

BOLETIM CLUBE DOS VELHOS AMIGOS



UM NATAL FESTEIRO & UM ANO NOVO GAITEIRO!

DESTAQUES
ID

LOJA COLABORATIVA EN2
OS REPÓRTERES DO CLUBE
TEATRO DE NATAL
TOCA A DESCENTRALIZAR
CLDS 4G - VILA NOVA DE POIARES

AGENDA DE ATIVIDADES
...E DO VELHO SE FEZ NOVO..
LITERACIA PARA A DEMOCRACIA
DESAFIOS
CAMPANHA DE VOUCHERS

Ansell

pub.

Nostra
confeitaria

pub.

Quinta das Camélias
SANTA CASA DA MISERICORDIA
DE VILA NOVA DE POIARES

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

☎ 239 421 145 @ www.scmpoiares.pt

pub.



EM JEITO DE BALANÇO...

O ano de 2021 seguiu com muito trabalho, alegria e motivação, apesar de se ter iniciado com os desafios provocados pela pandemia Covid-19, contou também com o regresso às atividades presenciais com os condicionalismos existentes (normas DGS). Sublinhamos ainda o início formal da loja colaborativa da N2 “Circular” que abriu as suas portas com a parceria do Município de Poiares, e o apoio financeiro do programa Bairros Saudáveis. Ao longo do ano prosseguiram ainda as iniciativas incluídas no contrato programa com o Município de Poiares e Juntas de Freguesia do concelho (Arrifana, Lavegadas, Santo André e São Miguel).

Para os elementos da equipa o ano traduziu-se da seguinte forma: “Foi um ano de muitos desafios e objeti-

vos atingidos, muita aprendizagem e realização pessoal. Rumo a 2022 com muita Força, Foco e Fé” *Alda Oliveira*. “2021 foi um ano em que, muitas vezes, houve necessidade de ser criativa, resiliente e sair da zona de conforto para contornar consequências da pandemia. Capacidade de adaptação foi a tônica do ano” *Fatinha Carvalho*. “Foi um ano com muitas aprendizagens, aventuras, desafios e de crescimento pessoal” *Delphine Gonçalves*. “Foi um ano repleto de objetivos atingidos, desafios superados e de muita resiliência nomeadamente na gestão de agenda e de adaptação do plano anual. Tornou-me mais forte emocionalmente e um pouco mais flexível. Rumo à caminhada de 2022” *Inês Silva*.

Recebemos também duas estudantes: Luísa Marques e Tânia

Francisco, da FPCEUC e ESEC.

Neste número trazemos alguns textos dos (as) participantes no Clube dos Velhos Amigos, as atividades do CLDS 4G de Vila Nova de Poiares, os Workshops desenvolvidos no âmbito do projeto “Literacia para a Democracia”, os Adereços de Natal, bem como momentos dos ensaios da nossa peça de Natal.

Protejam-se, mas não sejam poupados (as) nos afetos.

Votos de um Ano saudável.

Até para o ano!

Vera Carvalho

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

GERAL@ICREATEPOIARES.PT



FICHA TÉCNICA

Direção | Vera Carvalho **Comercial** | Inês Silva **Design/Paginação** | Carolina Silva **Produção de texto** | Clube dos Velhos Amigos

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 - INAUGURAÇÃO



CIRCULAR DA EN2 EM VILA NOVA DE POIARES

Inauguração Oficial com *Open Day* - 5/11/2021

A Circular - Loja Colaborativa da EN2 abriu as suas portas no dia 15/05 nas Escadarias do Cristo, no centro de Vila Nova de Poiares.

Atualmente, com 6 meses de atividade e cerca de 30 parceiros (artesãos e microempresários da zona centro) na loja, a Circular foi um dos projetos aprovados no âmbito do Programa Nacional Bairros Saudáveis, sendo que para assinalar o momento de início oficial do projeto, a iCreate, associação promotora do mesmo, decidiu realizar um evento no passado dia 05/11.

Este evento que envolveu a comunidade e o comércio local numa lógica de *Open Day* com oportunidade de degustação de vários produtos, como compotas, licores, cerveja artesanal e confeitaria artesanal, contou também com a animação musical do Grupo de Cavaquinhos Giroflé e com a presença da Senhora Vereadora, Dra. Maria de Luz Pedroso, em representação do Município de Vila Nova de Poiares, parceiro social do projeto.

Entre as 10h e as 17h foram vários os visitantes que circularam pela loja colaborativa da EN2, ficando desta forma a par da panóplia de produtos que o espaço dispõe e também já de olhos postos nas ofertas e decorações para o Natal. A partir desta data, a loja passou a contar também com um novo horário, de 2.ª a 6.ª feira, das 9h30 às 17h30, sem interregno para almoço.



Os Amigos da Circular



Parceiros da loja



Visita à Taberna de Poyares



Visita à iContas



Almoço de convívio



Os Amigos do Giroflé



Tchim-Tchim...



Tchim-Tchim...



Visita à Câmara Municipal de VNP



Visita ao Executivo Municipal



Circular
LOJA COLABORATIVA DA EN2

O NATAL A CIRCULAR - PRODUTOS DA CIRCULAR



O Natal está a Circular na loja colaborativa da N2, seja através de prendas, produtos artesanais entre outras tantas propostas criativas para as lembranças desta época festiva. Por aqui também se degustam chás místicos, cafés aromáticos, para além de termos todo o gosto em dar a conhecer este novo projeto financiado pelo programa Bairros Saudáveis e coordenado

pela Inês Silva, com o apoio no atendimento de Milú Santos e Alda Oliveira. Esta equipa em breve irá trazer algumas inovações, outras tantas novidades e muito boa disposição.

A loja colaborativa fica pertinho do mural da N2 em Vila Nova de Poiares e o seu horário de funcionamento é entre as 9h30 e as 17h30. Circule pela N2 mas também na

Circular, quem sabe se não encontra por aqui o presente da sua vida.



Atendimento na loja



Expositor de produtos



Arranjo de Natal



Cesta de licores



Biscoitos e licores



Mesa de exposição



Atendimento na loja



Inês Silva e Milu Santos



Brindes da EN2

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.

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, N.º 3 B 3350 -157 V. N. Poiares

OS REPÓRTERES DO CLUBE



As aulas de literacia digital

As nossas aulas de literacia realizam-se às quintas-feiras, gosto muito, aprende-se bastante, a professora é maravilhosa, está sempre atenta, ao que fazemos.

Eu uso o computador para ocupar um pouco do meu tempo, pesquiso cidades, serras, etc, aprendi a escrever, a partilhar o que escrevo e outras tantas outras coisas.

Venham até nós! *Velha Amiga*



Os repórteres são convidados a escrever

Adereços de Natal

Estamos a fazer fuxicos de várias cores para enfeitar a árvore de Natal. Fazemos várias outras coisas para enfeitar a nossa vila que vai ficar bem bonita, pois há vários trabalhos como várias árvores, televisões que foram recicladas para fazer presépios, pinturas e bolas grandes.

Gosto de ir. Porque aviva-se a memória e o tempo passa mais depressa. *Gracinda Alves*



Gracinda escreve sobre os adereços

Teatro de Natal

Eu gosto muito de fazer teatro, é sobre o natal de antigamente e o de agora. Somos 16 pessoas e está a ser muito engraçado. Eu vou fazer

o arroz-doce e estou a gostar muito.

As aulas decorrem às 3.ªs feiras durante a tarde e são uma alegria. Sinto-me mais nova com as nossas professoras que nos dão muito carinho e amor e força de viver.

Um grande beijinho para todas com muito amor. *Adília Martins*



Adília escreve sobre o teatro

Tirar fotos com o telemóvel

Ana Dores foi a fotógrafa oficial desta página do boletim.



Ana Dores tira fotos



Debate sobre os temas



Pesquisa de fotografias

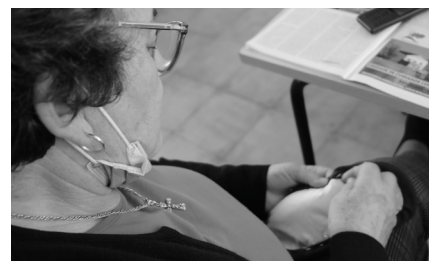
Costura Criativa

Eu presentemente frequento as aulas de costura criativa, é muito interessante pois estamos sempre a aprender. As aulas de costura são frequentadas por várias pessoas, a professora Alda ensina-nos a fazer coisas muito giras; bordamos sacos com vários desenhos e frases, porta-chaves em croché, fuxicos para várias aplicações, chinelos em tecido, adornamos várias peças, as aulas são muito diversificadas.

Gosto muito de frequentar estas atividades, ajuda-me a conviver com outras pessoas e a passar o tempo com a mente a funcionar.

Eu vou às atividades pelo convívio e gosto sempre de aprender.

Dou um conselho às pessoas seniores: não se isolem e vivam bem esta nova etapa da vida. *Zézita Rosa*



Zézita no ateliê de costura



Sessões de literacia na Circular



Gracinda Alves

TEATRO DE NATAL



O teatro de Natal inicia-se assim...

“Avó e neta entram na sala e vão sentar-se no lugar habitual da avó.

Criança - Avó estás cansada?

Avó - Não, minha neta. Estava a pensar que o Natal de hoje é tão diferente.

Criança: Diferente Avó?

Avó: Sim! Tenho saudades de outros tempos.

Criança: Avó? Mas o teu tempo é agora?

Avó: Ahhhh! Minha neta (e dá um grade suspiro)... Só irás compreender o sentido destas palavras mais tarde na tua vida.

Criança: Avó... Avó.... Avó...

Avó: Diz!?

Criança: Avó então como era o Natal de outros tempos?”

O guião prossegue com os diálogos referentes às memórias de Natal associadas a outros tempos, mas reintegrando as novidades desta época festiva.

Os ensaios têm sido divertidos e alegres e têm decorrido às terças e quintas-feiras entre as 14h00 e as 17h00. O guião foi construído com a evocação de memórias do Natal. Os adereços são constituídos por peças das participantes, sendo o cenário da sua responsabilidade.

A peça de Natal de 2021 tem estreia marcada para dia 17/12 e é coordenada por Delphine Gonçalves com a participação ativa dos sócios e sócias do Clube dos Velhos Amigos. Feliz Natal!



Fotografia de grupo



Ensaio da ceia de Natal



Ensaio da ceia de Natal



Um Natal de outros tempos



A avó e as restantes personagens



Ceia de Natal



Mesa de Natal

pub.

POIARESCOLOR

americo.fotografo@hotmail.com

pub.

Intermarché
V. N. DE POIARES

pub.

A

Atualmed
SEGUROS

Apoio ao Cliente
707 100 558
info@atualmed.com

TOCA A DESCENTRALIZAR



“Mente Sã - Descentralização de Atividades”

O projeto piloto “Mente Sã - Descentralização” decorreu na Circular - Loja Colaborativa da EN2 (Santo André), Centro Recreativo do Carvalho (Arrifana), Centro Recreativo de Sabouga e Centro Recreativo de Mucela (Lavegadas). Durante cerca de duas horas desenvolvemos atividades de estimulação cognitiva,

gerontomotricidade e musicoterapia no âmbito do conceito envelhecimento ativo e saudável.

As atividades prosseguem no dia 15/12, numa perspetiva de intergeracionalidade, com a ida dos participantes da iCreate e a artista plástica Inês Carvalho a duas pré-escolas de Poiares, Centro de Bem-Estar Infantil (CBEISA) e Centro Escolar de São Miguel.

As atividades foram construídas a partir do feedback dos participantes na Rota da Amizade. O projeto “Rota da Amizade” consistiu em visitas de proximidade a cerca de 40 residentes em Vila Nova de Poiares, nas freguesias de Arrifana, Lavegadas, Santo André e São Miguel, tendo decorrido logo após os confinamentos decretados em 2020/21, devido à pandemia Covid-19.



Descentralizar na Circular



Descentralizar na Mucela



Descentralizar no Centro de Dia



Descentralizar no Carvalho



Descentralizar no Carvalho



Descentralizar em Sabouga



Descentralizar no Centro de Dia



Descentralizar em Sabouga



Momento de relaxamento na Circular



PARCERIA - CLDS 4G POIARES



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

EIXO II: INTERVENÇÃO FAMILIAR E PARENTAL

1. Realizámos o **Webinar “Lanches Saudáveis”**, dinamizado pela nutricionista Dra. Joana Pereira, cedida pela Irmandade de Nossa Senhora das Necessidades, que teve como objetivo sensibilizar os jovens e famílias para a importância de uma alimentação saudável.



Temos previsto a realização de **workshops**, focados na promoção de estilos de vida saudável, para o ano de 2022.

-Doce Saudáveis (02/2022);

-Desperdício Alimentar (06/2022).

O CLDS 4G, no âmbito da parceria realizada com o Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares, criou uma Carta de Bar 100% Cool (cocktails sem álcool) com o apoio do Curso de Restauração e Bar (ano 2020/21). O próximo passo será fazer a disseminação desta Carta de Bar pelos Bares do Concelho de Vila Nova de Poiares.

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, **“Conversas em Família”** no âmbito do Dia da Família, em maio. Em parceria com a Câmara Municipal de VNP o CLDS, para comemorar o Dia dos Avós, reali-

zou a atividade “Dar e receber Afetos - Avós e Netos”, com as crianças que frequentaram o Verão em Atividade 2021.

3. Encontro dos Afetos: O CLDS realizou **“Um Encontro Intergeneracional”** no mês de novembro de 2021, com o propósito de festejar o Dia de São Martinho. Este encontro entre avós, mães e netos/as foi realizado na antiga Escola Primária de Olho Marinho e nele os avós transmitiram aos mais jovens a forma como se realiza um magusto tradicional, bem como alguns provérbios relacionados com a data. Já os mais novos deram a conhecer aos mais velhos a Lenda do Dia de São Martinho através de uma peça de teatro.



4. No decorrer das férias de verão foram várias as atividades realizadas no âmbito das atividades “Um Dia Com...” E “Um Dia Em...”

- Um dia no Cinema, Um dia na Praia, Um Dia no teatro, Um Dia no Surf, Um Dia na Biblioteca, Um Dia na Música, Um Dia com Artesãos, Um Dia nos Bombeiros, Um Dia na Pintura, Um Dia numa Associação Desportiva (ARSM), Um Dia na Equitação, Um Dia com Tradições e Costumes de VNP, Um Dia no Par-

que Aventura, Um Dia numa caminhada, Um Dia com as Brincadeiras dos nossos avós.



No período de interrupção escolar, em dezembro de 2021, temos já previstas outras atividades do mesmo género:

- Um Dia no Diário de Coimbra, Um Dia no Exploratório, Um Dia na Cidade Natal de Óbidos, Um Dia com um pasteleiro, Um Dia com uma Vendedora de mercado Tradicional, Um Dia com uma Tecedeira, Um dia com um Oleiro.

EIXO III: MAIS VIDA

Há Memórias na Aldeia: Efetuamos uma recolha de memórias “Há Memórias na Aldeia: “Sonhos e Histórias de Vida”, “Provérbios e Dizeres Populares” e “Chás de Ervas Caseiros”.

Aqui ficam alguns exemplos de

PARCERIA - CLDS 4G POIARES



chás caseiros:

- Chá de Cidreira- efeito calmante;
- Chá de limonete- acalma o estômago;
- Erva de Poejo- rouquidão e tosse;
- Folha de Marmeleiro- Diarreia.

No âmbito da atividade **Vamos Ali** realizámos com os/as nossos/as idosos/as, para além das saídas dentro do nosso Concelho, saídas à Praia de Buarcos, na Figueira da Foz, e ao Santuário de Nossa Senhora de Fátima.



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

1. Realizámos “**Tardes e Serões na Aldeia**”, pelas aldeias do concelho: “Arranjos Florais” e “Decoupage. Estas foram realizadas tendo como interface o Centro de Convívio de Santa Luzia, na Venda Nova e o Centro de Convívio de Sabouga.

Até final de 2021 o CLDS 4G de V. N. de Poiares irá realizar as novas “**Tardes e Serões na Aldeia**”, onde iremos trabalhar novamente o tema “Arranjos Florais”, mas desta Natalícios. Estas “Tardes” irão

decorrer no Centro de Convívio do Carvalho e no Centro de Convívio de Sabouga.



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.

Os temas abordados foram “Prevenção de Acidentes Domésticos no Domicílio” onde contámos com a colaboração da Dr.^a Cristina Alves, Técnica de Saúde Ambiental do Centro de Saúde de Vila Nova de Poiares e “Nutrição no Idoso” tendo como apoio a nutricionista cedida pela Irmandade de Nossa Senhora das Necessidades, Dr.^a Joana Pereira.

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.

5. O CLDS 4G de Vila Nova de Poiares encontra-se a construir o **Roteiro dos Produtores Locais**.

Deste roteiro podem fazer parte todos/as os/as artesãos/ãs do Concelho de Vila Nova de Poiares bem como os pequenos produtores locais.

Se é artesão e/ou produtor local, contacte-nos e faça parte deste Roteiro.



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.

AGENDA DE ATIVIDADES - 2.º SEMESTRE



No 2.º semestre ocorreram os habituais ateliês de costura, de literacia, de estimulação, de adereços de Natal, parcerias felizes, workshops, idas ao teatro, meditação, a loja Circular, enfim, um semestre com vários desafios.



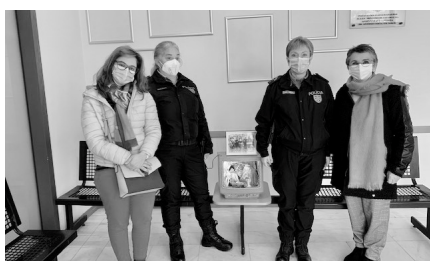
Descentralização de atividades



Edições iCreate - Mês Irene Lisboa



Em dia de São Martinho...



Entrega de TV Presépio - PSP de Coimbra



Ensaios da peça de Natal



Estimulação cognitiva na Mundial FM



Ida ao Teatro - Chicago



Ida ao Teatro - Espero por ti no Politeama



Pai Natal no Mercado de Natal



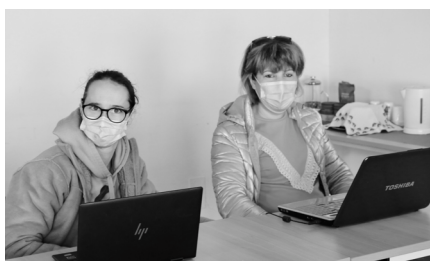
O grupo do ateliê de costura



Parceria com o CEARTE, Bairros Saudáveis



Parceria com Rui & Dinora



Sessões individuais de Literacia



Participantes no ateliê de costura



Os chinelos de Pano à venda na Circular

AGENDA DE ATIVIDADES - 2.º SEMESTRE



Esta minha “passagem” pela iCreate está a ser uma mais-valia a todos os níveis. O que mais destaque é o domínio da aquisição e aplicação dos conhecimentos, uma vez que estou a testemunhar em contexto real muitas das aprendizagens que tenho vindo a fazer ao longo da minha Licenciatura em Ciências da Educação, no que diz respeito à área da educação e formação de adultos.

De out. a dez. de 2021 observei as diversas atividades da iCreate, com maior enfoque na Literacia Digital, Costura Criativa, Mãos à Obra e Mente Sã. Todas apresentam aspetos salientados na ciência/arte de orientar os adultos para aprendizagem, a andragogia, dos quais destaco o imenso respeito que existe para com os “Velhos Amigos” e

a história de cada um, assim como a adequação das atividades às suas necessidades. Estes aspetos são cruciais para a missão desta associação, visto que é atribuído um papel importantíssimo às experiências de todos os idosos, assim como aos seus interesses e expetativas. Para além disso, as dinâmicas de funcionamento são direcionadas para um dos principais objetivos da iCreate: o envelhecimento ativo e participativo na comunidade, o que se configura como um elemento-chave para o combate ao isolamento e depressão. Por fim, não posso deixar de salientar um dos aspetos que me saltou a vista desde o primeiro dia: o clima de confiança e respeito que existe entre todas as pessoas, seja qual for o seu papel. A meu ver, esse é o ponto chave para o suces-

so e motivação dos nossos “Velhos Amigos”. *Luísa Marques*



Luísa Marques nos livros do clube



Luísa Marques a observar o teatro



A brincar ao teatro



...e do velho se fez novo...



Bordados



Loja Circular



Jogo das Cartas - artigo da Circular



Reuniões de equipa



Mercado de Natal



Mercado de Natal



Mercado de Natal

...E DO VELHO SE FEZ NOVO...



Adereços de Natal

O projeto de envelhecimento participativo na comunidade tem um nome “Adereços de Natal”. Para além da perspetiva “e do velho se fez novo”, esta proposta conta com o apoio ativo e entusiástico dos sócios e sócias do Clube dos Velhos Amigos.

Os Workshops de reutilização de materiais e equipamentos decorreram entre outubro e novembro, durante os quais se criaram e recriaram os enfeites que decoram todo o concelho na época natalícia.

Utilizaram-se equipamentos para a construção de árvores de Natal e televisões presépio, com o recurso a diversos materiais como tintas, frascos de vidro, tecidos, madeiras, ferro velho, entre outros, numa lógica de reaproveitamento de obje-

tos.

Em 2021 contámos também com o apoio de Maria Cláudia Graça (Artes Visuais), bem como com o auxílio de funcionários do Município de Vila Nova de Poiares para pequenos trabalhos de carpintaria e eletricidade e dos sócios e sócias da iCreate para realização de enfeites em tecido.

Este ano algumas educadoras de infância de Serpins visitaram os nossos workshops tendo ficado maravilhadas com o trabalho desenvolvido.

Os adereços de Natal encontram-se nas quatro freguesias do concelho.

Quando visitar Poiares aproveite para tirar uma *selfie* no Pai Natal ou nas casinhas de madeira.

O projeto “Adereços de Natal” é

coordenado por Fátima Carvalho desde 2018.



Fátima Carvalho - Coordenadora



Maria Cláudia Graça - Colaboradora



Fuxicos para a árvore de Natal



Árvore de Natal dos fuxicos



Mãos à Obra



Visita de educadoras de infância



Pai Natal e Duende



Árvore de Natal de sucata



Recreação da aldeia



Colocação de adereços na vila



Presentes de Natal



DESAFIOS

Estimulação Cognitiva

Complete as palavras:

Somar e Subtrair:

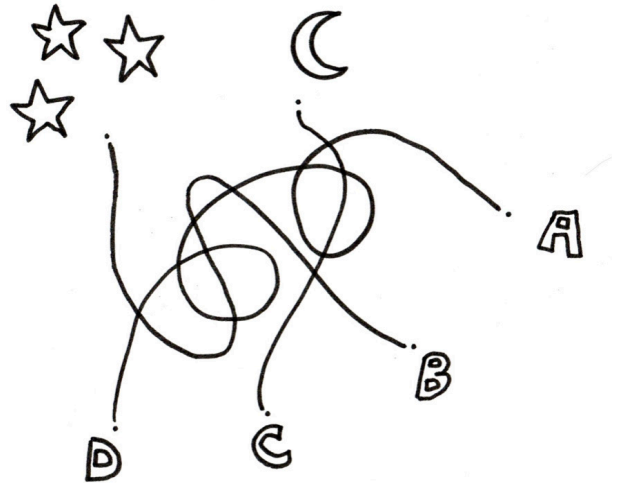
Somar as letras:

P__re__a	So____os	3+32= ____	113-21= ____	PACIÊNCIA + SORTE = ____
Am__r	Baca____au	70+34= ____	543-32= ____	BONDADE + UNIÃO = ____
A__iz__de	Pi____ões	62+98= ____	452-41= ____	SAÚDE + BRILHO = ____
F__míl__a	Fi__os	34+56= ____	678-54= ____	FÉ + PERDÃO = ____
P__end__s	No__es	94+87= ____	321-32= ____	ALEGRIA + LUZ = ____
P__nhei__o	F__lho__es	55+35= ____	798-87= ____	SORRISO + AMOR = ____
Árvo__e	P__ru	21+43= ____	432-12= ____	ESPERANÇA + ESTIMA = ____
Ra__anad__s	A__evi____o	76+98= ____	654-87= ____	PAZ + SONHO = ____
B__lo-R__i	C__ia	43+32= ____	210-56= ____	VIDA + CORAGEM = ____

Ligue as imagens conforme o exemplo:

Encontre o caminho das letras:

	● ALEGRIA
	● SURPRESA
	● RAIVA
	● TRISTEZA
	● NOJO
	● MEDO



A: _____
 B: _____
 C: _____
 D: _____



“Que o sol nos ilumine e guie no nosso caminho”

PUB.



Circular

LOJA COLABORATIVA DA EN2
• visite-nos •

Saudáveis iCreate

Local:
Escadaria do Cristo,
junto ao mural da EN2,
Vila Nova de Poiares

Horário:
2.ª a 6.ª feira
09h30 - 17h30

Contacto:
961 812 311

"VIAJE CONNOSCO NESTA AVENTURA"

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

in f @

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.**

NATURAL BEAUTY

20%*

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

A TINA DO BITOQUE

10%*

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

* 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 10-dezembro-2021 e 31-janeiro-2022.

ANITA

10%*

De desconto em compras de valor mínimo de 25€, excepto roupa de cerimónia.

PORTAS DA VILA

10%*

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

PUB.

BOAS FESTAS



Poiares a Criar

04 e 05
Dezembro

MERCADOS DE NATAL 2021

11 e 12
Dezembro

Mercado de Vila Nova de Poiares • Sáb. | 15h00 - 19h00 e Dom. | 10h00-18h00

organização



apoio



CAMPANHA DE VOUCHERS:

a Tina do
Bitoque



velhos amigos
VIAJAMOS NAS SUAS HISTÓRIAS


PORTAS DA VILA
RESTAURANTE

Anita
Bebé & Criança


iCreate
IDEIAS FORA DA CAIXA!

NÃO PERCA O PRÓXIMO NÚMERO EM ABRIL DE 2022