



# EXPRESSART

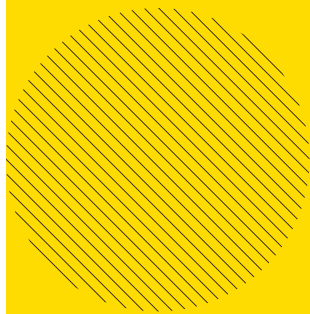
Boletim Informativo

do Centro Social Paroquial do Amial



## AGO/2019

[www.cspamial.pt](http://www.cspamial.pt)



# UM ANO DE EXPRESSART

Este número do boletim informativo celebra o primeiro ano do Expressart e o final do nosso ano letivo. Certos de que mais capítulos se seguirão, esperamos continuar a surpreender-vos e a partilhar um pouco do que é, e como se vive o Centro Social Paroquial do Amial. Obrigado a todos por continuarem a partilhar connosco todos estes momentos.

*Por Pedro Queirós*

# FESTA DE FINAL DE ANO

*Por Patrícia Silva*

O encerramento do ano lectivo na Creche é um momento marcante do percurso das nossas crianças. Este ano a festa de encerramento realizou-se no dia 2 de agosto com um lanche-convívio que possibilitou a partilha entre todos e a boa disposição. Privilegiou-se o contacto próximo com os presentes, num espaço especialmente decorado para a ocasião. No momento do “até breve”, todas as crianças levaram a sua capa com os trabalhos realizados ao longo deste ano, para poderem recordar as suas conquistas com os Pais e demais familiares.



# PIQUENIQUE NO PARQUE

Por Alexandra Araújo

No dia 2 de agosto, as crianças do CATL aproveitaram o Verão de uma forma diferente: foram fazer um piquenique no Parque do Covêlo. Nos dias que lhe antecederam, pensou-se como gostaríamos de fazer o piquenique e cada um assumiu a responsabilidade de trazer o seu contributo. Foi uma longa lista, que incluiu as bolachinhas feitas por uma das participantes, o bolo da responsabilidade de um técnico, as bebidas bem reforçadas e até a fruta, para que não faltassem alternativas saudáveis. Nada foi feito ao acaso e todos responderam ao desafio com muita vontade. Esperando já termos aberto o apetite dos leitores, devemos só acrescentar que o dia foi um sucesso e ainda houve tempo para umas voltinhas no slide e uns toques na bola.

A responsabilidade, a partilha, a generosidade, a preocupação com o outro foram certamente os ingredientes que fizeram deste um verdadeiro lanche no parque em “família”.



# ATIVIDADES INTERGERACIONAIS

Por Pedro Queirós e Liliana Alves

Os dias 30 de julho e 7 de agosto foram dias de convívio entre as crianças do CATL e os utentes do Centro de Convívio da AdarSol. No dia 30 da parte da manhã, as crianças confeccionaram uma bola de carne para o lanche convívio. Já da parte da tarde, crianças e idosos juntaram-se no pátio exterior para um conjunto de atividades dedicadas à partilha de conhecimentos. Numa viagem através de provérbios, músicas populares e pratos típicos das diferentes regiões do país, guiaram-se diferentes gerações com muito a transmitir reciprocamente. A tarde terminou com um lanche convívio, onde juntos partilharam afetos, emoções e a deliciosa bola de carne, não sem antes ficar prometido um novo encontro.

Assim, já na semana seguinte o grupo voltou a encontrar-se para uma nova ronda de convívio, partilha, alegria e muita animação. Graúdos e miúdos, em pares intergeracionais, foram tentando encontrar quem mais dominava no jogo do nome dos animais. A competição foi renhida, mas no final todos ganharam: a experiência de partilhar saberes e conhecimentos. Como não podia deixar de ser, finalizamos em beleza com um lanche convívio e o saboroso bolo de maçã da confeccionado pela D. Ana.



# UM ANIMAL, UM AMIGO...

Por **Liliana Alves**

Desafiados pelo Centro de Educação Ambiental do Covêlo, os participantes do CATL empenharam-se na construção de um brinquedo para os gatos albergados pelo canil e gatil do Município do Porto. A data não podia ser mais pertinente, dado que a atividade realizou-se precisamente no dia mundial do gato: 8 de agosto. Munidos de materiais de desperdício recicláveis, cola e tesoura e muita imaginação e criatividade, foi construído um brinquedo colorido e com diversos apetrechos necessários à diversão dos felinos. Mais do que um brinquedo, foi “construído”/reforçado, nas nossas crianças, o sentimento de amor e respeito por todos os animais e a sensibilização para o não abandono e para a adoção responsável destes seres vivos, que cada vez mais estão em grande número nos canis e gatis da nossa cidade e do país em geral. Finalizado o trabalho, ficou a promessa aos artistas de poderem entregar a sua obra no próprio canil/gatil municipal, logo que possível.







# UM DIA DIFERENTE COM OS "UGLY DOOLS"

Por Liliana Alves

Os utentes do CATL experienciaram um dia diferente no dia 9 de agosto: almoço no MacDonald's e uma ida ao cinema no shopping Parque Nascente. Uma vez mais, aprendizagem e diversão estiveram de mãos dadas e fizeram com que os nossos pequenos vivenciassem e desenvolvessem competências essenciais para o seu crescimento pessoal e social. Depois de uma curta viagem de autocarro (para alguns a primeira vez a fazê-lo), chegamos ao shopping e fomos almoçar. Depois da escolha do menu, e podendo também optarem por levar almoço frio de casa, fizemos as contas para perceber se seria possível ainda comer a sobremesa. Como são poupadinhos, todos puderam desfrutar do seu gelado. Seguiu-se a sessão de cinema, escolhida pelos técnicos, "Ugly Dools" – Altamente Imperfeitos. Ao princípio alguma expectativa e desconfiança, dado tratar-se de um filme com e sobre bonecos. No final, o sentimento de satisfação e de lição bem aprendida: não devemos julgar nada nem ninguém pela aparência. O que verdadeiramente conta é o seu interior. A Moxy, o Wage, o Lucky Bat, o Ugly Dog, a Mandy e o Lou ajudaram-nos a compreender que a (im)perfeição é somente um ponto de vista. De regresso ao CATL, em nova aventura de autocarro, já só se perguntava, quando voltaríamos.







# ESPAÇO FAMÍLIA

Por **Enf. Liliana Rocha**

O Sol dá-nos luz, calor e alegria mas também pode ser perigoso! Se não tivermos cuidado, o sol pode provocar queimaduras cutâneas, desidratação, insolação e cancro da pele.

Algumas zonas são mais sensíveis podendo queimar facilmente, devendo ter cuidado durante a exposição solar, nomeadamente lábios, nariz, orelhas, contorno dos olhos e face interna e posterior dos joelhos. Os ombros e as costas são as zonas mais expostas ao sol e mais sujeitas a queimaduras, por isso, devemos seguir algumas dicas para ficarmos mais seguros.

No verão, a saúde dos idosos e das crianças fica mais vulnerável. O sol e o calor podem ser perigosos se não forem tomadas medidas de precaução.

## **1- Beba muita água.**

Com o avançar da idade, vamos perdendo a capacidade de conservar água, o que aumenta a susceptibilidade à desidratação. Acrescendo ainda o facto de os idosos terem uma menor noção da sede, é importante beber muita água (sem esperar pela sede) e ter consigo sempre algum abastecimento para passeios e viagens.

## **2- Mantenha-se fresco.**

Frequente locais frescos, como centros comerciais, cinemas, bibliotecas e livrarias. É também uma excelente oportunidade para sair de casa, socializar, enriquecer a rotina e fazer alguma atividade física. Evite atividades cansativas nos períodos mais quentes do dia.

## **3- Use roupa adequada.**

Prefira roupa de algodão, clara, leve e larga. Use sempre chapéu, principalmente se tiver pouco cabelo ou cabelo claro.

Os óculos de sol com proteção UV devem andar sempre consigo, para ajudar a preservar a sua visão. A exposição solar pode irritar os olhos ou agravar condições já existentes.

## **4- Use protetor solar.**

As pessoas idosas e crianças precisam de proteção extra nas suas atividades ao ar livre. Antes de sair de casa, certifique-se que coloca protetor solar nas zonas que vão estar diretamente expostas ao sol, e renove-o de 2 em 2 horas.

# ESPAÇO COMUNIDADE

## Cantina Social do CSPA

*Por Sónia Augusto*

A Cantina Social do CSPA rege-se por um Protocolo celebrado em 20/04/2012 com o Instituto da Segurança Social, IP, no âmbito da Convenção da Rede Solidária de Cantinas Sociais para o Programa de Emergência Alimentar.

Este serviço fornece gratuitamente, em regime de take-away, as refeições servidas aos beneficiários que podem ser levantadas diariamente, incluindo aos fins-de-semana e feriados, das 19h00 às 20h00, nas instalações da sede do CSPA. Através do referido protocolo, o CSPA visa garantir às pessoas e/ou famílias que mais necessitam o acesso a refeições diárias.

Na selecção das situações, cujo diagnóstico é realizado por um técnico do Centro Comunitário (pólo de S. Tomé) é tida especial atenção às famílias expostas ao fenómeno do desemprego, famílias com filhos a cargo, idosos com baixos rendimentos, pessoas com deficiência e pessoas com dificuldade em ingressar no mercado de trabalho.

Refira-se que, até dezembro de 2019, a Cantina Social do CSPA tem capacidade para fornecer 54 refeições diárias.





## CONTACTOS

### WEB:

[www.cspamial.pt](http://www.cspamial.pt)

[geral@cspamial.pt](mailto:geral@cspamial.pt)

### TELEFONE:

Sede: 228 348 520

Pólo: 228 347 070

### MORADA:

Rua Nova do Tronco, 5777/587 PORTO

Alameda 25 de Abril, 219/227 PORTO

