



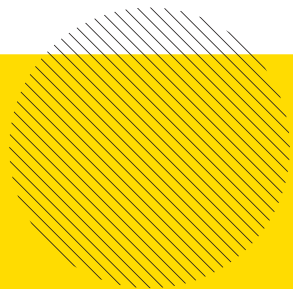
EXPRESSART

Boletim Informativo
do Centro Social Paroquial do Amial



DEZ/2018

www.cspamial.pt



MENSAGEM DE NATAL

É difícil entender o amor que Deus nos tem..., mas é isto o Natal.

Com tantas mensagens que tornam o Natal mais escuro, importa recuperar o seu “coração” e a “razão” original.

O Natal fala-nos em primeiro lugar de Deus. Em tudo está Ele. Um Deus que decide trazer o seu filho para servir e nos salvar. Um Deus que nos quer como Seus filhos.

É esta a principal razão do Natal.

ESPAÇO CONVIDA-SE...

No número anterior lançamos o desafio aos familiares dos nossos utentes: elaborarem um Presépio de Natal com os seus educandos, para figurarem numa exposição; com o elemento mais simbólico do Natal: o Presépio. A adesão foi enorme, com trabalhos criativos e ecológicos. Muito obrigado a todos!

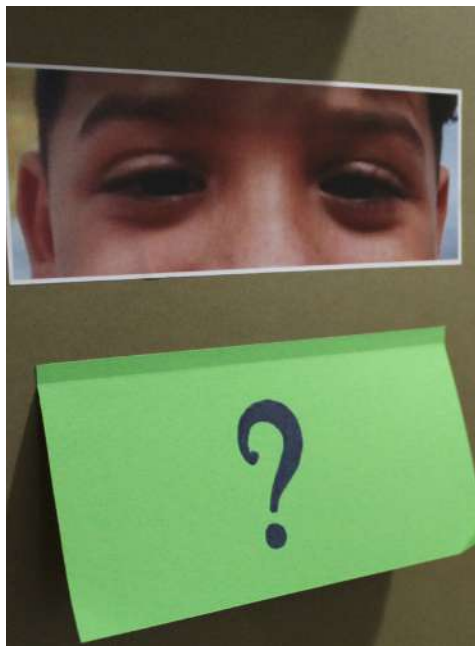


“O QUE DIZEM OS MEUS OLHOS”

Por **Pedro Queirós**

Durante o mês de novembro quisemos dar voz às crianças, ao que têm para dizer, ao que sentem e ao que querem. Aproveitando um velho ditado português que diz: “os olhos são o espelho da alma” propusemos às crianças do CATL que olhassem os seus próprios olhos e refletissem no que mais queriam, no que sentiam, nos seus desejos e nas suas dúvidas e resumissem tudo numa frase, uma espécie de segredo que quisessem contar aos pais. Depois, pedimos aos pais que olhassem, verdadeiramente, para os olhos dos próprios filhos, representados em fotografia, os identificassem e lessem a frase que os filhos tinham escrito para eles.

Com isto, pretendemos chamar atenção para a importância de tornarmos verdadeiramente únicos os momentos que temos com as nossas crianças, estando atentos a tudo o que têm para nos dizer, que tantas vezes é muito mais do que aquilo que estamos abertos a ouvir.



DESFOLHADA E MAGUSTO NO CENTRO DE DIA E ERPI

Por Irene Coelho e João Marques (utentes do Centro de Dia)

A desfolhada é feita depois da colheita do milho. Juntam-se as pessoas nas eiras e começam a desfolhar o milho, ou seja, tirar a palha que está a envolvê-lo. Esta é uma tradição muito antiga em que se juntam muitas pessoas com muita alegria e boa disposição. Havia o costume de aquela pessoa que tirasse o milho vermelho, o milho rei, dar um abraço a toda a gente. As folhas do milho, depois de secas, *folheinho*, serviam para encher os colchões e as almofadas.

Assim, no dia 12 de Novembro os idosos e as crianças do ATL do CSPA realizaram uma desfolhada, na qual se sentiu que todos estavam muito felizes por recuperarem a tradição do milho juntos.

Como decorreriam as comemorações do Dia de São Martinho, houve em seguida um Magusto com as típicas castanhas.





DECORAÇÃO DE NATAL NO CATL

Por **Lúcia Queirós**

Ao longo do mês de Novembro dedicamo-nos à decoração natalícia.

Com a ajuda do Centro Comunitário e da Creche, desenvolveu-se uma grande dinâmica que motivou as nossas crianças e os adultos envolvidos.

Todos puderam usar as suas potencialidades na construção de um presépio, anjinhos, uma Árvore de Natal, e ainda uma Casa de Natal que

irá integrar uma exposição que estará patente no Pólo S.Tomé a partir do dia 7 de janeiro de 2019. Neste processo foi possível relembrar às crianças o valor do Natal, que é a festa da família e do amor.



DIA DO PIJAMA

Por **Patrícia Silva**

No passado dia 20 de novembro, assinalámos o Dia do Pijama na nossa Creche: foi mais um dia super divertido, mas com um dress code bem quentinho e confortável, como se estivéssemos num verdadeiro dia de fim de semana, em que o pijama faz parte do dia-a-dia



HALLOWEEN

Por **Paula Amado**

O Halloween foi sinalizado no Pólo S.Tomé com uma decoração feita pelas crianças. No berçário transformaram-se pezinhos em fantasmas e na sala do 1 ano transformaram-se mãos em aranhas e de uns pratos de papel fizemos vampiros. Por sua vez, na sala dos dois anos nasceram morcegos e gatos pretos feitos de caixas de ovos e rolos de papel. A decoração ficou completa com uma moldura construída pelas crianças do ATL para podermos tirar fotografias para mais tarde recordar. Não faltaram as goluseimas como manda a tradição. Doçura ou travessura?





DECORAÇÃO DE NATAL NA CRECHE

Por **Patrícia Silva**

Os preparativos para o Natal também começaram cedo na Creche com a observação e exploração de imagens alusivas a esta festividade para assim iniciar a decoração natalícia.

Foram pintadas bolas utilizando diferentes técnicas de pintura, colagem, terminando com uma sessão fotográfica! Estes trabalhos estão visíveis nas salas e portas da Creche.



ESPAÇO COMUNIDADE

DIA MUNDIAL DA DIABETES

Por Bruna Amado

Eu tenho diabetes do tipo 1 desde os 7 anos...

A diabetes é uma doença crônica. Ela não é contagiosa nem tem cura, mas tem tratamento.

Esta doença aparece quando a glicose (açúcar) no sangue aumenta para valores não saudáveis. Isto tudo deve-se ao mau funcionamento do pâncreas que dá origem à falta de insulina no organismo.

A insulina é como uma chave que abre as portas das células para o açúcar entrar nelas e dar energia e força ao corpo. Quando isto não acontece ficamos cansados, com fadiga, com sede e com fraqueza, os sintomas da diabetes.

Há dois tipos de diabetes principais: diabetes tipo 1 e diabetes tipo 2. Na diabetes tipo 1 o organismo cria anticorpos que destroem as células do pâncreas, não havendo, assim, a produção de insulina (a “chave” que abre as portas das células para o açúcar entrar). Esta diabetes aparece normalmente na infância e adolescência. Na diabetes tipo 2 há a produção de insulina, no entanto, também há a resistência à mesma, ou seja, a chave não encaixa na fechadura devido à obesidade, levando, assim, ao aumento da glicose. O sedentarismo e excesso de peso pode levar ao desenvolvimento da diabetes tipo 2.

Os diabéticos tipo 1 têm de injetar insulina e fazer o controlo da glicemia através do glicómetro.

Os diabéticos tipo 2 têm de controlar a glicemia

e ingerir uns medicamentos receitados por um médico.

A diabetes atinge 422 milhões de pessoas em todo o mundo sendo 90% dos casos diabéticos tipo 2. Este número cresce cada vez mais de ano para ano sendo a estimativa de 642 milhões de diabéticos em 2040.



*Elanãoécontagiosa
nem tem cura, mas
tem tratamento.*

*A diabetes atinge
422 milhões de
pessoas em todo o
mundo*



ESPAÇO COMUNIDADE

RECEITAS DE NATAL

Por Fátima Fernandes e Ana Santos

BOLINHOS DE CANELA

Ingredientes:

- 300 gramas de farinha
- 150 gramas de açúcar
- 150 gramas de manteiga (à temperatura ambiente)
- 1 ovo
- Canela (para envolver)

Modo de preparação:

Numa taça juntar todos os ingredientes. Envolver muito bem até obter uma massa consistente. Formar bolinhas pequenas e passar por canela. Ligar o forno na temperatura 150 graus. Colocar papel vegetal num tabuleiro que possa ir ao forno e colocar as bolinhas separadas umas das outras. Vão a cozer cerca de 15 minutos. Depois dos bolinhos estarem cozidos, retirem para um prato e deixem arrefecer. Só depois de estarem bem frios é que podem guardar num frasco ou lata.



PÃO DE LÓ HÚMIDO

Ingredientes:

- 90 gramas de farinha
- 180 gramas de açúcar
- 5 gemas
- 4 ovo

Modo de preparação:

Bater os ovos, as gemas e o açúcar por 15 a 20 minutos. Juntar farinha pouco a pouco á mistura anterior. Untar uma forma e forrar a papel vegetal. Levar ao forno a 180° durante 10 a 12 minutos. No centro tem de ficar húmido.





CONTACTOS

WEB:

www.cspamial.pt
geral@cspamial.pt

TELEFONE:

Sede: 228 348 520
Pólo: 228 347 070

MORADA:

Rua Nova do Tronco, 577/587 PORTO
Alameda 25 de Abril, 219/227 PORTO

