

REVISTA



► S.MARTINHO
10º ANIVERSÁRIO

► II TORNEIO DE
BOCCIA SOLIDÁRIO

► ATIVIDADES

► RECEITAS

RIBEIRA DE PENA



A 1ª edição da revista trimestral dos Centros de Convívio de Ribeira de Pena representa um marco importante na valorização e divulgação do trabalho desenvolvido junto da comunidade. Esta publicação surge como um espaço de partilha de experiências, atividades e histórias, dando voz aos participantes reforçando os laços entre todos. A revista contribui para preservar memórias, promover a participação ativa e fortalecer o sentimento de pertença, evidenciando a importância dos Centros de Convívio como espaços vivos de encontro, inclusão e dinamização social no concelho de Ribeira de Pena.

Olhando o
nosso futuro

ronha. Mais do
ga e paixão.
er melhor. Sob
abra falta o,

s. Com
ar é cuidar.
eira da Pena se

erra e por esta
nse.

tu

SANDRA LEITE





CENTROS DE CONVÍVIO REABREM DIA 15 DE OUTUBRO

No passado dia 15 de outubro, os centros de convívio reabriram. A reabertura era um momento muito aguardado por todos os participantes. O evento contou com a presença do executivo, dos presidentes de junta das diferentes freguesias do conselho e com todos os técnicos e participantes envolvidos no projeto. Durante a reabertura a coordenadora do projeto falou sobre as novidades para o novo ano letivo e sobre as atividades que vão decorrer. Com esta iniciativa, pretende-se promover a convivência social e combater o isolamento, reforçando o papel destes espaços como pontos de encontro e bem-estar.



SÃO MARTINHO 10º ANIVERSÁRIO CENTROS DE CONVÍVIO





◀ SÃO MARTINHO 10º ANIVERSÁRIO CENTROS DE CONVÍVIO



No dia 13 de novembro os centros de convívio reuniram-se para celebrar o São Martinho, numa iniciativa que assinalou não só a tradição desta época, como também pela celebração do 10º aniversário dos centros. O evento juntou cerca de 200 participantes das diferentes freguesias e contou com a presença do executivo. No decorrer do evento os participantes puderam disfrutar de um almoço típico de São Martinho, composto por sandes de carne, sardinhas assadas, caldo verde, castanhas e para finalizar bolo de aniversário que assinalou a data comemorativa. Esta celebração que se tem vindo a manter ao longo dos anos tem como objetivo manter tradições, valorizar laços e proporcionar momentos felizes às pessoas com quem trabalhamos diariamente. A tarde foi marcada pela partilha, pela emoção e pela animação traduzindo assim o espírito de união que caracteriza os centros de convívio.





II TORNEIO DE BOCCIA SOLIDÁRIO

O torneio de Boccia solidário realizou-se no dia 16 de dezembro no pavilhão gimnodesportivo da freguesia do Salvador. Este reuniu os participantes num ambiente de convívio, desporto e entreajuda. Cada participante contribuiu com um bem alimentar reforçando o espírito solidário da iniciativa e quem mais precisa. Ao longo do torneio os participantes viveram um clima de fair play e entusiasmo entre todos os envolvidos. No plano competitivo, a equipa de Alvadia conquistou o primeiro lugar, o segundo lugar foi alcançado pela equipa de Agunchos e a equipa de Santo Aleixo em terceiro lugar completando assim o pódio do torneio.



O executivo marcou presença na entrega de lembranças e certificados de participação como agradecimento pela participação. O evento terminou com um almoço convívio, onde os participantes puderam partilhar momentos de boa disposição e convívio.



▶ ATIVIDADES

Ao longo dos meses os participantes dos centros de convívio tiveram a oportunidade de participar nas diferentes atividades que a resposta oferece

MANICURE





DINÂMICAS DE GRUPO



HIDROGINÁSTICA





HIDROGINÁSTICA



GINÁSTICA





SAÚDE



PINTURA





MASSAGEM



MÚSICA





CULINÁRIA





◀ 18 CURIOSIDADES DO MUNDO

1. O Monte Everest cresce cerca de 4 milímetros por ano devido ao movimento das placas tectônicas;
2. A Austrália tem mais camelos do que humanos em algumas regiões desérticas do país;
3. O coração do camarão está na cabeça e não no corpo como em maioria dos animais;
4. Existem mais árvores na terra do que estrelas na via láctea cerca de 3 trilhões de árvores contra 100-400 bilhões de estrelas.
5. O Canadá tem mais lagos do qualquer outro país, com mais de 2 milhões de lagos grandes e pequenos.
6. O Brasil tem a maior floresta tropical do mundo, a Amazônia.
7. O elefante é o maior animal terrestre que existe até hoje.
8. Os polvos têm três corações e o sangue azul.
9. O mel nunca se estraga.
10. Há mais estrelas no universo do que grãos de areia.
11. As formigas não dormem.
12. Os caracóis podem dormir até 3 anos.
13. As chamas não têm sombra.
14. O contacto social reduz o risco de depressão e problemas de memória.
15. As abelhas comunicam entre si com uma dança.



RECEITAS

BOLO DE NOZES E MAÇÃ



Preparação:

1. Misturar o açúcar com os ovos;
2. Misturar os ovos com o óleo e a farinha;
3. Misturar a canela e o fermento.
4. Misturar as nozes e a maçã.
5. Levar a cozer durante 45 minutos na temperatura de 350°.

Ingredientes:

- 1 copo de maçã
- 1 copo de nozes
- 1 copo de açúcar amarelo
- 1 copo e meio de farinha
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de aroma de baunilha
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 caneca de óleo
- 7 ovos

Anabela Magalhães, Centro de convívio de Balteiro



RECEITAS

BOLO DE CÔCO



Ingredientes:

250g de açúcar
300g de farinha
200g de manteiga
4 colheres de sopa de leite
4 colheres de côco ralado
1 colher de fermento
6 ovos

Numa tigela bater as gemas com o açúcar depois adicionar a manteiga derretida. Depois adicionar o leite e o côco ralado e continuar a bater. De seguida juntar a farinha e o fermento, as claras em castelo e levar a cozer a 180° durante 40min. Por fim ferver meio litro de leite com açúcar e regar por cima.

Rosa Costa, centro de convívio de Agunchos



TEXTOS TEMÁTICOS

A IMPORTÂNCIA DOS CENTROS DE CONVÍVIO

Os centros de convívio são uma mais valia para todas as pessoas, pois além de proporcionarem várias atividades fazem com que as pessoas interajam umas com as outras, evitando assim o isolamento e o sedentarismo. São autênticos, solidários, de convívio intergeracional, onde partilhamos vivências, experiências acumuladas funcionando como polo dinamizador de múltiplas atividades lúdicas, formativas e culturais. Os centros são espaços de lazer, ocupação onde se desenvolvem atividades sociais, recreativas e culturais organizadas e dinamizadas pelos diferentes técnicos e com a participação ativa de pessoas com idade entre os 55 anos e os 90 anos. Através das diversas atividades, os centros de convívio estimulam a socialização e a troca de experiências. Ao longo dos últimos 10 anos, os centros de convívio foram essenciais para fortalecer laços, promover o envelhecimento ativo, reduzir o isolamento e melhorar a qualidade de vida.

Teresa Borges, centro de convívio de Santa Marinha





NATAL NA ALDEIA

Dois dias e duas noites separavam o reencontro, das famílias que vinham à aldeia passar o Natal. Há quase quinze dias, tinham recebido a carta do filho que dizia vir passar a consoada e o Natal. No amanhecer de dia 24 de Dezembro, o filho mais novo, abria a porta da corte das cabras, para ir com elas para o pasto. Momentos depois chegam os filhos lá de outras bandas e com eles os netos, que já não estavam com os avós à meses. Nas malas traziam o suor desses meses de trabalho árduo, com esperança de um dia regressarem às suas origens. À porta de casa, no meio da rua uma buzina para anunciar a tão esperada vinda. Na cozinha, já se nota o cheiro das rabanadas, da aletria e dos bolinhos de bacalhau que a mãe preparava com amor para a ceia. O pai aparece na esquina da casa, com os braços cheios de tronchas do quintal, na lareira o pote já ferve, pedindo as batatas e o bacalhau. Na pequena sala de jantar, as crianças ficam deslumbradas com a árvore de natal, junto à árvore está o presépio com as belas figuras de barro colocadas por cima do musgo. Mas o que realmente entusiasma a criançada, são aqueles presentes guardados por baixo da árvore de natal, que fazem com que fiquem ansiosos à meia-noite. Assim que tudo está preparado, a família reúne, convive, partilha e abraça. À volta da lareira põem a conversa em dia, das aventuras e desventuras da vida. Depois sentam-se à mesa e apreciam as iguarias desta quadra natalícia. A sala é demasiado pequena para tanta gente, mas os mais novos ficam perto da lareira, sentados num velho escano. Por esta altura já tinham feito a matança do porco e por cima da lareira estavam pendurados os salpicões e as chouriças de sangue. Pela noite fora jogam ao "par e pernã" e ao "raspa, tira, deixa e põe" com um pequeno peão e pinhões. Peão este, que passava de geração em geração, que outrora alguém o fez com as suas próprias mãos. Sem noção das horas, a criançada anseia por abrir os presentes. Alguns já dormem, outros continuam num jogo muito animado com altas gargalhadas à mistura. Finalmente chega a tão esperada esperada partilha de presentes e que felizes ficam todos. Presentes estes bem singelos, mas com um grande significado para cada um. Na manhã seguinte todos acordam ao cantar do galo. Ao longe já se vê o fumo das chaminés. E todos se reúnem à volta da mesa para "matar o bicho" com o bacalhau frito que sobrou da ceia de Natal.



◀ ANEDOTAS

- Doutor, como é que eu faço para emagrecer?*
- Basta a senhora mover a sua cabeça da esquerda para a direita e da direita para a esquerda.*
- E quantas vezes faço isso por dia?*
- Todas as vezes que alguém lhe oferecer comida.*

Manuel Magalhães, centro de convívio Balteiro

- O filho conta a mãe:*
- Mãe descobri o lado bom da escola!*
 - E qual é meu filho?*
 - O lado de fora.*

Fernanda Gonçalves, centro de convívio Alvadia

- Numa aula de língua portuguesa o professor diz assim:*
- Quem se achar burro que se levante.*
- Ninguém se levantou.*
- De repente o menino Joãozinho levanta-se e o professor pergunta:*
- Então Joãozinho, achas que és burro?*
- Não Sr. professor! Só tive pena que o professor estivesse aí em pé sozinho!.*



**MUNICÍPIO DE
RIBEIRA DE PENHA**