SéniorMente

fevereiro Ano 2025

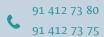
ALMANAQUE SÉNIOR SENIOR SENIOR



EITOR

VAMOS CRIAR





INTRODUÇÃO

SéniorMente



Edição II

Seja bem-vindo ao Almanaque Sénior, um espaço dedicado à celebração da sabedoria e experiências acumuladas ao longo dos anos.

Irá encontrar uma variedade de temas que vão desde saúde e bem-estar, até cultura, lazer e tecnologia, sempre com um olhar atento às necessidades e interesses das pessoas mais velhas e famílias/cuidadores.

É um convite para explorar novas possibilidades, redescobrir paixões e, acima de tudo, viver plenamente esta fase da vida.

O nosso objetivo é proporcionar um conteúdo que informe, inspire e conecte pessoas, promovendo um envelhecimento ativo e saudável.

Imprima, e use em grupo, em família ou individualmente.

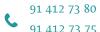
Prepare-se para uma jornada rica em conhecimento e diversão!

Vamos juntos celebrar a vida com todas as suas cores e nuances.

Boa leitura! Participe!

SéniorMente





SéniorMente

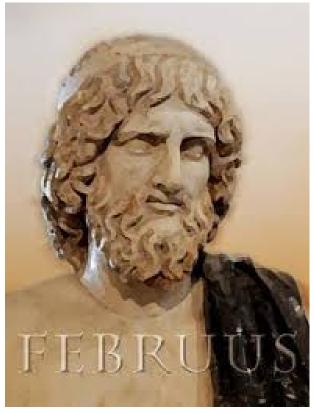


Edição II

O nome fevereiro vem do latim februarius, o mês dedicado pelos antigos Romanos ao deus Februus, um deus do panteão etrusco tal como Janus.No antigo calendário romano, era de facto o mês designado para a purificação. Durante este mês eram celebradas as Lupercálias, festas com rituais de purificação.

Fevereiro é o segundo mês do ano e o que possui menor duração: 28 dias, exceto em anos bissextos (a cada quatro anos), em que dura 29 dias. A explicação do mês ter menos dias em relação aos demais, que possuem 30 ou 31, vem do calendário juliano, da época do Império Romano.

O ano bissexto foi criado pelos romanos na época do imperador Júlio César. Era preciso adequar o calendário ao tempo que a Terra leva para dar uma volta completa em torno do Sol. A volta da Terra ao redor do Sol não é feita em exatos 365 dias, mas sim em 365 dias, cinco horas, 48 minutos e 46 segundos.



Essa fração de dias, arredondada para seis horas, é compensada no ano bissexto, já que seis horas, em quatro anos, são 24 horas, ou seja, mais um dia;

- Ainda sobre os antigos romanos, eles também decidiram que esse dia extra seria 29 de fevereiro, por este ser o menor mês do ano. Sem o ano bissexto, as estações do ano não teriam datas definidas, como nos dias atuais;
- O mês de fevereiro costuma ser lembrado pelo Carnaval, data comemorativa que é móvel e em alguns anos ocorre em março (como acontece este ano). O feriado cai em uma terça-feira, mas as festividades começam no fim de semana que antecede a data.

SéniorMente



Edição II

 Dia de São Valentim: O Dia dos Namorados, celebrado a 14 de fevereiro, é uma data popular em Portugal, onde muitos casais trocam presentes e demonstram o seu amor.





 O Dia da Marmota cai a 2 de fevereiro (Dia da Candelária) e é celebrado em Punxsutawney, Pensilvânia, nos Estados Unidos. Esta tradição diz que, se a marmota sair da sua toca e não vir a sua sombra, o inverno acabará em breve. Mas se ele vir a sua sombra, a primavera só chegará daqui a seis semanas.

- Signos do zodíaco que abragem o mês de fevereiro
 - Aquário (até 18 de fevereiro)
 - Peixes (de 19 a 28 ou 29, dependendo do ano).

Fevereiro é o último mês do inverno em Portugal, e as temperaturas começam a subir gradualmente. No entanto, ainda pode haver dias frios e chuvosos, especialmente no norte do país.

É um mês ativo no desporto, especialmente no futebol, com muitos jogos da Primeira Liga e competições internacionais a decorrerem.

Não tem feriados nacionais em Portugal, mas algumas regiões podem ter celebrações específicas ou feriados locais. Por exemplo, algumas cidades têm feriados em honra do seu santo padroeiro.

SéniorMente



Edição II

Cultura e Tradições:

- Em algumas localidades, existem tradições específicas em fevereiro, como as festas em honra de determinados santos, que incluem procissões e festividades.
- Em sua última viagem às Índias Orientais, o explorador Cristóvão Colombo usou o eclipse lunar de 29 de fevereiro de 1504 a seu favor. Depois de ter ficado parado na Jamaica por meses, com a população nativa recusando-se a ajudar, Colombo reuniu os chefes indígenas neste dia e, sabendo que haveria um eclipse lunar, disse que Deus os puniria pintando a lua de sangue se eles não cooperassem. Aliviados, quando a lua reapareceu, os chefes fizeram tudo o que o explorador queria.
- A tradição de mulheres serem propostas em casamento em ano bissexto tem muitas referências históricas. Uma crença remonta ao século V, quando Santa Brígida queixou-se a São Patrício que as mulheres tinham de esperar por muito tempo com os homens para serem pedidas. São Patrício então liberou o último dia de fevereiro para este fim.
- O Código Civil chinês de 10 de outubro de 1929 sugere colocar como data legal de um bebê bissexto o dia 28 de fevereiro. Em Hong Kong, o dia considerado é dia 1º de março.

SéniorMente



Edição II

	FEVEREIRO 2025						
	D	s	т	Q	Q	S	
	26	27	28	29	30	31	
	2	3	4	5	6	7	
	9	10	11	12	13	14	
	16	17	18	19	20	21	
	23	24	25	26	27	28	
		S	em feria	dos nes	ste mês (2	
	Me	Metas para o mês					
	_ <u>_</u>						
	- <u>-</u>						
_							
_							
_	<u> </u>						
_							
_							
_	_						



Gerontologia e Geriatria

Diferenças, áreas de atuação. SéniorMente



Geriatria o que é

A geriatria é um ramo da gerontologia e é uma especialidade médica e concentra-se na saúde e bem-estar dos idosos, trata e cuida das necessidades específicas desse grupo de pessoas.



Gerontologia o que é

A gerontologia, é uma área mais ampla e abrange vários aspectos da vida dos idosos, incluindo questões de ordem física, mental e social. A gerontologia ocupa-se com o estudo do processo de envelhecimento em si. Apesar de serem áreas distintas, geriatria e gerontologia têm o mesmo objetivo: proporcionar uma vida mais saudável e de maior qualidade para os adultos mais velhos.

O gerontólogo atua na prevenção de doenças, propõe ações de prevenção aos problemas que mais impactam os idosos e orienta a criação de condições adequadas para um envelhecimento com qualidade, também orientando para criação de condições ambientais para uma vida com qualidade, propõe intervenções à episódios de perdas de saúde e aspectos sociais para a busca de uma vida digna.

A área de atuação do gerontólogo é bastante abrangente.

áreas de atuação do gerontólogo

Avaliação e acompanhamento das condições de saúde dos idosos, prevenção de doenças e promoção do envelhecimento saudável. Isso pode incluir a gestão de doenças crônicas e a promoção de hábitos saudáveis.

Trabalha em políticas públicas e programas sociais voltados para a população idosa, garantindo seus direitos e acesso a serviços essenciais.

Desenvolvimento de programas de educação e capacitação para cuidadores, familiares e profissionais de saúde, abordando temas como o envelhecimento e cuidados adequados para a terceira idade.

Apoio aos idosos, lidando com questões como depressão, solidão e adaptação às mudanças que acompanham o envelhecimento.

Reabilitação Intervenções para melhorar a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos

Consultoria a instituições e organizações que trabalhem com a população idosa, ajudando a desenvolver políticas e práticas que promovam um envelhecimento saudável e ativo.

Auxílio na elaboração de planos de vida e cuidados para idosos, considerando suas necessidades e desejos.

SéniorMente

Surge como uma resposta inovadora e necessária às crescentes procura da população idosa, um grupo que merece não apenas ser cuidado, mas também valorizado e apoiado nesta etapa de vida.

É uma empresa dedicada a promover o envelhecimento ativo e digno, focando na melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas.

Fornece um leque de soluções e acompanhamento para todos os intervenientes no processo do envelhecimento.

Neste contexto, as nossas principais áreas de atuação não são meramente serviços; são compromissos profundos com a dignidade e a qualidade de vida.







EDIÇÃO II FEVEREIRO 2015

CAPACITAÇÕES - TRANSFORMADORAS PARA CUIDADORES, TECNICOS E EQUIPAS

Ministradas por profissionais qualificados- SeniorMente

As capacitações sobre o envelhecimento não são apenas informativas; são jornadas de transformação que capacitam cuidadores e equipas a oferecerem um cuidado mais humano, sensível e eficaz.

Ao investirmos na formação contínua, criamos um legado de respeito e dignidade para aqueles que mais precisam, celebrando a vida em todas as suas fases.

Capacitação Apoio Integral aos Cuidadores de Pessoas com Demência

Esta capacitação oferece uma abordagem holística, capacitando os cuidadores a entenderem melhor as complexidades da demência, proporcionando suporte emocional e prático que transforma não apenas a vida dos pacientes, mas também a dos próprios cuidadores.

Capacitação Multissensorial para Cuidadores de Pessoas com Demência

Através de experiências sensoriais ricas, esta capacitação ensina técnicas inovadoras que ajudam os cuidadores a se conectarem de maneira mais profunda com os pacientes, estimulando memórias e emoções que muitas vezes permanecem adormecidas.

Sénior Mente, Lda. Consultoria Gerontológica



www.seniormente.com geral@seniormente.com



91 412 73 80 91 412 73 75

Capacitação Cuidadores de Pessoas Mais Velhas Perante o Luto

Enfrentar a perda é uma realidade dolorosa, e esta capacitação oferece aos cuidadores as ferramentas necessárias para lidar com o luto, promovendo um espaço seguro para a expressão de emoções e o desenvolvimento de estratégias de reinvenção.

Contacte para mais informações



Ministradas por profissionais qualificados- SeniorMente

As capacitações sobre o envelhecimento não são apenas informativas; são jornadas de transformação que capacitam cuidadores e equipas a oferecerem um cuidado mais humano, sensível e eficaz.

Ao investirmos na formação contínua, criamos um legado de respeito e dignidade para aqueles que mais precisam, celebrando a vida em todas as suas fases.

Capacitação Estimulação Multissensorial:

Aprender a criar ambientes que estimulam os sentidos pode ser a chave para melhorar a qualidade de vida de idosos, especialmente aqueles que enfrentam limitações cognitivas. Esta capacitação ensina a aplicar técnicas de estimulação sensorial de forma eficaz e empática.

Capacitação Para Equipas Técnicas

O trabalho em equipa é fundamental em contextos de cuidados. Esta capacitação foca no fortalecimento da colaboração entre profissionais, promovendo uma abordagem integrada que beneficia tanto os cuidadores quanto os assistidos.





www.seniormente.com geral@seniormente.com



91 412 73 80 91 412 73 75

Capacitação Utilizando as Ferramentas de Arte Terapia

A arte como ferramenta de expressão e cura é poderosa. Esta capacitação ensina cuidadores a integrar a arte terapia em suas práticas, permitindo que os idosos se expressem de maneiras que palavras muitas vezes não conseguem capturar.

Contacte para mais informações

DICAS AO CUIDADOR

SéniorMente



Edição II

ANTES DE TUDO, O AUTOCUIDADO



Respiração: respire de forma lenta e rítmica, inspirando pelo nariz e expirando pela boca; isso vai facilitar o exercício e permitir chegar mais longe com menos esforço.



Alongue-se! Benefícios

Por que se alongar?

- reduz a tensão muscular, promovendo o relaxamento;
- evita lesões nos músculos e articulações:
- promove movimentos amplos e soltos;
- melhora a circulação do sangue;
- aumenta a flexibilidade:
- amplia a mobilidade das articulações;
- fortalece ligamentos e tendões;
- auxilia no equilíbrio corporal, importante para o envelhecimento saudável.

LEITURA DO MÊS

" O velho que lia romances de amor" Luís Sepúlveda

Antonio José Bolívar Proaño vive em El Idilio, um lugar remoto na região amazónica dos índios shuar, com quem aprendeu a conhecer a selva e as suas leis, a respeitar os animais que a povoam, mas também a caçar e descobrir os trilhos mais indecifráveis.

Um certo dia resolve começar a ler, com paixão, os romances de amor que, duas vezes por ano, lhe leva o dentista Rubicundo Loachamín, para ocupar as solitárias noites equatoriais da sua velhice anunciada. Com eles, procura alhear-se da fanfarronice estúpida desses "gringos" e garimpeiros que julgam dominar a selva porque chegam armados até aos dentes, mas que não sabem enfrentar uma fera a quem mataram as crias.



SéniorMente



Edição II



ANEDOTA

Um médico pergunta ao doente:

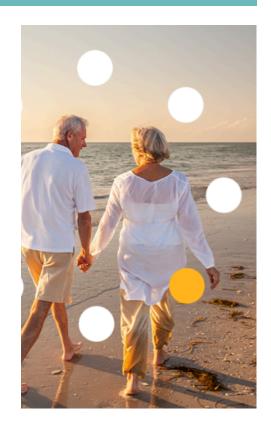
- -Como se sente?
- -Não sei doutor. Estou forte como um leão, alimento-me como um boi, mas á noite sinto-me cansado que nem um burro.
- -Bom, nesse caso, é melhor consultar um veterinário.

ADIVINHA

O que é que sempre está vindo mas nunca chega?

ATRAVA LÍNGUAS

Paga o pato, dorme o gato Foge rato, paga o gato Dorme o rato, foge o pato Paga o rato, dorme o pato Foge o gato, paga o pato



SéniorMente



Edição II



Filme "O estagiário"

Sinopse

Começar um novo emprego pode ser um grande desafio, especialmente para alguém aposentado. Tentando voltar ao mercado de trabalho, o viúvo Ben Whittaker, de 70 anos, aproveita a oportunidade para se tornar um estagiário sênior em um site de moda. Ben logo se torna popular entre seus colegas de trabalho mais jovens, incluindo Jules Ostin, a chefe e fundadora da empresa. O charme, a sabedoria e o senso de humor de Whittaker o ajudam a desenvolver um vínculo especial e uma bela amizade com Jules...

Direção Nancy Meyers

Elenco: Robert De Niro, Anne Hathaway, Rene Russo

Pode assistir

https://www.youtube.com/watch?v=l2FkQyxJEjg

Ditados populares

- · Zangam-se as comadres,
- Amigos, amigos,
- Mais vale cair em graça,
- · Para bom entendedor,

Faltam Letras

Complete as palavras com as letras que faltam

(1)		s	т	R		L	
	R		L		G		
2. Je	F		С			i - 10 ⁻¹	
(E)	L						
(3)	В		L				
٩	s		L				
	D		D				
	В		L				
S	s		R	v		т	

SéniorMente



Edição II

Sopa de Letras Dia Dos Namorados

K C O T N O S S F L O R W T J O N G P R E S E N T E G A N U A I N S E N T I M E N T O S N A R A R L D N A M O R A D A H C O M P A N H E I R I S M O O J S O F C U P I D O L O I E S A A R N I C H A E I R E D N V N A O A O B A B R A Ç O Y C E T S D D N E A R D T C L C O R A F N I A I R O T E D S A N M R R C V M J E O A A W G R T E E E C S E O T M O R S O T R L C A R I N H O A E N N I Ã O H S S T V T E C O R A Ç Ã O M O A S C H O C O L A T E A L S M

abraço beijo carinho carta cartão chocolate companheirismo coração cupido doce

encontro flor jantar namorada namorado namoro presente relacionamento rosa sentimento vermelho

SéniorMente



Edição II

Mandala

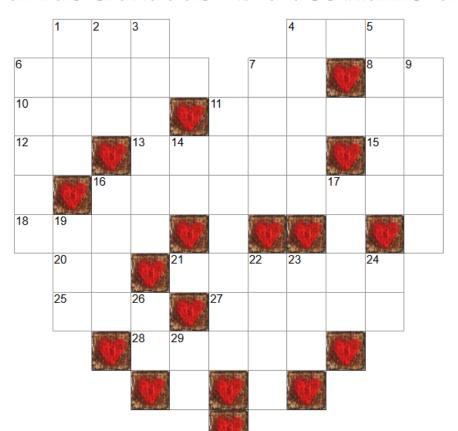


SéniorMente



Edição II

Palavras Cruzadas - Dia dos Namorados



HORIZONTAL

- 1 Gosta muito.
- 4 Casal.
- 6 Querida.
- 7 Comissão Europeia.
- 8 Preposição que indica lugar.
- 10 Grupo de pessoas que cantam ao mesmo tempo.
- **11** Amuo.
- 12 Atmosfera.
- 13 (...) e Julieta, peça de Shakespeare (1597).
- 15 Seguir até.
- 16 Apaixonados.
- 18 Cheiro.
- 20 Antes do meio-dia.
- 21 O amor personificado.
- 25 O marido da rainha
- 27 Afáveis.
- 28 Auxilia.

Palavras Cruzadas | Dia dos Namorados *por Paulo Freixinho* possibilitado por <u>PuzzleMe</u>™

VERTICAL

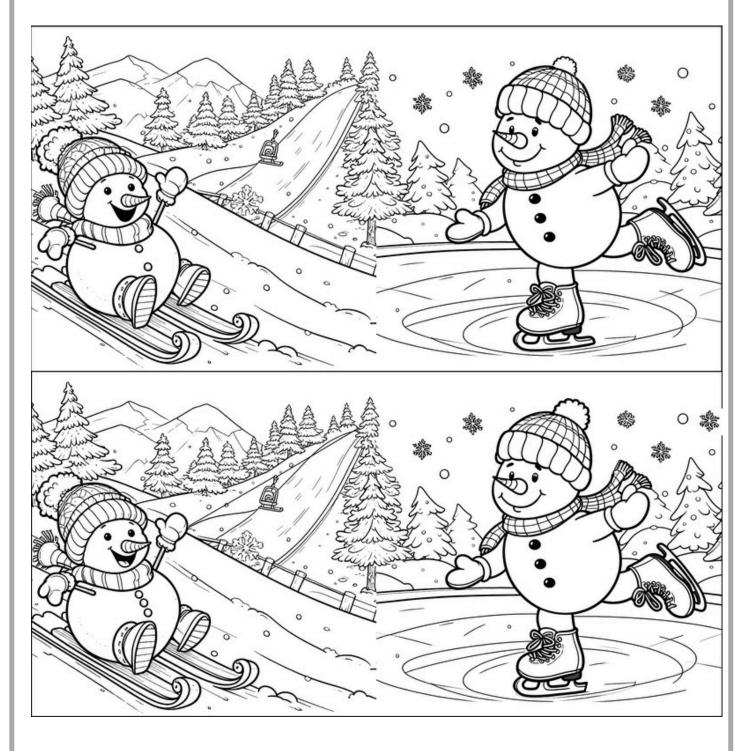
- 1 Forte afeição.
- 2 Oceano.
- 3 Amar apaixonadamente.
- 4 A fêmea do peru.
- 5 Torno a fiar.
- 6 Casualidade.
- 7 Acreditar.
- 9 Grande mamífero anfíbio das regiões polares.
- 11 Propenso ao amor (popular).
- 14 O mantra mais importante do Hinduísmo e outras religiões.
- 16 Dizemo-lo quando nos apresentamos a alguém.
- 17 Onde se usa o anel.
- 19 Oferecer.
- 22 Progenitores.
- 23 Viagem.
- 24 Eles.
- 26 Caminhava para lá.
- 29 Plural (abrev.).

SéniorMente



Edição II

Descobra as 7 diferenças e pinte





SéniorMente



Edição II

Ferramentas de Arteterapia Colagens

Material necessário

- Tela branca ou cartolina
- Tesoura;
- Cola Branca;
- Revista, jornais, tecidos, outros papéis

COMO REALIZAR A COLAGENS

1) Recorte as folhas de papeis (á sua escolha) conforme achar mellhor



2) A seguir, cole numa tela ou cartolina conforme gostar.









SéniorMente



Edição II

Tenho muito orgulho na minha terrinha!!! Nogueira da Regedoura

A atual Vila de Nogueira da Regedoura é uma das 31 freguesias do concelho de Santa Maria da Feira.

Hoje, Nogueira da Regedoura é uma terra relativamente próspera, onde habitam aproximadamente cinco mil pessoas, exercendo todo o tipo de profissões. Cerca de 34% da população está empregada.

Está situada no extremo Noroeste do concelho de Santa Maria da Feira. Confina com as freguesias de São Paio de Oleiros, Grijó, Anta e Argoncilhe.

Invasões francesas

Como se sabe, o país foi invadido por três vezes pelos franceses. Durante a segunda invasão francesa comandada pelo general Soult, entre janeiro e maio de 1809, vagueava por esta região um indivíduo de má fama e piores ações, chamado de Catafula. Um dia, num desforço patriótico, matou três soldados franceses, dos muitos que passavam pela Estrada Real. Foi preso com outros, acusados de cumplicidade, sendo todos condenados à morte pelas autoridades militares francesas.



O Catafula quis confessar-se e foi chamado o padre João de Sá Rocha. Os franceses obrigaram o padre a revelar a confissão do Catafula para virem ao conhecimento de todos os seus cumplices.

O venerável padre Rocha cumpriu nobremente o seu dever. Não revelou uma só palavra do Catafula. Por isso foi arcabuzado (fuzilado) e pendurado num pinheiro juntamente com o seu irmão, o Catafula e mais quatro condenados.

SéniorMente



Edição II

As Rachonas

Algumas mulheres andavam às pinhas (principio do século XX) nos pinhais, munidas de uma fouce fixa a uma vara de madeira, comprida, a cujo conjunto chamavam bicheiro e de uma corda que enleavam à volta dos pés e do pinheiro para onde queriam trepar.

Detinham assim, as ferramentas primitivas e essenciais para separar a golpe do bicheiro a pinha da árvore, a qual caía e era recolhida posteriormente.

A designação de "Racchões", outrora atribuída aos habitantes desta Vila, ter-se-á devido a esta atividade econômica de grande rudeza e sacrifício.

Dr. Carlos Ferreira Soares

Era uma referência incontornável, o dr Carlos Ferreira Soares ou dr. Prata, como era frequentemente conhecido, tinha de vida um conceito de missão onde o menos importante parecia ser ele mesmo.

Este homem bom, desprovido dos bens materiais, alegre como uma criança, aliava o seu trabalho clínico à tentativa de consciencialização social e política do povo. Com o povo convivia cantando e tocando viola nas romarias. Auxiliava os mais pobres, aos quais dava dinheiro para comprar os medicamentos de que necessitavam. Convivia com o povo no Ateneu (casa de teatro) de Nogueira da Regedoura, muito obra sua, onde exercia a consciencialização do povo através de leituras proibidas pela censura e pelo regime. Mandou muitas vezes a criada de seu pai com uma malga de sopa para alguém necessitado.

Eram famosos os seus discursos no cemitério de Nogueira da Regedoura, a propósito do falecimento de alguém por causa da miséria em que se vivia nesse tempo. O Dr. Carlos brincava mesmo em momentos de grande angústia pessoal. Era um homem que não tinha medo, talvez também lhe custasse acreditar na ferocidade do regime.

A partir de 1936, o Dr, Carlos começou a ser perseguido pela PIDE. Contra si tinha o facto de ser militante comunista, facto imperdoável para o regime de Salazar. A seu favor tinha o povo, sobretudo o povo de Nogueira da Regedoura e o dos arredores, que o protegeram enquanto puderam e souberam.

SéniorMente



Edição II

Este médico e homem bom era presença frequente em casas de muitas famílias onde pernoitava lá a noite e se alimentava. Chegou a dormir sobre os sacos de farinha nos moinhos que existiam e muitas noites passou na torre da Igreja matriz, cuja chave lhe era dada pelo padre, já para não falar das inúmeras noites que passou debaixo da famosa japoneira no cemitério de Nogueira da Regedoura.

Para iludir a polícia, pedia às pessoas que o tratassem por outros nomes. Era descuidado consigo mesmo e muitas vezes era necessário lembrar-lhe, por exemplo, que tinha as calças rotas.

O Dr. Carlos ainda encontrou tempo para prestar serviços clínicos na "Associação Fúnebre de Socorros Mutuos de Grijó" onde comparecia às segundas - feiras para dar consultas. Normalmente aparecia vestido como um operário, fato-macaco vestido e com grandes tamancos nos pés.

A PIDE descobriu que o dr. Carlos por lá aparecia e tratou de lhe armar uma cilada. Numa determinada sexta-feira, apresentaram-se dois agentes disfarçados de vendedores de cera na agência funerária. Atendeu-os o filho do dono, o qual, um quanto ingenuamente, foi-se deixando enlear na conversa dos "vendedores", os quais conseguiram retirar do moço quem eram os médicos que prestavam serviços na Associação, bem como os seus horários de atendimento. Conseguiram saber também os caminhos que o dr Carlos habitualmente percorria até à Associação.

No dia da emboscada, felizmente para o dr. Carlos, este optara nesse dia por vir pela estrada principal. Tinha chovido muito e o carreiro que utilizava normalmente, estava lamacento.

Histórias como esta e outras viveu-as o dr. Carlos muitas vezes desde que a partir de 1936 entrou na clandestinidade. E histórias como esta comprovam a coragem e o sangue-frio deste homem, tantas vezes a um passo da morte.

Mas a ditadura não podia tolerar por muito mais tempo esta situação, que obviamente incomodava o governo e a sua polícia política PIDE, pelo que a partir de certa altura o cerco começou a fechar-se em torno do dr. Carlos.

No dia 4 de julho de 1942, por volta das 11 horas da manhã, foi barbaramente assassinado por agentes da PIDE.

SéniorMente



Edição II

Festa de Nossa Senhora da Hora

Esta festa religiosa é conhecida pelos fiéis pela circunstância de "proporcionar uma boa hora na hora de parto", ou seja, permitir que as crianças nasçam saudáveis e as mães não sofram os perigos dum parto mal sucedido. Outra das invocações feitas a Nossa Senhora da Hora que por vezes é chamada de Nossa Senhora da Boa Hora, destinase a que os fiéis, na hora da morte, possam contar com a intervenção da virgem para que ocorra na paz e sem dor.

Para além da própria eucaristia em honra da Nossa Senhora da Hora, festa que se realiza em Maio, é costume fazer-se uma procissão solene que sai da igreja matriz, normalmente com uma dúzia ou mais de andores, cada um deles transportando as esculturas de santos e santas que são transportados ao ombro por várias pessoas, os quais, transportam as esculturas de imagens de devoção dos fiéis, que são retiradas de dentro da igreja matriz dos lugares que normalmente ocupam.

Depois, forma-se um séquito composto por andores e seus transportadores, os mordomos, para além do sacerdote que normalmente vai na frente da procissão, debaixo de um pálio. Logo atrás, normalmente incorporam-se muitas pessoas que desejam acompanhar o séquito.



SéniorMente



Edição II



Festa de São Cristóvão

A festa de São Cristóvão realiza-se no último domingo de Julho de cada ano e consiste num grande convívio paroquial fora de portas. Para o efeito, é nomeada uma comissão para a organização da festa.

A tradição instalou-se em julho de 1970 e desde então, ininterruptamente se faz este convívio paroquial em locais diferentes, escolhidos por cada comissão nomeada anualmente.

Uma imensa caravana de automóveis sai da vila, logo pela manhã, convenientemente identificada e logo que chega ao local escolhido, as pessoas apressam-se a colocar as suas mesas e utensílios para o almoço que decorre depois de uma missa campal celebrada no local pelo pároco.

Normalmente estão previstas atividades onde cabe de tudo: corridas de sacos, jogo de malhas, cartas e um espetáculo de dança, canto e representações, proporcionados pelos jovens da paróquia onde tem tido importância fundamental há já mais de duas décadas, o Grupo Missionário Jovem.

No final, ao final da tarde, as pessoas calmamente, se retiram e regressam a casa.

Obrigada Leitor Nelson

SéniorMente



Edição II

Esta página do leitor está, de propósito, em branco.

Aqui pedimos aos nossos leitores que escrevam as vossas emoções, sentimentos, pensamentos, histórias de vida e/ou talvez desabafos.

Também pode dar opiniões de temas para o nosso almanaque.

Partilhe connosco, não precisa de assinar, envie para o nosso e-mail geral@seniormente.com

SOLUÇÕES DE JANEIRO

SéniorMente



Edição II

Adivinha Alho

Ditados populares

- Quem espera, _sempre alcança
- Quem semeia ventos, _colhe tempestades
- Mais vale um pássaro na mão _do que dois a voar
- Em casa de ferreiro, _espeto de pau

Anagramania

```
VENA → NAVE

ÉBAL → BALÉ

JANA → ANJA

OSTI → TIOS

CORA → ARCO

COROÃ → CORÃO

PORAV → PAVOR

TASEF → FESTA
```

Palavras Cruzadas



Sopa de Letras Janeiro





Sénior Mente, Lda. é uma empresa que oferece serviços de Consultoria Gerontologica, focando na qualidade de vida e bem-estar da população idosa.

O trabalho envolve o apoio a instituições e família, promovendo práticas que favorecem a autonomia, saúde mental e socialização dos idosos.

Elaboramos programas e atividades personalizadas, visando à promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

Preocupamo-nos em disponibilizar orientações sobre cuidados específicos e estratégias para lidar com desafios comuns da gerontologia, sempre procurando fortalecer o apoio a esse segmento da sociedade.

Gerontólogas

Ana Soares Mónica Henriques

Contactos



www.seniormente.com



geral@seniormente.com





91 412 73 80

91 412 73 75



