



UM PROGRAMA DE APOIO A PESSOAS EM ISOLAMENTO E SOLIDÃO

NOVO HORÁRIO DAS ATIVIDADES:

	2ª feira		3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
9h45 – 10h	Caminhada			Caminhada		Caminhada			
10h – 10h30									
10h30 – 11h									
11h – 11h30	Dança	Costura							
11h30 – 12h									
12h – 12h30									
12h30 – 14h						ALMOÇO PARTILHADO			
14h – 14h30	Grupo de Teatro	Atelier de Artes Plásticas	Aula de Informática (Turma 1)		Aula de Informática (Turma 2)	Atelier de Artes Plásticas			
14h30 – 15h									
15h – 15h30			Coro	Clube de Leitura			Aula de Pintura		
15h30 – 16h									
16h – 16h30									
16h30 – 17h									
17h – 17h30									

INSCREVA-SE!

INSCRIÇÕES E CONTACTOS:

Telefone: 21 803 66 50

Telemóvel: 91 056 59 74

E-mail: aproximaroeiras@misericordia-oeiras.pt

Passa a
palavra!

ÚLTIMAS NOVIDADES!

Início das aulas de Dança



Feliz Aniversário!



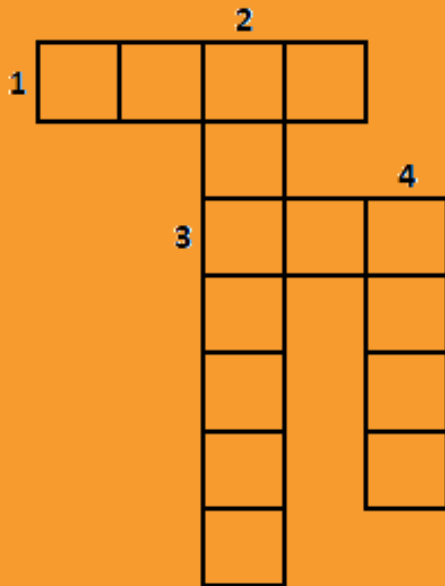
Janeiro:

M^a José Lopes – 3/Jan
Elza Oliveira – 3/Jan
Raija Durão – 15/Jan
Alberto Angelino – 16/Jan
Cristina Eugénio – 20/Jan
M^a de Lurdes Lopes – 22/Jan
Francelina Santos – 24/Jan

Fevereiro:

Hernâni Gonçalves – 3/Fev
Susana Heitor – 7/Fev
M^a Conceição Pedroso – 16/Fev
Fernanda Falcato – 21/Fev

PASSATEMPO



1. Objecto que serve para cortar; utensílio de cozinha.
2. Ação que fazemos quando temos pressa em chegar a algum lado; andamento muito rápido.
3. Ação que fazemos quando estamos contentes; o mesmo que dar risadas.
4. Nome de uma flor; nome de senhora.

SABIA QUE...

O Oceanário



O Oceanário de Lisboa é o segundo maior oceanário da Península Ibérica, contendo uma extensa coleção de aves, mamíferos, peixes e outros animais marinhos.

Nos peixes, podemos encontrar o tubarão-zebra, uma espécie em vias de extinção com um padrão de manchas escuras. E também o dragão-marinho-folhoso, mestre da camuflagem, que se confunde com as algas.

Nas aves, destacam-se os pinguins de Magalhães, que formam casais para a vida e onde ambos os progenitores chocam os ovos.

Nos mamíferos, as lontras-marinhas são as protagonistas e são o mamífero mais pequeno e mais recente no oceano. Apresentam características de animais terrestres: patas dianteiras como o cão, orelhas e até sobrelhas.

HISTÓRIAS DE “TUDO E MAIS ALGUMA COISA”...



Entrevista a Paula Janeiro

Voluntária e Dinamizadora do Grupo de Dança

1. Enquanto dinamizadora da aula de dança, como tem sido a sua experiência com o grupo?

Tem sido uma experiência muito enriquecedora. Nas aulas, para além da dança, permite-nos usufruir de momentos de partilha, conexão, amizade, bem-estar e divertimento. Cada pessoa é única, tem sempre algo para nos ensinar. Já dizia o escritor Antoine de Saint-Exupéry no conto o Pequeno Príncipe, que “Aqueles que passam por nós não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

2. Qual considera ser a mais-valia da dança na nossa vida?

Poderia ser suspeita no que penso em relação à mais-valia da dança na nossa vida, uma vez que é a minha paixão, mas está comprovado cientificamente que a dança é uma atividade física que traz grandes benefícios para saúde física, mental e emocional.

Para além de combater a solidão, promovendo o convívio social, combate a depressão, estimula as células do cérebro, ativando a memória, melhora a postura e a flexibilidade, o sistema cardiovascular, ativa a circulação sanguínea, favorece o aparelho respiração. Também ajuda nas defesas do nosso organismo, mas os efeitos positivos não param por aqui. Com a prática da dança, tornamo-nos pessoas mais saudáveis e mais felizes.

3. O que destaca no facto de se dançar em conjunto?

A dança em conjunto, potencializa a integração de cada indivíduo no próprio grupo. Permite uma maior aproximação, trazendo a cada indivíduo a sensação de pertença e de união. Permite a cada um de nós de uma forma espontânea, partilhar a sua essência, permitindo que a alegria, o amor e a gratidão se manifestem.

TESTEMUNHOS

"É a terceira vez que aqui venho e estou muito contente por ter aderido a este grupo. Gosto muito!"

Olga, 76 anos

"Isto é tão interessante e assim é que vale mesmo a pena... Eu acho que depois do Natal demos um salto qualitativo... O estarmos nesta sala, com esta disposição, tão acolhedora... é muito intimista! Uma pessoa sente se muito melhor. E com este chazinho, então..."

Helena, 74 anos