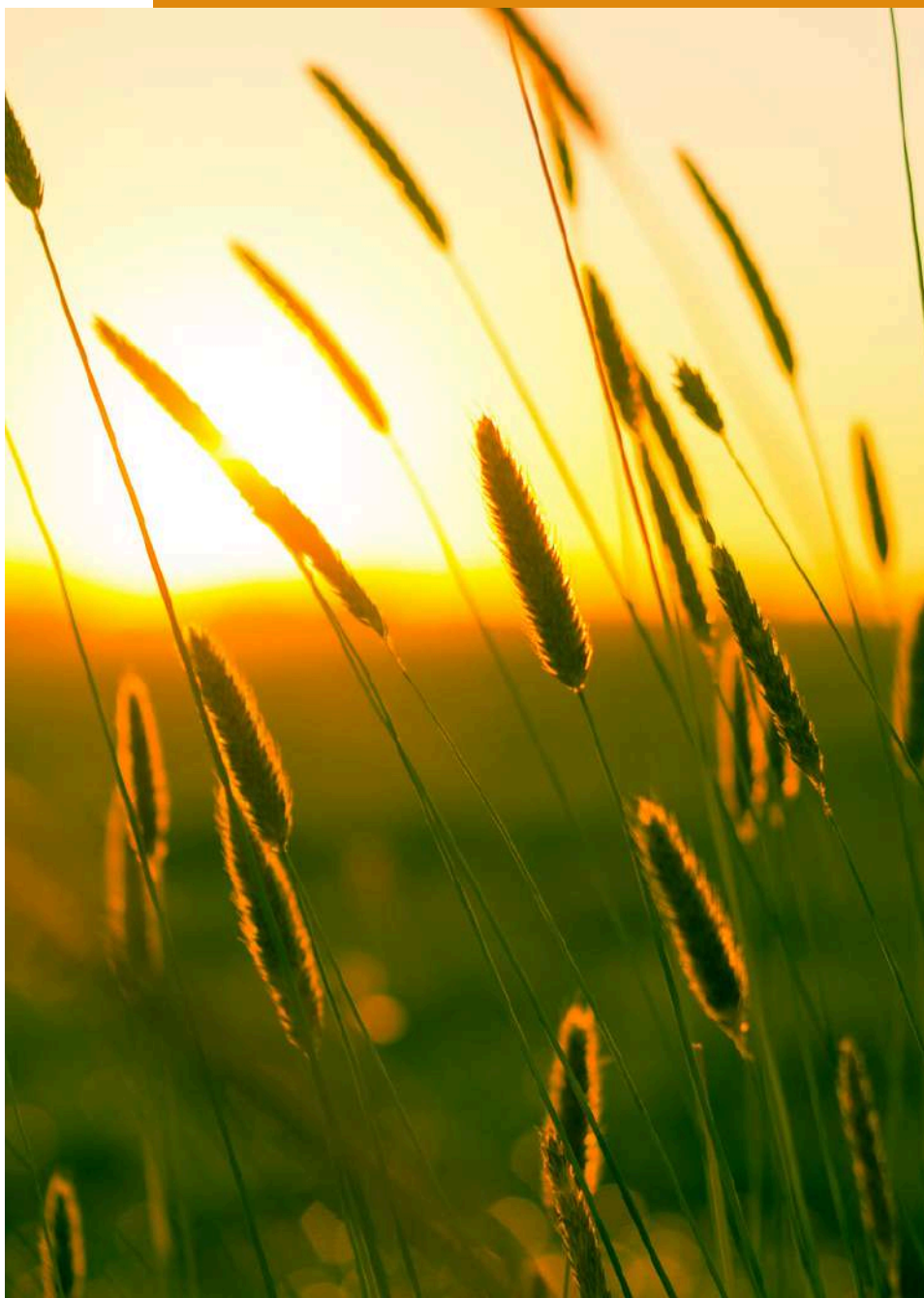


Edição 21

Verão 2025



nós

ARCIL[®]
FORMAÇÃO
PROFISSIONAL

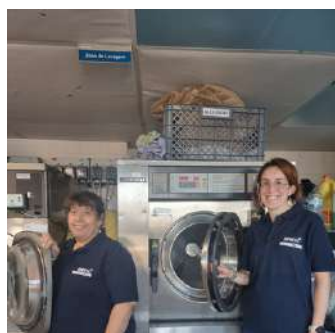
REGISTOS

CURSO Nº 1 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE - LOUSÃ I



Os meses têm sido de aprendizagem constante. A experiência que decorreu no CACI da Arcil, no âmbito da UFCD Cuidados humanos básicos - alimentação e mobilidade, proporcionou momentos de prática na interação com os utentes mais dependentes.

Na UFCD Cuidados humanos básicos - higiene e apresentação pessoal as formandas apresentaram aos colegas da Formação Profissional uma sessão dedicada aos cuidados de higiene pessoal - oral e corporal - e a sua importância para a saúde e bem estar de cada um.



Iniciaram na UFCD Lavandaria e tratamento de roupa várias incursões à Lavandaria da Arcil, aprendendo, em contexto real, técnicas de passar a ferro, dobragem e arrumação da roupa.

Para sinalizar os 50 anos das primeiras eleições livres em Portugal, realizaram-se na área da Cidadania e Empregabilidade eleições sobre atividades a desenvolver em contexto formativo.



CURSO Nº 2 COZINHEIRO/A

No mês de abril os formandos tiveram a oportunidade de conhecer o projeto Choc Choc Chocolate da Associação de Famílias Solidárias com a Deficiência - Cavalo Azul. É um projeto social inovador na área de pessoas com deficiência, que capacita na arte de trabalhar o chocolate.



Os últimos dois meses também foram muito produtivos na confeção de ementas para eventos sociais. Os formandos realizaram, para mais de 80 pessoas, um serviço de coffee break, no concerto solidário Hope & Go promovido pelo coro CODCoimbra da Diocese de Coimbra.

Marcaram presença na confeção de um almoço para cerca de 20 pessoas da CWANegócios, bem como na 17ª edição da Descida de Cadeira de Rodas.



CURSO Nº 4 TÉCNICO DE LOGÍSTICA

Na componente formativa Sociedade, Tecnologia e Ciência os formandos visitaram a rádio de Miranda do Corvo no sentido de perceber os diversos tipos de comunicação e o papel da rádio nas novas tecnologias.



Na componente formativa Cultura, Língua e Comunicação os formandos apresentaram um trabalho bastante interessante de prospeção que realizaram pela vila da Lousã, acerca do património histórico, do planeamento e do ordenamento do território.



Continuam as idas dos nossos formandos às várias valências de logística da Arcil (economato, armazém, compras e Limpeza/cozinha). Esta aprendizagem tem sido muito importante e acrescenta experiência de trabalho.



No âmbito da formação tecnológica, tiveram oportunidade de visitar a EFAPEL, empresa fabricante de produtos de qualidade para instalações elétricas de baixa tensão.



CURSO Nº 5 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE - VILA NOVA DE POIARES

Os Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Poiares receberam os nossos formandos para os esclarecer acerca das normas de segurança, primeiros socorros e os procedimentos inerentes a situações de emergência. Também perceberam de que forma podem colaborar em situações de emergência, seguindo instruções diretas dos responsáveis.



CURSO Nº 8 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE - LOUSÃ II



No âmbito da UFCD Animação e Lazer, as formandas conheceram os principais recursos culturais da vila. Apesar de a maioria residir na Lousã, muitas não conheciam estes locais. Passaram pelo Museu Etnográfico Dr. Louzã Henriques, pelo Ecomuseu Álvaro Viana de Lemos, pela Biblioteca Municipal e pela Câmara Municipal da Lousã. Nada como conhecermos os espaços onde vivemos!



CURSO Nº 11 TÉCNICO DE AÇÃO EDUCATIVA

Os nossos formandos visitaram o Planeta Aquarela - Escola do Ambiente em Vila Nova de Poiares. Este centro de aprendizagem tem como objetivo reconectar as crianças com a Natureza e com o meio rural, proporcionando experiências de descoberta e de aprendizagem num contexto de aldeia. Durante o dia puderam desenvolver atividades com as crianças.



No âmbito da UFCD Literatura para a Infância e Juventude, os formandos foram assistir a uma leitura dramatizada na Biblioteca Municipal, aprendendo assim técnicas de contar histórias, no sentido de captar a atenção dos ouvintes.



DESTAQUES

FEIRA DA SAÚDE

A União de Freguesias de Coimbra, convidou-nos a participar, no passado dia 28 de abril, na Feira da Saúde. Teve como objetivo promover os serviços de saúde e bem-estar, num ambiente informativo e dinâmico. Foram abordados temas como a enfermagem, saúde oral, audilogia, ótica, função respiratória, exercício físico, literatura sobre saúde mental, os equipamentos e as ajudas técnicas na área da saúde, entre outras.



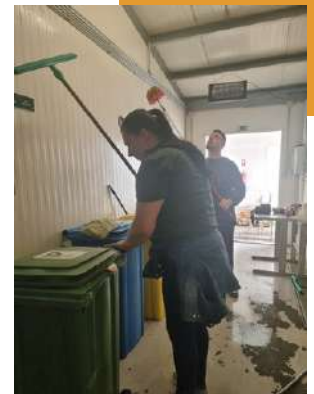
SESSÃO DE ESCLARECIMENTO "CONSUMO + RESPONSÁVEL E SUSTENTÁVEL"



O Projeto CLDS 5G Lousã + Social, realizou no passado dia 1 de Julho uma ação de capacitação sobre "Finanças pessoais para todos". O objetivo foi dar estratégias para priorizar as despesas mais importantes para a vida diária.

PROJETO SER + SOLIDÁRIO

Para o ano de 2025 o Programa de Formação Profissional terá a solidariedade como tema do projeto anual. A ideia foi discutida com os formandos e já foram realizadas algumas atividades. Durante duas semanas formandos de vários cursos disponibilizaram-se a ir à Louzanimales fazer o que fosse preciso para o bem-estar dos patudos, desde limpezas das boxes, alimentação, higiene e mimos, muitos mimos. Contamos em lá voltar!



Estes animais precisam da nossa ajuda! Caso queiras adotar um cão ou um gato só tens de contactar a Louzanimales ou dirigires-te ao Ecocentro Municipal (Zona Industrial da Lousã).



Agradecemos às nossas formandas Milene Pires, Élia Fernandes e Maria Otília da Silva por se terem voluntariado a participar na ação do Banco Alimentar contra a Fome, que decorreu em alguns hipermercados da Lousã no fim de semana de 31 de maio e 1 de junho.

Na passada sexta, dia 4 de Julho realizámos uma caminhada até à Quinta do Caimão. Além do exercício, aproveitámos para fazer algumas tarefas que a nossa engenheira Amparo nos preparou. E, atendendo ao tema da solidariedade, dividimo-nos em equipas: limpeza dos espaços exteriores, pintura de paredes, mondas e trabalhos manuais. Acho que nos saímos todos muito bem!





O S. João já passou mas queremos agradecer a todos os formandos que de forma voluntária se ofereceram para auxiliar na cozinha e servir às mesas. Para os formandos que tornaram o espaço mais acolhedor e colorido e, finalmente, mas não sem menos importância, para os formadores que tornaram isto possível.



CURSOS QUE TERMINARAM

Curso nº 8 Ajudante de Cozinha



Curso nº 5 Operador de Armazenagem



ESTÁGIOS QUE INICIARAM

Curso nº 4 Técnico de Logística



CURSOS QUE INICIARAM

Curso nº 5 AFAC - VN Póiares



Curso nº 8 AFAC - Lousã II



Curso nº 11 Técnico de Ação Educativa



Curso nº 6 Auxiliar de Agropecuária



Curso nº 10 Ajudante de Cozinha



AGENDA CULTURAL

18 DE JULHO * 18H30
ANIMAÇÃO MUSICAL COM
MÁRIO VENTURA
PISCINAS DA N. SR.ª DA PIEDADE

ANIMAÇÃO NA VILA DA LOUSÃ
12 DE JULHO * 21H30 * LARGO
ALEXANDRE HERCULANO
19 DE JULHO * 21H30 * PRAÇA
CÂNDIDO DOS REIS
26 DE JULHO * 21 H30 *
TRAVESSA

FESTAS DE VERÃO DA JF
GÂNDARAS
12 DE JULHO * 22H * KLINO E
AMIGOS
19 DE JULHO * NOITE DAS
FILARMÓNICAS
26 DE JULHO * 22H * NOITE DE
FADOS * PARQUE CARLOS REIS

26 DE JULHO * 21H
FESTIVAL DE FOLCLORE DO
RANCHO INFANTIL DAS
ESTRELINHAS DA PONTE DO
AREAL
PARQUE CARLOS REIS

26 DE JULHO * 21H30
MIMO'S DIXIE BAND
MOMO

1 A 4 DE AGOSTO
XIV FEIRA DE ARTESANATO
SR.ª DA GRAÇA, SERPINS

2 DE AGOSTO * 19H
ANIMAÇÃO NA VILA DA LOUSÃ
PRACETA DO MERCADO

22 A 24 DE AGOSTO
6º FESTIVAL XARIVARI (ARTES DE
RUA)
22 DE AGOSTO * 21H30 * MOMO
23 DE AGOSTO * 22H * P. CARLOS
REIS
24 DE AGOSTO * 18H30 * MOMO

30 DE AGOSTO * 22H
FESTAS DE VERÃO DA JF
GÂNDARAS: MÓNICA SINTRA E
BANDA ANARKIA

30 DE AGOSTO A 27 DE SETEMBRO
ROTAÇÃO DA EXPOSIÇÃO
RETROSPECTIVA DA OBRA DE MATOS
FERREIRA (PINTURA)
MUSEU PROF. ÁLVARO VIANA DE
LE MOS

1 A 15 DE SETEMBRO
BIBLIOTECAS DE PRAIA
BOGUEIRA E PARQUE DE
CAMPISMO DE SERPINS

6 DE SETEMBRO
CATARINA SOBRAL, ATIVIDADES
COM CRIANÇAS NO ÂMBITO DO
PROJETO PROMOÇÃO DA
LEITURA
BIBLIOTECA MUNICIPAL

19 A 21 DE SETEMBRO * 21H30
2º FESTIVAL PALARI
FESTIVAL DE CURTAS-
METRAGENS COM TEMÁTICA
CIRCENCE
MOMO E TEATRO MUNICIPAL DA
LOUSÃ



NÃO SABES ONDE DEIXAR O(S) TEU(S) FILHO(S)?

O PROGRAMA, ESPECIALMENTE CONCEBIDO PARA CRIANÇAS E JOVENS ENTRE OS 6 E OS 14 ANOS, DECORRERÁ DESDE 30 DE JUNHO ATÉ 14 DE AGOSTO DE 2025.

OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO INTERESSADOS PODERÃO REALIZAR A INSCRIÇÃO DOS SEUS EDUCANDOS NO BALCÃO ÚNICO DA CÂMARA MUNICIPAL DA LOUSÃ, NUM HORÁRIO COMPREENDIDO ENTRE AS 09H E AS 16H, OU ONLINE ATRAVÉS DO LINK
[HTTPS://LOUSA.SINCELO.PT//PORTAL/FORMULARIO.PHP?F=29](https://LOUSA.SINCELO.PT//PORTAL/FORMULARIO.PHP?F=29)

OS PERÍODOS DE INSCRIÇÕES PARA AS PRÓXIMAS SEMANAS DECORREM NAS SEGUINTE DATAS:

» 3ª SEMANA (14 A 18 DE JULHO) E 4ª SEMANA (21 A 25 DE JULHO) – DE 30 DE JUNHO A 09 DE JULHO

» 5ª SEMANA (28 DE JULHO A 01 DE AGOSTO), 6ª SEMANA (04 A 8 DE AGOSTO) E 7ª SEMANA (11 A 14 DE AGOSTO) – DE 14 A 23 DE JULHO

PARA EVENTUAIS ESCLARECIMENTOS ADICIONAIS, OS INTERESSADOS PODERÃO CONTACTAR A ORGANIZAÇÃO ATRAVÉS DO EMAIL FERIAS.ATIVAS@CM-LOUSA.PT OU PELOS TELEFONES 239990375, 239990370 E 919468004.

DIAS COMEMORATIVOS

DIA DE MALALA

O Dia de Malala é celebrado a **12 de julho**, data que coincide com o seu aniversário e escolhida pela Organização das Nações Unidas (ONU) para homenagear Malala Yousafzai e promover o direito à educação, especialmente para meninas no Paquistão.

Malala ficou conhecida por ter sido baleada na cabeça, em 2008, devido à sua luta pelo direito à educação das raparigas e por persistir, ela própria, na ida à escola. Em 2014, por conta do seu envolvimento para garantir o direito à educação das mulheres, Malala tornou-se a pessoa mais jovem a ganhar o Prémio Nobel da Paz, tinha 17 anos.



“Uma criança, um professor, uma caneta e um livro podem mudar o mundo”.

DIA INTERNACIONAL NELSON MANDELA

No dia **18 de julho**, é comemorado o Dia Internacional de Nelson Mandela. A data, que assinala o seu nascimento em 1918, foi criada pela Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas (ONU), em novembro de 2009.

Nelson Mandela, é um dos símbolos da luta pelos Direitos Humanos mais reconhecido do século XX. A sua dedicação à luta pela liberdade do seu povo, nomeadamente contra a segregação racial, levou-o a ficar 27 anos na cadeia. Mandela foi o primeiro presidente negro sul-africano, vencedor de eleições inteiramente democráticas.

Em 1993 foi galardoado com o Prémio Nobel da Paz.

Faleceu a 5 de dezembro de 2013.

Para conheceres um pouco mais sobre a vida de Néelson Mandela, sugerimos-te estes filmes:

- *Mandela: O Homem por Trás da Lenda* (2006)
- *Mandela - A luta pela liberdade* (2007)
- *Invictus* (2009)
- *Mandela - O Caminho Para a Liberdade* (2013)



“A Educação é a mais poderosa arma,
pela qual se pode mudar o mundo”

PASSATEMPOS

Animais Marinhos



Besugo
Golfinho
Carangueijo
Tubarão
Lagosta

Baleia
Raia
Dourada
Sardinha
Lontra

Polvo
Lula
Robalo
Anêmona
Bacalhau

Tartaruga

DESCOBRE AS 8 DIFERENÇAS



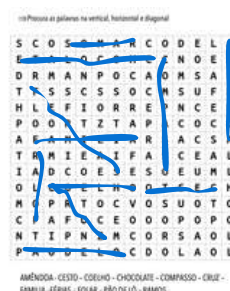
ONDE ESTÁ O PEIXE?



QUAL O SAPATO QUE NÃO TEM PAR?



SOLUÇÕES NÓS MAGAZINE PRIMAVERA



SALADA CAPRESE COM MASSA

Ingredientes

- 250 g tomates-cereja
- 125 g bolinhas de mozzarella
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 1 dente de alho
- ½ colher de chá orégãos
- 3 colheres de sopa manjeriço picado
- pitada de pimenta rosa em grão
- sal e pimenta-preta a gosto
- 150 g massa (fusili, penne, ou outro)
- Creme balsâmico a gosto
- Folhas de manjeriço para decorar



1. Numa taça mistura os tomates-cereja cortados ao meio, as bolinhas de mozzarella, azeite, vinagre balsâmico, o alho bem picadinho, os orégãos, metade do manjeriço, pimenta rosa esmagada entre as mãos, sal e pimenta-preta. Envolve tudo muito bem e deixa descansar durante 20 minutos.
2. Coze a massa *al dente* em água com sal.
3. Escorre a água e passa a massa por água fria corrente.
4. Junta a massa ao preparado que esteve a apurar durante 20 minutos, junta o restante manjeriço fresco picado e envolve bem.
5. Rega com um pouco de creme balsâmico, decora com folhas de manjeriço e serve.

<https://claradesousa.pt/receita/salada-caprese-com-massa/>

ÁGUA AROMATIZADA COM CITRINOS

Ingredientes

- 2 laranjas
- 2 limões pequenos
- 1 c. sopa de mel
- 1 ramo de hortelã pimenta



1. Lava a casca da laranja. Com a ajuda de um descascador, retira pequenas tiras de casca, excluindo a parte branca. Coloca num jarro, retira o sumo à laranja e guarda no frio.
2. Lava o limão e a lima. Corta o limão em gomos e a lima em rodela finas. Junta ao jarro, adiciona o mel e mistura delicadamente. Deixa macerar durante 10 minutos.
3. Junta ao jarro o sumo da laranja, a água e a hortelã. Mistura e serve.

- Nota: podes substituir o mel por açúcar mascavado.

<https://www.receitaslidl.pt/receitas/aguas-aromatizadas>

CURIOSIDADES

✦ A Torre Eiffel, em Paris, aumenta a sua altura em 15 cm durante o verão devido à dilatação do ferro pelo calor

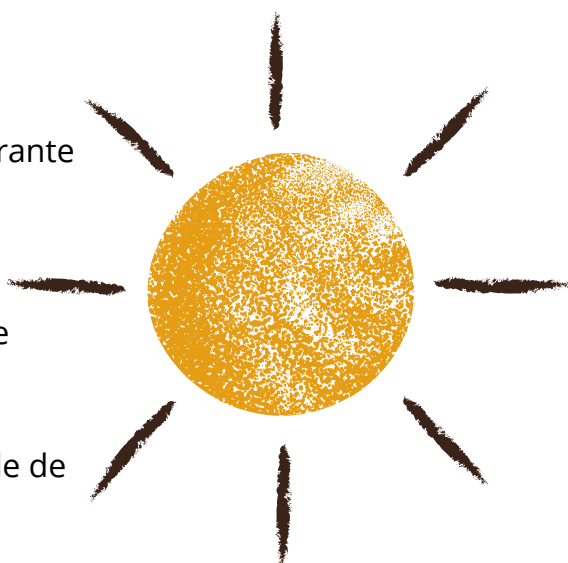
✦ O horário de verão, de adiantar os relógios uma hora, foi proposto por Benjamin Franklin em 1784 com o objetivo de aproveitar melhor a luz do sol

✦ A maior temperatura ambiente já registada foi na localidade de Azízia, na Líbia, com cerca de 58° C

✦ O solstício de verão marca o início desta estação e é o dia mais longo do ano

✦ De acordo com os especialistas, a exposição à luz solar, estimula a produção de serotonina, dopamina e melatonina. Substâncias responsáveis por melhorar a boa disposição das pessoas

✦ A temperatura mais elevada registada em Portugal, foi na Amareleja, concelho de Moura, distrito de Beja com 47,3°C em 2003 (de acordo com o IPMA)



DICAS

UMA VEZ QUE A SOLIDARIEDADE É O TEMA DO NOSSO PROJETO DEIXAMOS-TE AQUI ALGUMAS DICAS PARA SERES MAIS SOLIDÁRIO:

- * Evita falar mal dos outros, principalmente quando não estão presentes.
- * Respeita o outro, como gostarias que te respeitassem.
- * Faz o exercício de tentar durante um dia, ser simpático para todos os que se cruzam contigo. Depois passa de um dia para dois e assim sucessivamente.
- * Não te aches melhor que os outros, nem que os teus problemas são maiores.
- * A honestidade é sempre o melhor caminho.
- * Reserva algumas horas das tuas férias para fazeres voluntariado numa associação local.

HORA DA LEITURA

Conta a lenda que uma bela Princesa Moura, apaixonou-se por um Príncipe Cristão, tendo nascido deste enlace uma criança. O Rei, pai da Princesa deu-lhe um horrível castigo. A Princesa foi expulsa e teve que carregar na viagem um penedo, que levava à cabeça, e a criança, filha do cristão, ao colo.

Depois de muitos dias de viagem, exausta, parou em São Miguel de Poiares no local da Fraga, onde ainda hoje se pode ver o Penedo da Moira, tornando-se numa Moura Encantada.

Anos mais tarde, um homem que descia do lugar de Alveite Grande para São Miguel de Poiares passou junto ao Penedo e reparou que existia um prato com figos junto ao buraco do Penedo. Ele tirou um figo ao que uma voz lá de dentro disse:

- Tira mais!

Mas ele, assustado, fugiu desesperado. Estando já longe foi para comer o figo, mas surpreendeu-se com um figo de ouro!

Então, voltou ao pé do Penedo, mas o prato já lá não estava. Ao remexer a terra uma forte voz veio de dentro do Penedo e disse:

- Tivesses apanhado mais que eu bem te disse.



