
Revista Centros de Convívio

2º Edição

**Centros de convívio cantam as
Janeiras ao executivo**



MUNICÍPIO DE
RIBEIRA DE PENHA

O executivo recebeu, no mês de janeiro, os diferentes grupos dos centros de convívio para a tradicional celebração do cantar das janeiras.

O momento ficou marcado por um ambiente de convívio e alegria, reforçando os laços entre a autarquia e a população. No final, como manda a tradição, os participantes foram recebidos com um pequeno lanche de confraternização.



Centros de convívio cantam as Janeiras aos presidentes de junta.

Seguindo tradições, os vários centros de convívio do concelho uniram vozes e vontades para cantar as janeiras aos diferentes presidentes de junta, começando o ano com música, convívio e boa disposição. Durante o mês de janeiro, os grupos deslocaram-se às sedes das juntas de freguesia onde foram sempre bem recebidos. Os presidentes de junta agradeceram a iniciativa, destacando a importância de manter tradições que fortalecem laços, no final de cada visita, os presidentes ofereceram um lanche aos participantes, proporcionando um momento de convívio entre todos.



C.C Santa Marinha



C.C Canedo



C.C Alvadia



C.C Cerva, C.C Limões e C.C Agunchos



C.C Santa Eulália, C.C Daivões C.C Bragadas, C.C Balteiro, C.C Salvador, C.C Santo Aleixo

Participação no IX desfile das carranhosas em conjunto com as associações das diferentes freguesias.

Os centros de convívio marcam presença no IX desfile das carranhosas, participando de forma ativa em colaboração com as diferentes associações. Os centros de convívio tiveram um papel importante na dinamização do evento demonstrando mais uma vez o compromisso com a vida cultural do concelho.

O IX desfile das carranhosas foi um momento de celebração, convívio e preservação de tradições.



Almoço Dia da Mulher

No passado dia 12 de março, as mulheres dos centros de convívio celebram o dia da mulher num almoço convívio, cuidadosamente preparado pelas técnicas dos centros de convívio . O objetivo do almoço foi homenagear todas as mulheres reconhecendo o seu contributo ao longo das gerações.

O evento terminou com palavras de agradecimento do executivo e votos de continuação de momentos como este.



Atividades

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



Manicure



Saúde



Atividades



Dinâmicas de grupo

Hidroginástica



Atividades



Ginástica



Massagem

Atividades



Pintura



Música



Jogos



Receitas

Folar

1kg de farinha sem fermento;
10 ovos grandes
200gr de manteiga (ou vaqueiro)
150gr de fermento de padeiro
1 chavena de café de azeite;
2 colheres de sopa de sal;
Carnes à escolha;

Preparação

Quebram-se os ovos para uma bacia, de seguida bater com o batedor, desfazer o fermento em água morna, misturar todos os ingredientes, amassar bem a massa, fazer uma bola e deixar a levedar durante duas horas. Esticar um pouco a massa colocar as carnes e enrolar. Deixar a levedar durante mais 10 minutos e pincelar com gema de ovo e colocar no forno a 180°.

Ana Lage, centro de convívio de Canedo



Receitas

Bolo de iogurte

Ingredientes:

5 ovos;
1 iogurte natural;
1 medida de iogurte de óleo;
2 medidas de iogurte açúcar;
2 medidas de farinha;
Manteiga para untar a forma

Preparação:

1. Barrar com manteiga uma forma redonda e polvilhar ligeiramente com farinha;
2. Separar as gemas das claras e bater as claras em castelo;
3. Bater as gemas com o açúcar até obter uma gemada volumosa;
4. Aos poucos, adicionar o iogurte e o óleo e bata tudo novamente;
5. Juntar a farinha e as claras delicadamente;
6. Deitar a massa na forma já preparada e leve ao forno pré aquecido.
7. Passado 40 minutos e verifique se o bolo está cozido.

Glória Gonçalves, centro de convívio de Balteiro



Receitas

Pão Caseiro

Ingredientes:
Farinha de Milho/Centeio;
Sal
Fermento Padeiro

Preparação:
Misturar todos os ingredientes deixar a levedar durante 4h e por fim levar ao forno a cozer durante 2h.

Guiomar Carvalho, centro de convívio Alvadia



Bolo de Laranja

Ingredientes:
150g de açúcar amarelo;
50g de manteiga;
5 ovos;
200g de farinha;
1 caneca de leite;
2 laranjas.

Preparação:
Misturar 150g de açúcar amarelo com a manteiga e com as gemas. De seguida misturar a farinha. Mexer bem e ir adicionando uma caneca de leite aos poucos. Juntar o sumo de duas laranjas, bater as claras em castelo e envolver na massa. Por fim, colocar a massa na forma e levar ao forno a 180° durante 45min.

Eduarda Carvalho, centro de convívio Cerva



A Primavera...

Cor,
Encanto,
Natureza,
Tempo de florir,
Raio de sol,
Os dias mais longos,

Dentro de mim o coração está mais feliz,
Estação do ano,
Como ela, não há outra igual,
Otimismo,
Ninhos,
Verdura,
Inspiração,
Vai e volta sempre,
Ir passear para o monte,
Os animais vão para o campo,
Diversão,
Esperança,
Beleza,
Rainha das flores,
Alegria,
Gargalhadas,
Amor,
Dinamismo,
Animo,
Saúde.

Centro de convívio de Bragadas

A mulher..

Aqui quero dizer o que para mim representa uma mulher. A mulher é força e luz. No dia 8 de março celebramos a tua jornada que é feita de coragem e luta constante. A essência da mulher é pura e dedicada, dotada de um poder imenso e vibrante.

Nos olhos vibram sonhos, nas mãos força, a mesma que constrói o futuro. O teu coração pulsa. pulsa e acaba por acelerar o teu amor no campo de batalha, no dia a dia quem te conhece sabe que és a força que move o mundo, neste dia honramos a mulher com a certeza que as tuas asas vão endurecer.

Dedicatória de Fernanda Valente, centro de convívio do salvador.

Dia Internacional da Mulher

Mulher: a mais bela obra de arte que a natureza esculpiu."

Miguel Torga

(Médico e escritor português, natural do concelho de Sabrosa, distrito de Vila Real)

O Dia Internacional da Mulher, deve ser um momento de reflexão sobre a desigualdade de género, a violência doméstica e a diferença salarial.

Mais do que celebrar as conquistas, a resistência e luta de tantas mulheres desde o século XIX, há que lembrar que a evolução não foi significativa!

Em 1975, a ONU (Organização das Nações Unidas) oficializou o dia 8 de março como o Dia Internacional da Mulher, para lembrar as suas conquistas políticas e sociais e homenagear as mulheres que viram o seu trabalho diminuído e os direitos violados, só por nascerem mulheres!

Os direitos humanos detalhados pela ONU, são fundamentais para o desenvolvimento social:

- Direitos à vida, liberdade, igualdade, saúde, educação, privacidade, participação política e científica, decisão sobre o próprio corpo, protecção contra a violência, discriminação, tortura e maus tratos.

O que é certo e preocupante, são as notícias sobre a realidade de muitos países, nomeadamente asiáticos e africanos, onde a mulher é privada da sua liberdade, saúde e educação!

Em Portugal, após a revolução de 25 de abril de 1974, houve avanços significativos nos direitos das mulheres mas, persistem ainda diferenças salariais notórias, acesso a cargos de liderança e desigualdade na repartição de tarefas domésticas!

Na última sessão com a técnica Adriana, gostei particularmente da inter-acção, sobre: O que vemos no outro (amigo, simpático, trabalhador), algumas das características referidas;

O que apreciamos em nós (ser empático, valorizarmo-nos e fortalecer a nossa auto-estima).

Foi um momento bonito de reflexão!

Para ti, Mulher, que te valorizas, que te respeitas e respeitas o outro, a tua força é a tua liberdade!

Maria Alcina Moreira

Centro de Convívio de Limões

O Pai

Existem duas histórias sobre a origem do Dia do Pai.

Na primeira a origem da data é atribuída à americana Sonora Luise, filha de um militar que resolveu criar o Dia do Pai motivada pela admiração que sentia pelo seu pai, William Jackson Smart, que criou sozinho seis filhos, depois de enviuvar.

A celebração foi ficando conhecida nos Estados Unidos e, em 1972, o presidente americano Richard Nixon oficializou o Dia do Pai.

Na segunda, diz-se que a data teria origem na Babilónia há mais de quatro mil anos. Segundo os relatos, o jovem Elmesu, filho do rei Nabucodonosor, teria moldado em argila o primeiro cartão do Dia dos Pais, onde desejava saúde, felicidade e muitos anos de vida ao seu pai. A partir daí, a data ter-se-á tornado numa festa nacional.

Na Tradição Cristã, por seu turno, a data é associada à figura de São José, um homem justo e silencioso, cuja missão de vida foi das mais sublimes: proteger, educar e amar o Filho de Deus, sendo, portanto, considerado como modelo de paternidade.

São José é um padroeiro poderoso. Ele é, como João Paulo II lhe chamou, o Guardião do Redentor. Aceitou humildemente o seu papel de guardião, marido e pai na Sagrada Família.

O Dia do Pai convida-nos a refletir sobre a importância da figura paterna na sociedade atual. O papel do pai tem evoluído significativamente ao longo do tempo.

Estudos mostram que a presença ativa de uma figura paterna positiva contribui para o desenvolvimento saudável das crianças, tanto emocional quanto socialmente. Os pais presentes ajudam a construir a auto-estima e o sentido de segurança.

Na sociedade contemporânea, reconhecemos que ser pai vai além dos laços biológicos. Padrastos, avôs, tios e mentores podem desempenhar papéis paternos importantes na vida de uma criança.

É importante destacar que o Dia do Pai é uma celebração inclusiva para todos os tipos de famílias, reconhecendo as diversas configurações familiares da sociedade atual.

O Dia do Pai, celebrado a 19 de março em Portugal, é mais do que uma ocasião para presentes. É um momento para honrar as figuras paternas nas nossas vidas e reconhecer o seu impacto positivo.

Independentemente de como se escolhe celebrar esta data, é importante lembrar que o mais importante é expressar gratidão e amor. Um simples “obrigado” ou “amo-te” pode significar mais do que qualquer presente material.

Teresa Borges, centro de convívio de Santa Marinha

Páscoa

Que na páscoa possamos fazer reflexão dos nossos atos que seja de partilha compaixão, união.

Que a ressurreição de Jesus renove a fé em todos e nos traga paz, esperança e amor.

Aleluia.

Conceição Gonçalves, centro de convívio de Cerva

Anedotas



Um francês, um espanhol, um alemão e um português estavam num edifício a ver quem saltava mais alto.

Vai o espanhol do quinto andar:

-Pela rainha de Espanha! E parte-se todo.

-Vai o Francês do sétimo andar:

-Pela Torre Eiffel! Desmonta-se todo!

Vai o alemão do décimo andar:

-Pela Alemanha! Parte-se todo.

Vai o português do vigésimo andar:

-Pelas escadas!

Ângelo da Silva, centro de convívio do Salvador

Um menino estava na rua sentado a apanhar sol, passa um padre e pergunta-lhe:

-Menino será que me podes dizer onde é a igreja desta paróquia? É que eu não sou daqui e não conheço.

O menino disse: vá até ao fim da rua e fica à sua direita.

O padre responde: obrigado, quando puderes passa por lá que eu indico o caminho para o paraíso, o menino sorri e diz você não sabe o caminho para a igreja quanto mais para o paraíso.

Nazaré Capelas, centro de convívio de Cerva

Um dia estava a decorrer uma operação STOP. Então apareceu uma senhora a conduzir com excesso de velocidade e então o agente disse-lhe: Minha senhora, você está a transgredir a lei, vou ter que lhe tirar a carta de condução, então a senhora respondeu "Senhor agente eu ficava muito agradecida, sabe é que eu já tentei tirar a carta três vezes e não consegui..."

Maria Mirandela, centro de convívio de Santo Aleixo

Era uma vez uma professora e dois alunos que foram dar um passeio.

A professora disse: Eu tenho que ir na burra e vocês vão a pé. A professora lá montou no burro e os meninos lá foram a pé.

Passado um bocado o burro começa aos saltos e a dar pei*** e ela caiu da burra.

Logo de seguida a professora questiona os meninos: Vêches não viram o meu sexo pois não?

E os meninos responderam: Oh professora na minha terra é uma parreca.

Maria Moura Martins, centro de convívio de Santo Aleixo

Mezinhas Portuguesas

Vapores de Eucalipto (desentupir o nariz)

Pôr folhas de eucalipto a ferver.

Cobrir a cabeça com uma toalha e aguentar os vapores durante 15 minutos.

Ana Magalhães, centro de convívio Agunchos

Chá de Cebola Seca (Tosse)

Maria Pereira, centro de convívio Canedo

Ciática

Colocar um fervedor em cima de uma bacia que tenha água a ferver, o fervedor não pode ter asas nem bico e tem que ficar mesmo dentro de água. A água vai entrar no fervedor, por cima do fervedor colocar uma navalha, um pente e uma tesoura. Depois pegar num novelo de linhas e uma agulha com uma linha. Dizer eu te coso, não te coso nem morto nem vivo, coso este nervo que está perdido e passa-se a agulha no novelo nove vezes e diz-se em louvor da Virgem Maria um Pai Nosso e uma Avé Maria.

Graça Cunha, centro de convívio de Cerva

Talhar as dadas

Pôr uma tigela com água e três gotas de azeite. E rezar “ Deus te fez, deus te criou, deus te tira o mal que contigo entrou”. De seguida rezar um pai nosso, uma avé maria, nove vezes e fazer o sinal da cruz.

Graça Cunha, centro de convívio de Cerva

Adivinhas

Mil maranhinhas
Mil maranhões
2 parafitas
4 chantões
-O boi.

Qual é coisa qual é ela, que é grande antes de ser
pequena?
-A vela.

Maria Martins, centro de convívio de Bragadas

**Ana Magalhães, centro de convívio
Agunchos**

O que representa a cabeça de um homem sem cabelo?
Um aeroporto.

Fernando Alves, centro de convívio de Santa Eulália

Qual é coisa qual é ela que cai no chão e fica amarela?
-O ovo.

Ana Mirandela, centro de convívio de Daivões

TÁS "KU" ELA?
Uns copos a mais.

Fernando Alves, centro de convívio de Santa Eulália

O que representa um piolho na cabeça de um careca?
Um sem abrigo.

Conceição Andrade, centro de convívio de Santa Eulália

O que é que dá muitas e não saí do lugar?
-O relógio.

Maria Martins, centro de convívio de Bragadas

Qual é a coisa, qual é ela,
Que só tem um dente
E chama por toda a gente?
-O sino.

Ana Barros, centro de convívio de Cerva

Verde foi o meu nascimento,
Mas de luto me vesti.
Para dar a luz ao mundo
Mil tormentas padeci.
-Azeitona.

Qual é coisa, qual é ela que quando entra em casa logo vai para a janela?
-É o botão.

Celeste Cunha, centro de convívio Salvador

Ana Barros, centro de convívio de Cerva

Aniversários Janeiro



Áurea Valadares

C.C Balteiro
1 de Janeiro

Rosa Gonçalves

C.C Canedo
1 de Janeiro

Henrique Gaspar

C.C Limões
1 de Janeiro

Conceição Limões

C.C Santo Aleixo
2 de Janeiro

M^a de Lurdes Martins

C.C Canedo
27 de janeiro

Conceição Gonçalves

C.C Limões
3 de Janeiro

Fátima Sousa

C.C Balteiro
4 de Janeiro

Virgínia Martins

C.C Bragadas
4 de Janeiro

Belmira Silva

C.C Cerva
6 de Janeiro

M^a De Fátima Carvalho

C.C Cerva
29 de janeiro

M^aDa Conceição Meireles

C.C Salvador
1 de janeiro

Rosa Lopes

C.C Canedo
8 de Janeiro

Conceição Silva

C.C Cerva
12 de janeiro

Ana Barros

C.C Cerva
7 de janeiro

Fátima Dias

C.C Bragadas
12 de janeiro

Áurea Dias

C.C Santo Aleixo
13 de janeiro

Alzira Ferreira

C.C Santo Aleixo
14 de janeiro

Goreti Silva

C.C Cerva
18 de janeiro

M^a Conceição Silva

C.C Cerva
12 de janeiro

Lourdes Martins

C.C Canedo
27 de janeiro

Edite Serra

C.C Cerva
23 de janeiro

Domingos Barbosa

C.C Santa Marinha
28 de janeiro

Augusta Martins

C.C Salvador
27 de janeiro

Fernando Barreira

C.C Balteiro
29 de janeiro

Ana Barros

C.C Cerva
7 de janeiro

Laura Lopes

C.C Agunchos
30 de janeiro

Henrique Gaspar

C.C Limões
1 de janeiro

Maria de Fátima Carvalho

C.C Cerva
29 de janeiro

Augusta Martins

C.C Salvador
27 de janeiro

Fátima Limões

C.C Santo Aleixo
9 de janeiro

Maria de Fátima

C.C Canedo
29 de janeiro

Luísa Ribeiro

C.C Salvador
12 de janeiro

Áurea Marques

C.C Santa Aleixo
13 de janeiro

VOCÊ É MUITO ESPECIAL!

Feliz
aniversário!

Muitas felicidades e realizações!

Aniversários Fevereiro



Conceição Machado

9 de fevereiro

C.C Cerva

Alzira Marinha

1 de fevereiro

C.C Salvador

Deolinda Costa

5 de fevereiro

C.C Cerva

Fátima Ferreira

11 de fevereiro

C.C Limões

Conceição Moura

12 de fevereiro

C.C Santo Aleixo

Celeste Magalhães

13 de fevereiro

C.C Agunchos

Maria Mirandela

16 de fevereiro

C.C Santo Aleixo

Maria do Céu Machado

17 de fevereiro

C.C Cerva

Custódia Barreira

12 de fevereiro

C.C Canedo

Graça Cunha

18 de fevereiro

C.C Cerva

José Almeida

19 de fevereiro

C.C Santa Marinha

Conceição Teixeira

20 de fevereiro

C.C Cerva

Celeste Teixeira

21 de fevereiro

C.C Santa Marinha

Domingos Mirandela

21 de fevereiro

C.C Daivões

Virginia Limões

21 de fevereiro

C.C Bragadas

Mariane Limões

22 de fevereiro

C.C Bragadas

Rita Lajadeira

23 de fevereiro

C.C Bragadas

Rita Martins

23 de fevereiro

C.C Agunchos

Maria Costa

23 de fevereiro

C.C Cerva

Francisco Costa

24 de fevereiro

C.C Agunchos

Leonor Fernandes

29 de fevereiro

C.C Balteiro

Ana Ferreira

7 de fevereiro

C.C Cerva

Maria da Graça Cunha

18 de fevereiro

C.C Cerva

Maria dos Anjos Carvalho

28 de fevereiro

C.C Limões

Eugénia Dias

21 de fevereiro

C.C Bragadas

Virginia Pacheco

22 de fevereiro

C.C Bragadas

Rita Lajadeira

23 de fevereiro

C.C Bragadas

Glória Valadares

16 de fevereiro

C.C Salvador

Rita Martins

23 de fevereiro

C.C Agunchos

Deolinda Costa

5 de fevereiro

C.C Cerva

Júlia Escoval

13 de fevereiro

C.C Santa Marinha

Celeste Cunha

7 de fevereiro

C.C Salvador

Alzira Marinho

1 de fevereiro

C.C Salvador

VOCÊ É MUITO ESPECIAL!

*Feliz
aniversário!*

Muitas felicidades e realizações!

Aniversários Março



Maria de Fátima Carvalho

25 de março

C.C Alvadia

Laurinda Sousa

14 de março

C.C Agunchos

Ana Magalhães

29 de março

C.C Agunchos

José Martins

31 de março

C.C Alvadia

Madalena Magalhães

9 de março

C.C Cerva

Agostinho Costa

5 de março

C.C Cerva

Agostinho Serra

12 de março

C.C Cerva

Madalena Silva

6 de março

C.C Cerva

Ana Valadares

17 março

C.C Cerva

Cidália Pinto

1 de março

C.C Cerva

Rosa Fernandes

1 de março

C.C Balteiro

Fernanda Mota

20 de março

C.C Limões

Ana Marcelino

4 de março

C.C Canedo

Maria da Glória Sousa

3 de março

C.C Balteiro

Maria de Fátima Martins

29 de março

C.C Balteiro

Mariana Costa

29 de março

C.C Santa Eulália

Fernando Costa

18 de março

C.C Santa Eulália

Irene Gaspar

6 de março

C.C Limões

Maria Fernanda Queirós

16 de março

C.C Limões

Clemencia Dias

31 de março

C.C Bragadas

António Martins

1 de março

C.C Canedo

Fátima Gonçalves

12 de março

C.C Salvador

Maria de Jesus Carvalho

24 de março

C.C Salvador

Maria Mirandela

11 de março

C.C Bragadas

Henriqueta Dias

29 de março

C.C Bragadas

Maria Eira

10 de março

C.C Salvador

Cândida Pacheco

22 de março

C.C Santo Aleixo

Fernanda Alves

24 de março

C.C Santo Aleixo

Áurea Almeida

9 de março

C.C Santo Aleixo

Adélio Limões

25 de março

C.C Santo Aleixo

Maria do Céu Almeida

19 de março

C.C Santa Marinha

Rosa Costa

22 de março

C.C Santa Marinha

VOCÊ É MUITO ESPECIAL!

*Feliz
aniversário!*

Muitas felicidades e realizações!



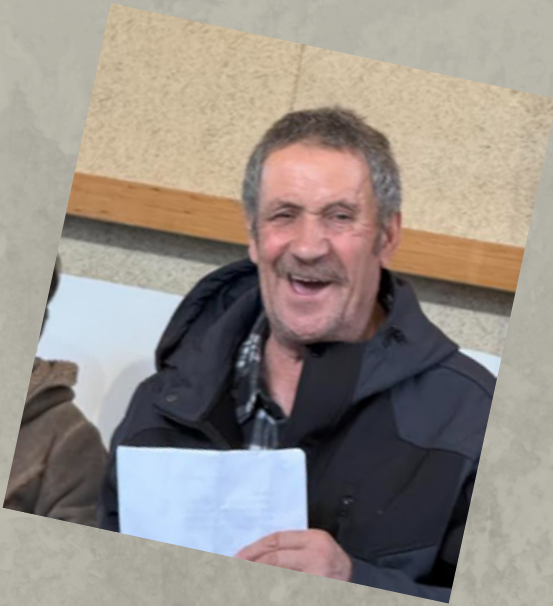
Curiosidades do Mundo



1. As girafas não têm cordas vocais;
2. A pele é o maior órgão do corpo;
3. Os flamingos nascem brancos;
4. As lontras dão as mãos na hora de dormir;
5. Abelhas nunca dormem;
6. Assim como humanos, ratos sentem cócegas;
7. Os ossos são mais fortes que o aço;
8. Os morcegos são os únicos mamíferos que podem voar;
9. Os bebés não produzem lágrimas até aos três meses de idade;
10. O coração de um camarão fica na cabeça;
11. O olho humano pisca cerca de 20 minutos.
12. As Filipinas são o único país no mundo que não é permitido divórcio;
13. O estreito de Magalhães é no Chile;
14. O animal que produz o maior som registado nos organismos vivos é o Cachalote, faz um som superior ao de um foguetão;

Domingos Damásio, centro de convívio de Canedo

Página dos sorrisos



Página dos sorrisos

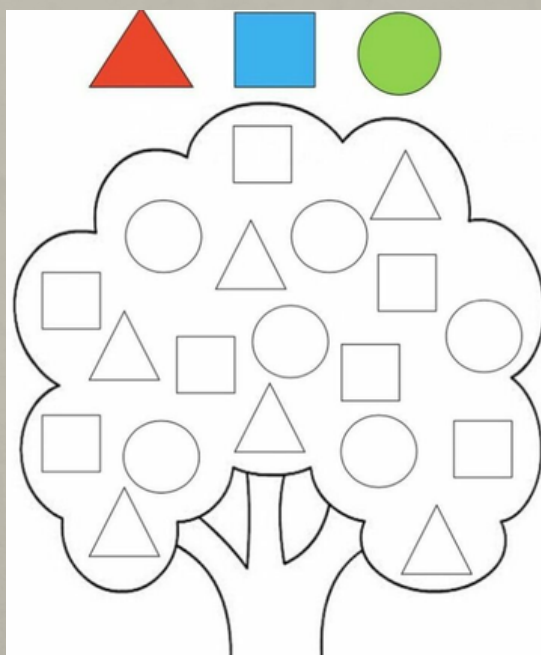


Página de sorrisos



Desafios

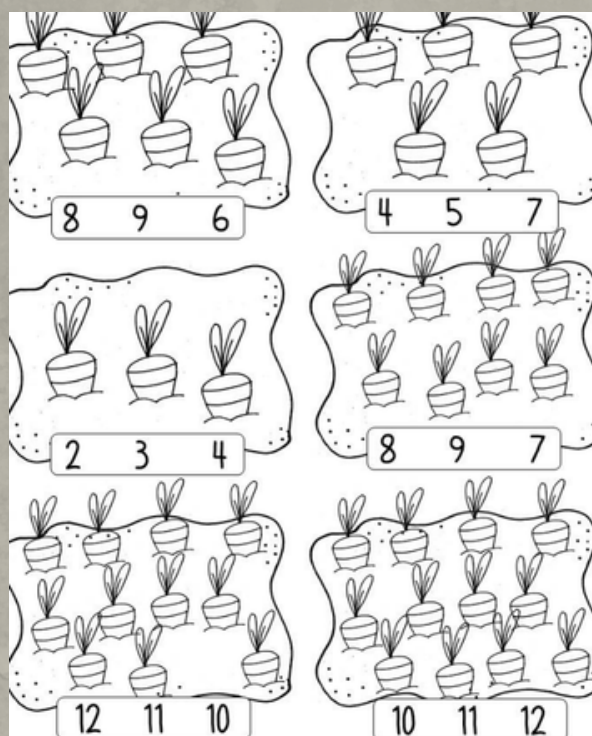
Colorir de acordo com a legenda



Realizar os cálculos e pintar o resultado correto

$6 + 2 =$	7	8	6	9
$1 + 4 =$	5	4	6	2
$4 + 3 =$	2	6	7	9
$2 + 2 =$	1	4	8	3
$9 + 1 =$	7	9	5	10
$5 + 0 =$	7	5	6	3
$3 + 2 =$	5	6	4	1
$7 + 2 =$	2	4	8	9
$2 + 1 =$	1	2	4	3

Quantas cenouras há em cada canteiro? Circule a resposta correta



Ligar os pontos e descobrir um dos símbolos da páscoa

