com a estimulação cognitiva de Delphine Gonçalves e apresentação de Cristina Ferreira da Mundial FM. Quanto às atividades semanais, às segundas-feiras entre as 10h30 e 11h30 – Meditação; terças-feiras entre as 14h00 e as 17h00 – Costura Criativa; quartas-feiras – Literacia

Digital; quintas-feiras – Mente Sã – atividades de estimulação cognitiva, musicoterapia e gerontomoticidade e às sextas-feiras entre as 15h00 e as 16h00, de quinze em quinze dias, o Duo Sempre Jovens interpreta música tradicional portuguesa.



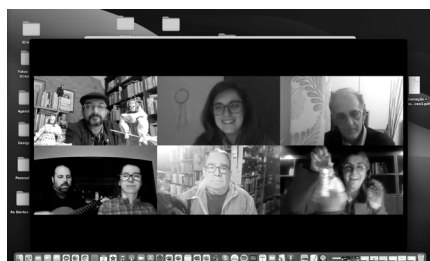
Meditação - 2.^{as} feiras (10h30-11h30).



Pelos trilhos de Poyares.



Adereços com arte.



Conversas do Avesso - online.



Bye bye Carla e Francisco.



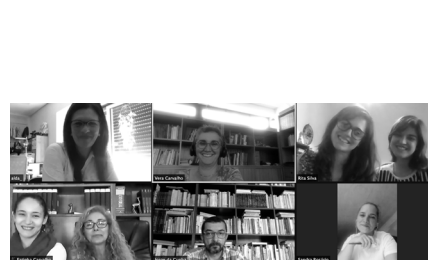
Costura criativa na Circular.



Pelos trilhos de Poyares.



Reuniões de equipa.



Assembleia geral - online.



Piquenique no Louredo Natura Parque.



Caderno de Atividades.



Mensagens positivas.

CALENDÁRIO DE ATIVIDADES



Lançamento do livro de Vera P. Lima.



Lãs Solidárias - 4.ªs feiras (14h-17h).



A equipa das Lãs.



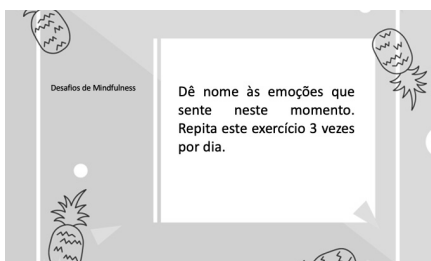
Literacia Digital - 4.ªs feiras (14h-17h).



Mente Sã - 5.ªs feiras (14h-17h).



Mente Sã - 3.ªs feiras (14h-17h).



Mindfulness por Celeste Vieira - online.



Foto de grupo na sede.



Velhos amigos na Rádio (mensal).



Rui e Dinora - parceria sacos bordados.



Pelos trilhos de Poyares.



Pelos trilhos de Poyares.



Pelos trilhos de Poyares.



Lançamento da obra de Irene Lisboa.

BRIOSAHOME - PUB.

Moradia T2+1 Vila Nova de Poiares - 110.000€



DISPONÍVEL

Moradia T3 em Vila Nova de Poiares - 165 000€



DISPONÍVEL

Moradia T3+1 - Vila Nova de Poiares - 178 000€



DISPONÍVEL

Moradia T4 - Vila Nova de Poiares - 220.000 €



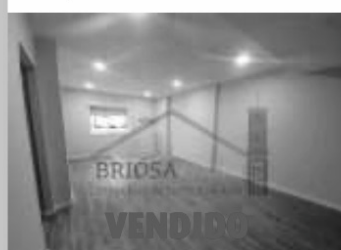
DISPONÍVEL

Apartamento T3 - Vila Nova de Poiares



VENDIDO

Apartamento T1 - Vila Nova de Poiares



BRIOSAHOME

VENDIDO

Apartmentamento T3 novo - Vila Nova de Poiares



BRIOSAHOME
VENDIDO

Apartamento T3 - Vila Nova de Poiares



BRIOSAHOME
VENDIDO

Moradia T4 - Vila Nova de Poiares



BRIOSAHOME

VENDIDO

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.

A crescer no mercado de Coimbra com um padrão de seriedade na prestação de serviços imobiliários, procura satisfazer os seus clientes, com eficiência e profissionalismo proporcionando, desta forma, a tranquilidade que merecem.

A nossa equipa de colaboradores é formada por profissionais experientes, com vasto conhecimento para sugerir as melhores opções e realizar as escolhas mais acertadas. Além disso, dispomos de um sistema totalmente informatizado, o que permite maior agilidade na pesquisa e adequação do imóvel às solicitações e perfil do cliente



Tânia Santos
taniasantos@briosahome.pt
Tlm. 914 228 776



Daniel Lopes
daniellopes@briosahome.pt
Tlm. 919 241 690



Alexandre Nogueira
alexandrenogueira@briosahome.pt
Tlm. 917 769 381

EVENTOS CIENTÍFICOS

De abril a julho participámos em diversos eventos científicos. No dia 26 de abril às 17h30 fomos entrevistados pelos alunos do Professor Bruno Soares do ISCIA, no Webinar “Cultura e Envelhecimento”, no âmbito do projeto “Hora ao Postigo”. No dia 17 de junho fomos desafiadas pela APCEP para o Webinar - “É bom ouvir a voz de quem esta vivo”, ocasião para falarmos sobre o processo de escrita como forma de terapia. Durante os meses de verão a investigadora Bianca Gerardo entrevistou os nossos sócios para o estudo académico “Blood-based biomarkers as screening tools for risk of cognitive impairment in a community cohort”. No dia 8 de julho participámos em “Educação de Adultos para a Mudança”. Organizado pela Escola Profissional Amar a Terra Verde, no âmbito do projeto Europeu EuroLab. Por fim, a 15 de julho apresentámos em conjunto com as coordenadoras do projeto “Letras Prá Vida” a comunicação “Letras com Flores” no âmbito do Congresso Literacias XXI e do projeto Literacia para a Democracia.



Vídeo para “A Educação de Adultos...” .



Participantes “A Educação de Adultos...” .

CTESP Psicogerontologia
(H) Ora ao Postigo

19 Abril - 17:30
Ambiente e Envelhecimento
Mariana Cardoso e Teresa Tomé

26 Abril - 17:30
Cultura e Envelhecimento
Luís Ferreira, Vera Carvalho, Lisa Valéria

03 Maio - 17:30
Saúde Mental e Envelhecimento
Mariana Mendes e Sandra Santos

“Cultura e Envelhecimento”.

8 DE JULHO 2021

A Educação de Adultos orientada para a mudança: de uma perspectiva local para uma dimensão europeia
ONLINE

9:30 – 9:40 Boas-vindas
Francisca Borges, EPATV

9:40 – 9:55 Apresentação do projeto FutureLab AE
Rosa Vieira, EPATV

Projetos de educação de adultos para a mudança / boas práticas:
9:55 – 10:15 Associação PELE - Maria João Mota
10:15 – 10:35 «Som da Rua» - Jorge Pendas
10:35 – 10:55 «Giro» - Anna Quialheiro
10:55 – 11:10 Pausa
11:10 – 11:30 «iCreate» - Vera Carvalho
11:30 – 11:50 «A avó veio trabalhar» - Ângelo Campota

11:50 – 12:00 Vamos conversar... (atividade em plenário)

12:00 – 12:20 A Educação de Adultos em Portugal: de uma perspectiva local para uma dimensão europeia
Fátima Antunes, Professora Associada Universidade do Minho

12:20 – 12:30 Debate em plenário

12:30 – 12:35 Encerramento
Francisca Borges, EPATV



Entrevistas aos sócios.

15:00-16:00 • SS2 • SPECIAL SESSIONS/SESSÕES ESPECIAIS

Room 13
SOCIEDADE, CIDADANIA E LITERACIA
(Language: Portuguese)
Chair: Lucília Salgado (Portuguese Association for Culture and Permanent Education)

Manuela Paulo
Literacy for Citizenship

Conceição Rolo
Caminho-Drom Project

Isabel Rufino
Hands with a head

Lucília Salgado
Spaces of literacy: from diversity of learners to significant learning models

Dina Soeiro, Carla Patrão, Sílvia Parreira and Vera Carvalho
Letters with Flowers
Literacy in the Letters for Life Project

Sala 13 - Congresso Literacias 21.

Portalegre 2021

International Congress on 21st Century Literacies
July 15-16, 2021

Cartaz de Congresso Literacias XXI.

EVENTOS APCEP 2022

A conversa com Vera Carvalho
“É bom ouvir a voz de quem está vivo”
Livro com desenhos de Inês Curvalho

17 de junho às 18h30 (GMT, via Zoom)

Inscrição obrigatória no link:
<https://us02web.zoom/join/joinme/register?ZMId=yy9rghFPUcAa67YD12-3gkA2c1>

Moderação: Sílvia Patrão / ESE Coimbra

Inês Carvalho / Alina Platão

Vera Carvalho / Alina

Webinar APCEP.

SUBSCREVA A NEWSLETTER MENTE SÃ DA ICREATE E RECEBA NO SEU EMAIL ATIVIDADES E NOTÍCIAS DE BEM-ESTAR.
GERAL@ICREATEPOIARES.PT

TU COM ÓCULOS, ÓCULOS COM TU

CAMPANHA

A ótica Maxivisão e a iCreate uniram esforços e construíram uma campanha de saúde visual denominada “Tu com Óculos e Óculos com Tu”.

Os nossos sócios e sócias concordaram em participar e vai daí cá estão, lindos modelos poiarenses exibindo os óculos de sol da Maxi- visão.

Com esta campanha incentivamos a saúde visual, pois é possível proteger a visão e ficar com um look fashion.

Não se esqueça: use apenas marcas credenciadas e amigas da saúde visual.



Maria Manuela Alves.



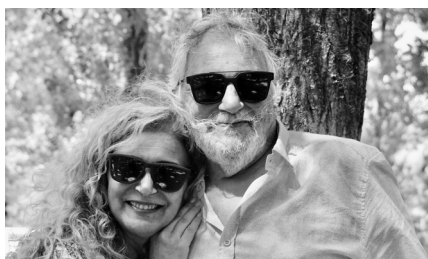
Ilda Duarte.



Ilda, Fernanda e Delphine.



Cilita Gândara.



Fátima Carvalho e Vidal Carvalho.



Lina Coimbra e Inês Silva.



Cartaz da campanha - Maxivisão.



Abílio e Aldina Antunes, e neta.



Arménio Martins.



Carlos e Mirita Honório.

Atualmed
SEGUROS

Apoio ao Cliente
707 100 558
info@atualmed.com

pub.

Ótica
MAXIVISÃO
Olhamos por si

MAXIVISÃO POIARES ☎ 239 428 427
MAXIVISÃO SÃO PEDRO DE ALVA ☎ 239 099 405
MAXIVISÃO CONDEIXA ☎ 239 948 487

WWW.FACEBOOK.COM/MAXIVISAO
@MAXIVISAO

pub.

LITERACIA PARA A DEMOCRACIA

A iCreate dinamizou diversos Workshops online e presencialmente no âmbito do projeto “Literacia para a Democracia”.

Os Workshops de Alda Oliveira, Celeste Vieira, Fátima Carvalho, Lurdes Graça e Sandra Rosário, abordaram áreas como aromaterapia, costura criativa, bordados, labores e alimentação saudável, nos mesmos partilharam diversos exercícios, através de uma abordagem ativa, suportada pela partilha de experiências de forma dinâmica e descontraída.

Até final de julho os workshops incluíram temas diversificados, tais como:

- “Aromaterapia” - aprendemos a

fazer produtos de limpeza e óleos de praia;

- “Adereços Contadores de Histórias” - construímos luvas e dedos contadores de histórias para o enriquecimento da narração oral;

- “Qual Velho, Qual Carapuça” e “Mãos à obra” - manualidades seguindo a lógica de reaproveitamento de materiais;

- “Mindfulness e bem-estar” - dicas de bem-estar pessoal para o dia a dia;

- e, por fim, a alimentação saudável em “Lanche Saudável” no qual incentivámos o consumo de produtos da horta.

ICELAND Liechtenstein Norway Active citizens fund

CURTAS A CIDADANIA?!
“VÍDEO PARTICIPATIVO”
WORKSHOP - online

15, 16, 21 e 23 de Setembro [2021]
Horário: 14h-17h

Formador:
Mário Montez,
ESEC IPC

FINANÇADO POR: GOVERNO GALEGO FUNDACIÃO DEBORA BARRETO ESEC



Mãos à Obra com Fátima Carvalho.



Mindfulness por Celeste Vieira.



Dedoches com Alda Oliveira.



Arte no parque.



Lanche Saudável com Lurdes Graça.



Aromaterapia por Sandra Rosário.

DICA IMPORTANTE NA HORA DE COMPRAR A CASA DOS SEUS SONHOS

A Equipa RPC Remax White é uma equipa multidisciplinar com vários elementos que entre si partilham vários negócios. Quando entrega o seu imóvel em exclusividade a uma das pessoas da equipa é como entregar a todo um universo de agentes imobiliários. Por isso, a equipa RPC aconselha: durante uma visita, dê uma volta sozinho. Esta é a oportunidade de verificar todos os pormenores, imaginar decoração, verificar

exposição solar e também para depois colocar todas as questões que considere pertinentes.

Se pretende vender ou comprar um imóvel contacte a nossa equipa! **Renata Pais da Cunha (968 593 768)**.



pub.

SÓNIA DUARTE | CARLA SANTOS | RENATA PAIS DA CUNHA | TERESA MENDES | NELSON TEIXEIRA

DESAFIOS

Estimulação Cognitiva

Complete as palavras:

Ver__o Sa__de
 Pian__ Abra__ar
 Pás__aros F__mília
 F__ores Felic__dade
 Can__ar Viv__r
 P__ssear Ouv__r
 Árvo__e __úsica
 So__rir Bail__r
 R__o Rel__xar

Somar e Subtrair:

2+25= ____ 456-12= ____
 56+34= ____ 345-23= ____
 26+89= ____ 354-14= ____
 20+56= ____ 876-45= ____
 56+87= ____ 123-23= ____
 24+53= ____ 897-78= ____
 12+34= ____ 234-21= ____
 67+89= ____ 456-78= ____
 34+23= ____ 120-65= ____

Somar as letras:

AMOR + PAZ = ____
 CORAGEM + FORÇA = ____
 ALEGRIA + RIR = ____
 PENSAR + ESCREVER = ____
 EXECUTAR + LUTAR = ____
 LUTAR + AMOR = ____
 LUZ + PAIXÃO = ____
 LER + CORRER = ____
 VIVER + SORRIR = ____

Ligue as imagens conforme o exemplo:

Preencha o quadro conforme o exemplo:

4	1	5	6	3	2	7
F	A	M	Í	L	I	A
I	4	5	5	6	2	7
		M				
5	3	7	4	7	3	2
6	4	6	3	5	5	3
3	7	1	4	4	4	6
					F	
2	6	3	5	3	1	5
			M			
7	7	4	5	1	4	1
						A
1	6	3	6	2	2	4
2	5	5	4	4	5	3
	M					
3	4	6	1	6	2	2
3	7	1	7	3	4	3
			A			



“Tenho fé na direcção dos meus sonhos.” Tanaaz Chubb

CAMPANHA DE VOUCHERS

Nesta página apresentamos cupões de desconto que poderá utilizar nos estabelecimentos aderentes. Deverá para o efeito destacar os cupões que pretender utilizar, recortando-os pelo picotado, e depois no acto da compra deverá entregá-lo ao respetivo parceiro. **Cada cupão só pode ser utilizado 1 vez.**

JASMIM

15%*

De desconto em todos os produtos.

MAXIVISÃO

20%*

De desconto na compra de óculos de sol.

TABERNA POYARES

10%*

De desconto numa refeição (excepto diárias).

RC - SPORT STYLE

10%*

De desconto numa compra de valor mínimo de 15€.

POIARES COLOR

10%*

De desconto em todos os serviços.

A TINA DO BITOQUE

10%*

De desconto numa refeição com um consumo mínimo de 10€.

ANITA

20%*

De desconto numa compra de valor mínimo de 25€, nas lojas de V.N.Poiares e da Lousã.

NATURAL BEAUTY

20%*

De desconto em serviços com um valor mínimo de 20€.

RIBEIRAS BAR

20%*

De desconto num consumo mínimo de 5€.

* O desconto apresentado não é acumulável com outras campanhas em vigor na loja e/ou com outros descontos previamente protocolados com a mesma; Os cupões de desconto são válidos para compras entre o dia 01 Setembro e 15 Outubro de 2021.

ALGODÃO

10%*

De desconto numa compra de valor mínimo de 15€.

PORTAS DA VILA

10%*

De desconto numa refeição com um consumo mínimo de 10€.

CAMPANHA DE VOUCHERS

PARCEIROS:

