

DAR ASAS À MENTE

TRAVA-LÍNGUAS

- O pai do Pedro prega um prego na parede do prédio.
- A Lara agarra e amarra a rara arara de Araraquara.
- O padre pouca capa tem, porque pouca capa compra.
- Se percebeste, percebeste. Se não percebeste, faz de conta que percebeste para que eu perceba que tu percebeste. Percebeste?
- Em rápido rapto, um rápido rato raptou três ratos sem deixar rastro.
- Alcoólicos, acólitos, católicos.

PROVÉRBIOS DE JUNHO

- Maio frio e junho quente: bom pão, vinho valente.
- Sardinha de S. João, já pinga no pão.
- Ande o Verão por onde andar, no S. João há--de chegar.
- Para o S. João, guarda a velha o melhor tição.
- Chovam trinta maios e não chova em junho.
- Junho chuvoso, ano perigoso.
- Junho quente, julho ardente.

Esta revista é feita e pensada para vós!

Envie-nos uma receita, um poema, uma anedota ou até mesmo um registo fotográfico a executar uma das atividades propostas.

ANEDOTAS

- Qual é o céu que não tem estrelas?
- Qual é coisa qual é ela, que quanto mais se tira, maior fica?
- O que é que vai à mesa, parte-se e reparte-se e não é para comer?
- O que é que dá muitas voltas e não sai do lugar?
- O que é que tem cabeça e tem dente, não é bicho e nem é gente?
- O que é que anda com os pés na cabeça?
- O que é que mesmo atravessando o rio não se molha?

SOLUÇÕES PALAVRAS CRUZADAS MAIO

- 1-Parreira
- 2-Púrpura
- 3-Carregueira
- 4-Ulme
- 5-Quartão
- 6-Espiga
- 7-Sete
- 8-Ribatejo
- 9-Touro
- 10-Ovos

Envie por e-mail para stefan.ratinho@atbrilhantes.pt ou ligue para 919 768 056

Distante, mas perto do Coração!

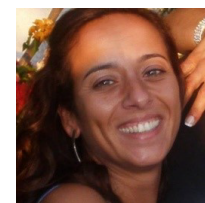
ASAS DO TEMPO

JUNHO 2021
REVISTA MENSAL
GRATUITA



Ponte da Chamusca, Foto de Luís Santos

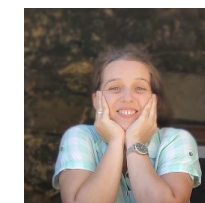
CONHEÇA A EQUIPA



Cristina Martins
Saúde e Bem-Estar



Stefan Ratinho
Gestor Local



Tatiana Barbosa
Felicidade Pelas Artes

ATIVIDADES BRILHANTES

DIA INTERNACIONAL DA CRIANÇA 1 DE JUNHO

O Dia Mundial da Criança comemora-se em Portugal no dia 1 de junho, desde 1950, por iniciativa da Organização das Nações Unidas (ONU). No entanto, este dia é comemorado oficialmente pela ONU a 20 de novembro data em que no ano 1959 foi aprovada na Assembleia Geral da ONU a Declaração Universal dos Direitos das Crianças, que refere:

- Todas as crianças têm o direito à vida e à liberdade;
- Todas as crianças devem ser protegidas da violência doméstica;
- Todas as crianças são iguais e têm os mesmos direitos, não importa a sua cor, sexo, religião, origem social ou nacionalidade;
- Todas as crianças devem ser protegidas pela família e pela sociedade;
- Todas as crianças têm direito a um nome e nacionalidade;
- Todas as crianças têm direito a alimentação e ao atendimento médico;
- As crianças portadoras de dificuldades especiais, físicas ou mentais, têm o direito a educação e cuidados especiais;
- Todas as crianças têm direito ao amor e à compreensão dos pais e da sociedade;
- Todas as crianças têm direito à educação;
- Todas as crianças têm direito de não serem violentadas verbalmente ou serem agredidas pela sociedade.

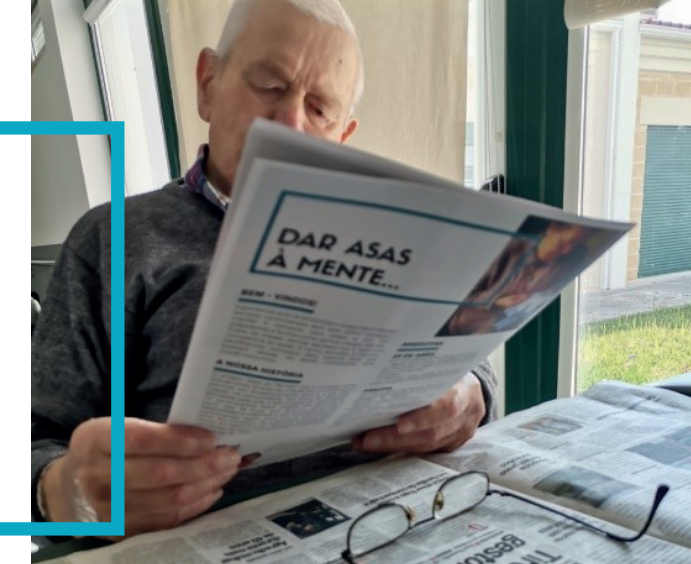
DIA DE PORTUGAL 10 DE JUNHO

No dia 10 de junho celebra-se o dia de Portugal, Camões e das comunidades portuguesas. Até à Revolução dos Cravos 1974, o dia 10 de junho era celebrado como o dia da raça, a raça portuguesa!

Após a Revolução do 25 de abril, marcou-se o fim do regime ditatorial do Estado Novo e a celebração do dia passou a prestar homenagem a Portugal, a Camões e às comunidades portuguesas.

DESAFIO DO MÊS

Este mês celebramos os Santos Populares. Lançamos o desafio de criar uma quadra popular que depois pode partilhar com a família ou vizinhos. Aproveite esta quadra festiva para oferecer um manjerico a uma pessoa especial Mesmo distante, perto do Coração.



JUNHO CELEBRA

01 DE JUNHO
Dia Mundial da Criança

03 DE JUNHO
Corpo de Deus

03 DE JUNHO
Dia Mundial da Bicicleta

05 DE JUNHO
Dia Mundial do Ambiente

10 DE JUNHO
Dia de Portugal

11 DE JUNHO
Dia do Sagrado Coração de Jesus

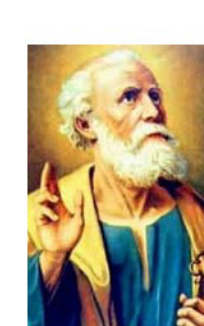
13 DE JUNHO
Dia de Santo António

15 DE JUNHO
Dia Mundial da consciencialização da violência contra a pessoa idosa

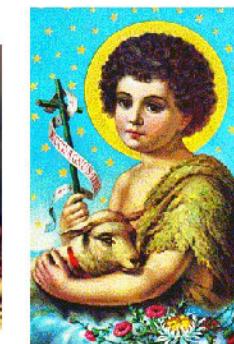
21 DE JUNHO
Início do Verão

24 DE JUNHO
Dia de São João

29 DE JUNHO
Dia de São Pedro



São Pedro



São João



Santo António

CURIOSIDADES POPULARES

O Santo António não se chamava António

Na verdade, Santo António foi batizado com o nome Fernando de Bulhões. Só mais tarde é que mudou o nome para António, uma homenagem a Santo Antão.

O São João não é o Santo padroeiro do Porto

O Santo Padroeiro do Porto é uma Santa, Nossa Senhora de Vandoma. O São João ficou mais conhecido devido à grandiosidade da sua festa popular.

Martelo popular

Na verdade, nem sempre foi o martelo. No início das festividades, era usado alho-francês (alho-porro) e só a partir dos anos 60 é que se começou a usar o martelo. Os homens batiam com os alhos nas mulheres para festejar o fim do inverno.

Manjerico

O manjerico era uma planta que trazia boa sorte e que afastava os maus espíritos, sendo este o presente que as moças davam aos rapazes quando estavam interessadas, com uma quadra carinhosa.

Sabia que...

...as Sardinhas fazem parte das 7 Maravilhas da Gastronomia Portuguesa?

MENTE SAUDÁVEL



O QUE É A DOENÇA DE ALZHEIMER?

A Doença de Alzheimer é um tipo de demência que provoca uma deterioração global, gradual e irreversível de diversas funções cognitivas tais como: a memória, atenção, concentração, linguagem, pensamento, entre outras.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Nas fases iniciais, os sintomas da Doença de Alzheimer podem ser muito subtis. Todavia, começam frequentemente por lapsos de memória e dificuldade em encontrar as palavras certas para objetos do quotidiano.

Estes sintomas agravam-se à medida que as células cerebrais vão morrendo e a comunicação entre estas fica alterada.

EXISTE ALGUM TRATAMENTO DISPONÍVEL?

Até à presente data não existe cura para a Doença de Alzheimer. No entanto, existem algumas medicações que parecem permitir alguma estabilização do funcionamento cognitivo nas pessoas com Doença de Alzheimer, nas fases ligeira e moderada.

PODEMOS PREVENIR A DOENÇA?

Apesar de ser uma doença irreversível, existem algumas formas de a prevenir tais como:

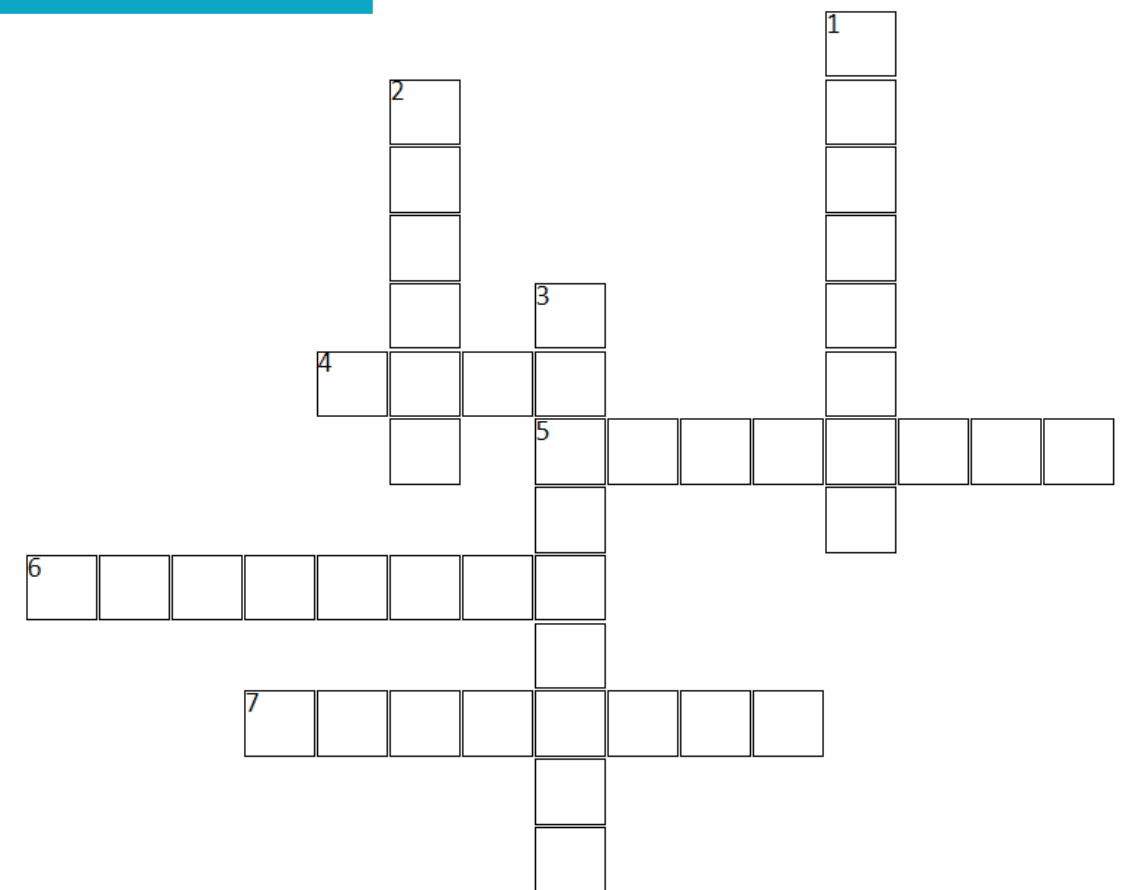
- Dormir bem;
- Ter uma alimentação saudável;
- Manter o colesterol e a tensão arterial controlada;
- Praticar exercício físico com regularidade;
- Manter a mente ativa.



PARA EXERCITAR



PALAVRAS CRUZADAS à Portuguesa!



VERTICAL:

1. Árvore protegida em Portugal e utilizada para fazer cortiça;
2. Capital de Portugal;
3. A que Rei, Luís de Camões, dedicou a sua obra – “Os Lusíadas”.

HORIZONTAL:

4. Número de países em que o português é a língua oficial;
5. Livraria mais antiga do mundo;
6. Obra do poeta Luís de Camões que retrata as conquistas do povo português.
7. Peixe muito consumido durante os Santos Populares.

DANÇAR É O MELHOR “REMÉDIO”

A Dança sempre fez parte do desenvolvimento e expressão do ser humano, que foi descobrindo inúmeros ritmos e um sem número de possibilidades, recorrendo ao movimento do corpo. De facto, a sua origem reporta ainda à Pré-História. É patente a importância que a dança assume na vida dos mais diversos povos e culturas, quer configure um ritual/cerimónia, expressão, lazer ou interação social.

Desde cedo, reconhecemos a dança como uma arte cénica, identificando a dança clássica, a dança contemporânea, as danças sociais, as folclóricas, entre muitos outros estilos, géneros ou técnicas. No entanto, tardamos em valorizar outras mais valias conferidas pela sua aplicação ou experimentação.

A prática da dança proporciona benefícios ao nível da saúde física e mental, contribuindo para gerar o bem-estar essencial ao equilíbrio dos indivíduos. Permite combater alguns dos problemas que flagelam a sociedade atual, tais como o sedentarismo, a obesidade e as doenças mentais. Qualquer pessoa, independente da idade, pode usufruir da dança, que de facto é universal. A terceira idade é uma faixa etária que pode tirar imensos proveitos e benefícios de praticar dança.

Como forma de atividade física, a dança promove a qualidade de vida dos idosos ao trabalhar aspetos-chave que podem começar a ser alvo de carência nessas idades. Aspetos como a atenção, a concentração, a memória, a orientação espacial e a coordenação. A dança é capaz de estimular a manutenção motora e cognitiva, sendo que ajuda a contrariar o isolamento social, a potenciar o convívio e a expressão de emoções e sentimentos durante as aulas ou atividades.

A dança é, assim, fundamental para a autoestima das pessoas e para se efetivar algo que temos vindo a defender acerrimamente... o envelhecimento ativo.



2019 – Atividade Dança Sénior na Santa Casa da Misericórdia da Chamusca



2019 – Atividade Dança Sénior no Centro Apoio Social da Carregueira

RECEITAS E MEZINHAS



BOLO DE IOGURTE COM FRUTOS VERMELHOS

INGREDIENTES:

- 125 g de iogurte natural
- 200 g de frutos vermelhos
- 3 ovos
- 175 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar
- 1 colher de fermento em pó



PREPARAÇÃO:

Bata os ovos e o açúcar até obter uma mistura homogénea e cremosa. Adicione o iogurte e misture cerca de 1 a 2 minutos até incorporar. Adicione a farinha misturada com o fermento em pó e bata até ficar uma mistura cremosa. Adicione os frutos vermelhos e envolva com uma espátula. Deite a massa na forma de bolos e leve ao forno cerca de 35 minutos.

Retire o bolo do forno e desenforme. Deixe arrefecer até à temperatura ambiente

BOM APETITE!