

Edição 15



Primavera 2024

nós

ARCIL[®]
FORMAÇÃO
PROFISSIONAL

Registos

Curso nº 1 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade

No passado dia 1 de abril, no âmbito da UFCD Animação e Lazer, os formandos tiveram oportunidade de dinamizar algumas atividades na ADIC de Vilarinho. Estimularam a memória através de jogos de provérbios e a motricidade através de alongamentos com música relaxante.



Curso nº3 Mecânico de Serviços Rápidos

Durante os últimos meses, os formandos tiveram a oportunidade de, quinzenalmente, frequentar a oficina automóvel AMPL da Lousã e aprender mais sobre manutenção e reparação automóvel. Também foram visitar a AutogarSilva da Lousã, um stand e oficina automóvel que nos acolhe sempre tão bem!



Curso nº 4 Cozinheiro e curso nº 8 Ajudante de Cozinha



Continuam os serviços prestados pelos formandos às diversas solicitações da comunidade. Desde almoços a coffee breaks, os nossos formandos não param!



Curso nº5 Operador de armazenagem

Os formandos no âmbito da UFCD Layout do armazém elaboraram uma maquete representativa de um armazém comum.

O resultado foi de um pormenor e realismo tais que merece destaque no Agrupamento de Escolas da Lousã.



Tiveram ainda oportunidade de visitar os armazéns da fábrica da Nutriva, em Vila Nova de Poiares.



Curso nº 8 Ajudante de Cozinha

No dia 15 de março, os formandos rumaram a Óbidos para visitarem o Festival Internacional do Chocolate. O dia foi repleto de showcookings onde o ingrediente principal foi, claro está, o chocolate!

Desde o rosbife com molho de chocolate até ao brownie de chocolate e ginja com mousse de chocolate, as iguarias não faltaram!



Curso nº 9 Auxiliar Agrícola



A Quinta dá as boas vindas à Primavera com a plantação de oliveiras, cabritinhos acabados de nascer, campos a florir e trabalho sem parar!



Curso nº 12 Assistente Operacional para a Infância

As nossas formandas têm vindo a realizar algumas visitas: ao CACI da ARCIL, à Unidade de Multideficiência da EB nº 1 da Lousã e ao Jardim de Infância de Serpins.

Ainda houve tempo, na componente de Cidadania e Empregabilidade, para visitar a exposição sobre Adriano Correia de Oliveira, que foi cantor de intervenção, bem como, uma exposição dedicada às mulheres portuguesas que lutaram pela sua liberdade.



As formandas ainda realizaram um peddy paper sobre Alimentação Saudável, a propósito do Dia Mundial da Obesidade assinalado a 4 de março.



Curso nº 13 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade - Poiares

As formandas tiveram a possibilidade de visitar o Lar Irmandade Nossa Senhora das Necessidades em Vila Nova de Poiares.



Conheceram o funcionamento diário de quem presta apoio a pessoas idosas, bem como os diferentes espaços deste lar.



Para comemorar o Dia da Mulher fizeram umas bonitas tulipas em papel para oferecerem às mulheres importantes nas suas vidas.



Dia dos Namorados



O Dia dos Namorados não passou despercebido na ARCIL. Foi criado o painel do amor e, quem se sentisse inspirado poderia deixar uma mensagem. Ou passar no nosso spot do amor e tirar uma foto!



Enterro do Entrudo

No dia 14 de fevereiro cumprimos a tradição de enterrar o entrudo, com direito a carpideiras e à realização de sátiras sobre a atualidade política e social.



Sessão de esclarecimento “Comer bem é mais barato”



No dia 5 de março a CM da Lousã, juntamente com a Deco promoveram uma sessão sobre “Comer bem é mais barato”. O objetivo foi transmitir a ideia de que para comermos de forma equilibrada e saudável não é necessário gastar muito dinheiro.



Uma boa alimentação é a base para a saúde do corpo e da mente.
Dinheiro gasto com comida é investimento na felicidade.

Destaques

A formanda Débora Cruz, do curso nº 7 Cuidador de Crianças e Jovens iniciou a 29 de novembro de 2023 a formação em contexto de trabalho. Tem sido um caminho cheio de desafios e aprendizagens muito enriquecedoras. A formanda está a estagiar no Centro Paroquial e Social de Serpins, onde trabalha com crianças dos 0 aos 3 anos.

Entrevistador: Débora, porque é que escolheste este local para estagiar?

Débora: Porque tem os bebés que eu adoro e os mais crescidos. Gosto de os proteger, cuidar e de brincar com eles.

Entrevistador: Sempre quiseste trabalhar com esta faixa etária?

Débora: Sempre. Quando fazíamos as atividades com a formadora Patrícia eu ficava sempre muito entusiasmada. Fazia tudo com as crianças, brincava, dançava, corria atrás delas...

Entrevistador: Conta-me o que fazes num dia de estágio?

Débora: Entro às 8h30 e vou para a sala onde chegam as crianças, antes das educadoras. Às vezes eles sentam-se à minha volta e toco melódica. Quando as educadoras chegam, cada menino vai para a sua sala.

Entrevistador: Então e depois?

Débora: Eu estou na sala de 1 ano, mas se for preciso vou para o berçário, ou para a sala de 2 anos. Mudo fraldas, ajudo nas atividades, fico a tomar conta dos meninos quando as educadoras têm que sair. À hora do almoço, ajudo a dar a comida e depois vão fazer a sesta. Depois da sesta, preparamos o lanche.

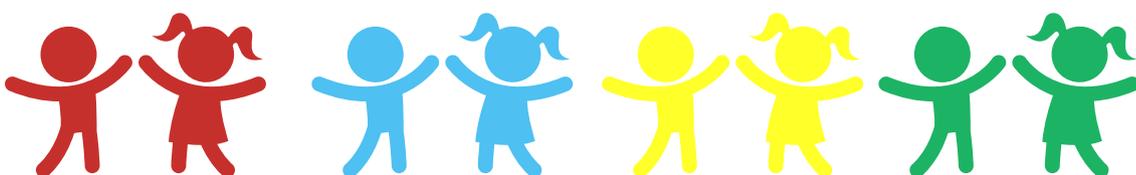
Entrevistador: Qual a maior dificuldade?

Débora: Não é bem dificuldade, mas há dias muito cansativos! Mas para mim, não há nada melhor!

Entrevistador: Consideras que o curso de Cuidador te preparou para o estágio?

Débora: O que aprendi aqui ajudou-me muito, eu nem sabia metade das técnicas de pintura, por exemplo.

Entrevistador: Obrigada Débora e continua no bom caminho!



Estágios que iniciaram

Curso nº 4 Cozinheiro/a



Cursos que iniciaram

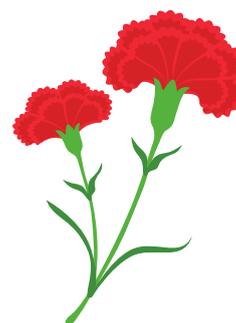
Curso nº 14 Assistente Operacional - formação contínua



Agenda cultural

! Comemorações dos 50 anos do 25 de Abril

- ☛ 8 a 12 de abril, Natália Correia, por Fátima Toscano, Agrupamento de Escolas da Lousã e Biblioteca Municipal Comendador Montenegro
- ☛ 17 a 28 de abril, "Palavras em Liberdade", distribuição de poemas alusivos ao tema, Biblioteca Municipal Comendador Montenegro
- ☛ 18, 19, 23 e 24 de abril, Ciclo de cinema a Abril, Museu Etnográfico Dr. Louzã Henriques
- ☛ 20 de abril, ciclo de tertúlias "As portas que Abril abriu", Prof. Ana Raquel Matos "O protesto e a sociedade democrática", Biblioteca Municipal Montenegro
- ☛ 21 a 26 de abril "25 de Abril sem idade", Museu Municipal Prof. Álvaro Viana de Iemos e Museu Etnográfico Dr. Louzã Henriques
- ☛ 24 de abril, Teatro OCCAP, aberto à comunidade, Biblioteca Municipal Comendador Montenegro
- ☛ 25 de abril, Comemorações 50 anos do 25 de Abril, a partir das 15h, na Câmara Municipal e ruas da vila
- ☛ 27 de abril, Concerto comemorativo dos 50 anos do 25 de Abril, 21 h Escadaria do Edifício dos Paços do Concelho
- ☛ 18 de maio, peça de teatro do grupo de teatro Barraca Preta, Museu Carlos Reis



Dias Comemorativos

50 anos de 25 de abril

Este ano decorrem os 50 anos do 25 de Abril de 1974, uma data histórica para Portugal. Desde 1933 que havia uma ditadura que durou 48 anos! Quem governava Portugal durante a Ditadura era um homem chamado Salazar. O regime político de Salazar era conhecido como Estado Novo. Neste regime não havia liberdade, isto quer dizer por exemplo que as pessoas não podiam expressar a sua opinião. O Estado Novo criou a PIDE, uma polícia repressiva que vigiava as pessoas, prendia e torturava aquelas que se opunham ao regime de Salazar.



Assim, os militares portugueses decidiram fazer o que se chama um golpe de estado, ou seja, deitar o estado atual abaixo. Escolheram o dia 25 de abril de 1974. Esta revolução ficou conhecida como a "Revolução dos Cravos".

A partir dessa data, as pessoas voltaram a ter liberdade, a darem a sua opinião à vontade e sem receio. Voltaram a ter acesso a saber tudo o que se passava pelo país e no mundo. Começaram a chegar ideias e coisas modernas de fora de Portugal. A música mudou. Os filmes também. E voltou a ser possível beber coca-cola! Surgiram vários partidos políticos e as pessoas voltaram a poder escolher quem queriam que as governasse. Instalou-se a democracia em Portugal e cabe a nós preservá-la.



Dia Internacional da Mulher

É no dia 8 de março que se celebra o Dia Internacional da Mulher. Esta efemeridade serve para comemorar e honrar as realizações das mulheres, aumentar a sensibilização para as disparidades de género e a discriminação, bem como promover o apoio global às mulheres.



Este dia foi comemorado pela primeira vez a 28 de fevereiro de 1909, promovido pelo Partido Socialista dos Estados Unidos em homenagem às 15 mil mulheres que protestaram em Nova Iorque contra condições de trabalho duras e salários mais baixos.

A primeira edição do dia da Mulher aconteceu a 19 de março de 1911, após um milhão de pessoas ter protestado pelos direitos das mulheres em Áustria, Dinamarca, Alemanha e Suíça. Nos primeiros anos, esta comemoração estava ligada aos movimentos operário e socialista.

Em 1914, foi a 8 de março que as mulheres socialistas se reuniram, em Berlim, em particular para exigirem o direito ao voto. O acontecimento é considerado a primeira manifestação de 8 de março.

Em São Petersburgo, a 8 de março (23 de fevereiro no calendário russo) de 1917, ocorreram manifestações de operárias, que exigiram pão e o retorno dos homens da frente da guerra.

Mas só em 1975 é que a ONU oficializou o dia, depois das Nações Unidas o celebrarem.



Atualmente...

As mulheres ganham menos 17% do que os homens e ainda há grande desigualdade no acesso a cargos de poder, colocando Portugal na décima quinta posição dos países da União Europeia (UE). A tabela é liderada pela Suécia, Holanda e Finlândia.

Passatempos

Descobre as 7 diferenças



Descobre o gato entre os pandas



Onde está o intruso?



Descobre as 20 palavras associadas às seguintes palavras:

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

I M N Á G U A

Q U E I J O E

H C H Á E A T

S R R V D E R

X D P A X K U

K U L I A U G

R A E P Z G O

S P O S U A I O L O B V A F

P S H A M B Ú R G U E R Z A

L E S V E I K S U M O K E R

O D N T L R A C U Ç A C I I

O V I R N O D A L E G I T N

P E O M A N T E I G A U E H

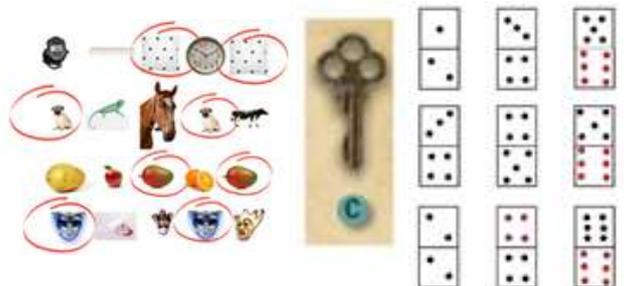
L Q N S P C L I M O N A D A

Circula todos os adjetivos que encontrares no seguinte texto:

"A idade não é a realidade salva no mundo físico. A essência de um ser humano resiste ao passar do tempo. As nossas vidas são eternas, o que significa que os nossos espíritos continuam a ser tão jovens e vigorosos como quando éramos jovens. Pensa no amor como um estado de graça... não é um meio para nada, mas sim o alfa e o ómega. Um fim em si mesmo."

Soluções Nós Magazine de Inverno

- a) A CAVALO DADO NÃO SE OLHA O DENTE
- b) GRÃO A GRÃO ENCHE A GALINHA O PAPO



Receitas

Ervilhas com chouriço e ovos escalfados

- 600 gr de ervilhas congeladas
- 4 ovos
- Azeite q.b.
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 3 ou 4 tomates maduros, sem pele, picado
- 2 colheres de polpa de tomate
- 100 gr de chouriço ou linguiça, em rodelas
- 150 ml de vinho branco
- 400 ml de água
- Sal e pimenta q.b.

1. Refoga a cebola no azeite. Quando ficar translúcida junta o alho e a folha de louro e frita mais um minuto.
2. Junta o tomate e a polpa de tomate, mexe bem e deixa cozinhar por 3 minutos.
3. Junta o vinho branco e cozinha por mais 3 minutos.
4. Junta as rodelas de chouriço ou linguiça, as ervilhas e a água. Tempera a gosto com sal e pimenta. Quando levantar fervura coloca a tampa e cozinha durante 10 minutos.
5. Passado esse tempo, parte um ovo de cada vez para uma taça, abre um espaço nas ervilhas com a colher de pau e coloca aí o ovo. Distribui os 4 ovos sobre as ervilhas, separados entre si.
6. Colocados os ovos, tapa o tacho, desliga o lume e deixa descansar entre 8 a 10 minutos, para uma gema ainda líquida ou meio cozida.



Mousse de Laranja

- 400 ml de sumo de laranja natural
- 1 colher de sopa de gelatina neutra em pó
- 400 ml de natas para chantilly
- 100 gr de açúcar em pó
- Raspa de uma laranja
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- Casquinhas de laranja para decorar



1. Retira o sumo das laranjas até teres 400ml. Guarda duas metades para a raspa e decoração (opcional).
2. Coloca 50 ml do sumo numa taça, polvilha com a gelatina em pó e leva ao microondas para derreter. Deixa descansar por 10 minutos.
3. Bate as natas em chantilly e sem parar de bater, junta o açúcar em pó.
4. Junta a raspa de laranja e o extrato de baunilha e junta o restante sumo em fio.
5. Volta a colocar a batedeira a funcionar e junta a gelatina diluída em fio.
6. Transfere a mousse para uma taça e cobre com película aderente e guarda no frigorífico.
7. Serve bem frio.

Refresco de limão com café

Num copo alto, coloca gelo, 1 colher de sobremesa de sumo de limão, junta 1 café e duas colheres de sobremesa de açúcar. Bom proveito!



Curiosidades

Sabias que antes do 25 de abril era proibido:



LER CERTOS LIVROS



Beber coca-cola



USAR BIQUINI



UMA MULHER CASADA VIAJAR PARA O ESTRANGEIRO



CASAR COM UMA PROFESSORA

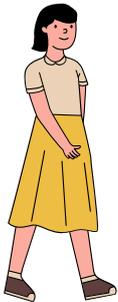


JOGAR ÀS CARTAS NOS COMBOIOS



OUVIR CERTAS MÚSICAS

CASAR COM UMA ENFERMEIRA



Dar beijos em público



UMA MULHER SAIR SOZINHA À NOITE



AJUNTAMENTOS DE MAIS 3 PESSOAS

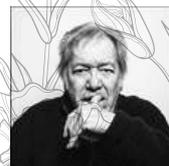
Algumas músicas de abril

Grândola Vila Morena - poema e canção de José Afonso

Trova do Vento que Passa - poema de Manuel Alegre interpretado por Adriano Correia de Oliveira

Liberdade - letra e música de Sérgio Godinho

Queixa das Almas Jovens Censuradas - poema de Natália Correia e canção de José Mário Branco

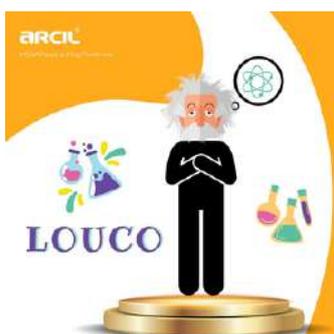
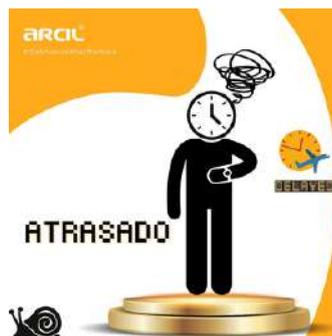


Dicas



Como receber a primavera em casa?

- ✓ Afasta os cortinados, abre as janelas e deixa a luz entrar;
- ✓ Arruma a roupa pesada do inverno e aproveita para fazer uma limpeza no roupeiro;
- ✓ Cria o teu ambientador natural para perfumares a casa: prepara uma base com 70% de álcool, 25% de água e 5% de óleos essenciais que mais gostes (lavanda, tangerina, jasmim, etc);
- ✓ Faz uma limpeza mais profunda da tua casa;
- ✓ Aproveita para fazeres uma pequena horta. Nada mais útil do que termos ervas aromáticas ou pequenos legumes para usarmos.



Trabalho realizado pelo Grupo de Autorrepresentantes da Arcil

Hora da Leitura





Desejamos à nossa querida colega e colaboradora ativa da Nós Magazine Joana Alves, muitas felicidades e sucesso profissional!