

BOLETIM  
CLUBE DOS VELHOS AMIGOS

NÚMERO  
ESPECIAL  
COVID-19

#VIRUSDAAMIZADE

CUIDAR DE MIM É CUIDAR DO PRÓXIMO!

#FIQUEEMCASA

Nós estamos aqui!  
Se precisar de ajuda, contacte-nos:

LINHA DA AMIZADE  
(segunda a sexta-feira 10h - 18h)

302 001 242 / 302 001 243



pub.

DESTAQUES  
ID

PROVÉRBIOS E ESCRITA CRIATIVA  
MANDALA PARA COLORIR  
RIR É UM BOM REMÉDIO  
BEM ME QUERO  
DESAFIOS  
PROTOCOLO - ENVELHECIMENTO

## EDITORIAL

# O VÍRUS DA AMIZADE

Neste momento de resguardo coletivo devido à pandemia provocada pelo vírus Covid-19, a equipa da iCreate concebeu um conjunto de atividades para realizarem em casa, no âmbito do protocolo “Ser Jovem Não Tem Idade” acordado com o município de Vila Nova de Poiares e juntas de freguesia de Arrifana, Lavegadas, Santo André e São Miguel de Poiares. Para além deste Boletim especial, poderão consultar a nossa página do Facebook com mais informações sobre a aplicação para seniores que criámos este mês. Também poderão telefonar para a nossa Linha da Amizade (302 001 242 / 302 001 243) ou enviar um e-mail (geral@icreatepoiares.pt), estamos aqui deste lado, mas a cuidar uns dos outros. Se assim o entenderem, também poderão enviar as vossas adivinhas, anedotas, histórias e relatos de como estão a viver estes dias resguardados em casa. Nós publicaremos.

Fiquem em casa, cuidem-se e até breve.



Inês Silva, Fátima Carvalho, Christobel de Cruz, Alda Oliveira e Vera Carvalho

## FICHA TÉCNICA

**Direção** | Vera Carvalho **Editor/a** | Inês Silva **Design/Paginação** | Carolina Silva **Produção de texto** | Equipa da iCreate

**Morada** | **Sede:** Estrada de Vale Vaíde, 3350 - 087 Vila Nova de Poiares. **Delegação de Vila Nova de Poiares:** Antiga Escola Primária do Entroncamento, 3350 - 087 Vila Nova de Poiares. **Contactos** | **Telem:** 910 751 263 - 919 039 819

**E-mail:** geral@icreatepoiares.pt **Facebook:** @icreatepoiares

**N. DL:** 427193/17 **Fornecedor:** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA **Título:** Boletim do Clube dos Velhos Amigos **Tipo:** Periódicos

**Local de Publicação:** Vila Nova de Poiares **Data prevista de publicação (mês/ano):** 04/2020 **Estado:** Atribuído **Atribuído em:** 2017-05-29 **Criado a:** 2017-05-29 **(PP) N° do PP:** 12º número **(PP) Periodicidade:** Trimestral **(PP) Diretora:** Vera Carvalho **(PP) Propriedade (empresa proprietária):** Associação iCreate

## PROVÉRBIOS E ESCRITA CRIATIVA

### Exercício - Provérbios

As palavras que se encontram abaixo remetem para provérbios muito populares. Tente construir o provérbio a partir da pista e depois confira se acertou nas soluções, na página 7.

AMIGOS	_____	(1)
SEGURO	_____	(2)
LOBO	_____	(3)
LEITE	_____	(4)
MADURO	_____	(5)
RI	_____	(6)
FILHOS	_____	(7)
GATOS	_____	(8)
MACACO	_____	(9)
CÃO	_____	(10)
GALINHA	_____	(11)

### Exercício - Escrita Criativa

#### O MEU DIÁRIO

Escrever à mão é uma das mais importantes atividades para o cérebro. Escrever todos os dias umas linhas, não custa nada, basta predispor-nos a isso. A minha sugestão para estes tempos de reclusão é a escrita de um diário. Então, por exemplo:

*“29 de março de 2020*

*Querido diário,*

*Mais um dia aqui fechado nesta casa. Mas tem de ser... Por isso, te garanto... o bicho não vai aqui entrar... e como poderia ele com a potência da aguardente velha que tenho em cima da mesa? Bem, deixemo-nos de brincadeiras. Hoje vim aqui para te dizer que tenho conhecido pormenores da minha casa que nunca tinha visto, apesar de aqui viver já há 15 anos. Nem tudo é mau! Por agora é tudo, até amanhã, se não for antes...”*

Viram? Não custa nada.

E já agora... não saiam de casa. A infeção Covid-19 não poupa ninguém.

Até sempre.

**Jorge da Cunha**

*“Abro o meu Ser à aprendizagem da dinâmica, da mudança, da vida...!”*



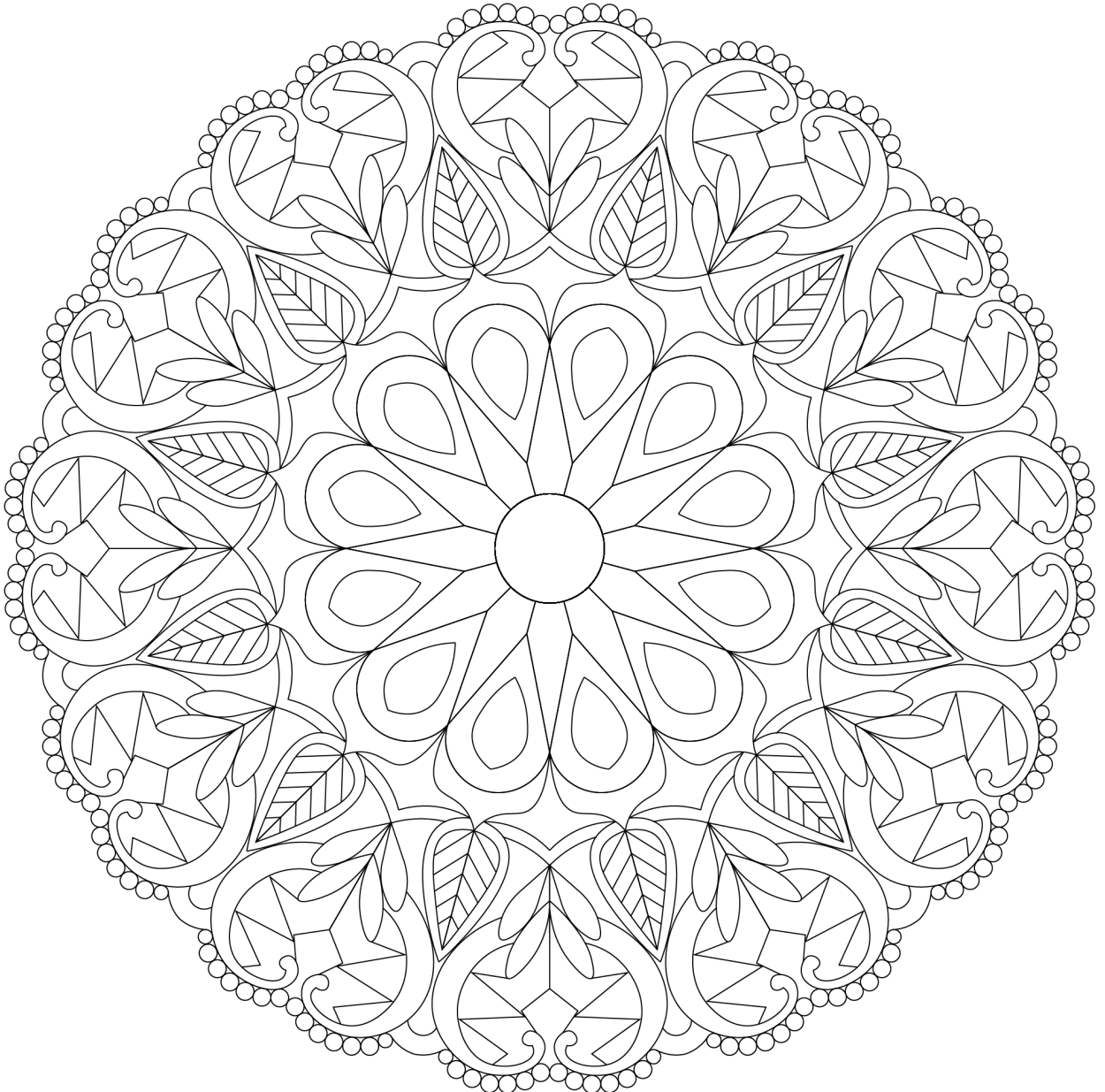
# MANDALA

---

## Exercício - Pintura Criativa

---

Pinte a mandala para estimular os dois lados do seu cérebro. Esta atividade proporciona momentos de paz e tranquilidade.



# RIR É UM BOM REMÉDIO

AneDotasPortugal.Com

## ABRE AS PERNAS CORAÇÃO

Na aula de desenho, a professora pede ao Miguelito para desenhar um coração. Ele assentiu e desenhou a sua ideia de coração: um coração muito bem feito mas com pernas. A professora perante aquele desenho questiona-o:

- Miguelito porque é que no teu desenho o coração tem pernas?
- Professora, eu sempre pensei que o coração tinha pernas.
- Não, querido, não tem mas porque pensas isso?
- À noite, quando estou para dormir, eu ouço o meu pai dizer à minha mãe: Abre as pernas, coração!

## FOI A UMA CASA DE MENINAS

Um alentejano chega a uma casa de meninas e de imediato, sem hesitações pergunta a uma das meninas lá presentes:

- Quanto custa uma menina?
- Responde a senhora:
- Bem... isso obviamente que depende do tempo.
- E o alentejano, com um sorriso no rosto atira:
- Bom... suponhamos que agora... que está a chover?

## NÃO TE CASES!

O António chega a casa com um amigo e diz à mulher:

- Querida! Trouxe um amigo para jantar!
- O quê? Mas tu estás doido ou quê? Então com a casa por arrumar, a louça toda suja, e sem me avisares para eu preparar algo para a refeição...
- Sim, sim, eu sei!
- Então porque é que o trouxeste?
- Porque o coitado está a pensar em casar e eu queria que ele visse no que se está a meter!

## BEBER CHÁ À FINA

A Teresa levou a sua mãe a um salão de chá muito chique em Lisboa. A Senhora Adelaide, habituada a estar mais pela aldeia, com as suas amigas e de uma forma mais descontraída, fica renitente com aquele lanche e pergunta à filha:

- O sítio é tão chique, tens alguma recomendação a fazer, filha?
- Sim, minha mãe, apenas que beba o chá sem soprar, aqui em Lisboa as senhoras aguentam beber o chá quente, não sopram.
- Sim filha, fica descansada.

O chá veio, mãe e filha usufruíram do seu lanche. No fim de beber a sua chávena de chá, aguentando a temperatura elevada e sem nunca soprar, a Senhora Adelaide muito feliz por ter cumprido o pedido da filha, diz-lhe:

- Porra! Queimei-me toda mas bebi à fina!

## Ora agora a hora é delas.pt

**O** que é, o que é que quanto mais se tira, mais aumenta?

**S**ou frio e também sou quente, sou fraco e também sou forte, nunca posso estar parado, vejam lá a minha sorte.

**O** que é que o pires diz para a chávena?

**Q**ual é coisa qual é ela que sobe cabeços, desce cabeços e está sempre no mesmo sítio.

**O** que é, o que é que sobe quando a chuva desce?

**O** pastor João passou pelo pastor Roberto e disse-lhe: Adeus amigo, das 20 ovelhas. O Roberto respondeu: Para ter 20, tinha que ter estas que já tenho, outras tantas como estas e mais metade destas. Quantas ovelhas tinha o pastor Roberto?

**V**erde foi meu nascimento, eu de luto me vesti, para dar a luz ao mundo mil tormentos padeci. O que é?

*“É natural sentir pressão, medos, incertezas ou inseguranças ... mas posso aprender a senti-los de uma forma sábia e tranquila. Assim o faço!”*



## BEM ME QUERO

---

### Exercício - Ansiedade

---

#### A QUARENTENA DOS 5 SENTIDOS

Aceitando o Aqui e Agora, focando-se no momento presente, sugerimos exercícios que poderá praticar durante o dia e apurar os seus 5 sentidos:

- **Olfato:** Observe os perfumes que tem em sua casa, aproveite para cheirá-los, sentir bem os seus aromas e tomar consciência do que cada um desperta em si, depois escolha um como o seu preferido. Se possível, sinta também os aromas da natureza, é possível fazê-lo através da sua janela, da sua varanda e/ou do seu quintal. Abra-se à experiência e deixe que o seu nariz se divirta um pouco...!

- **Paladar:** Aproveite para fazer as suas refeições de forma mais pau-

sada, com mais foco no momento presente, saboreie, mastigue bem. Poderá também aproveitar para comer mais as suas frutas/frutos preferidos, sentindo bem o seu sabor. Sinta-se grato(a) por sentir esta dimensão física do seu corpo.

- **Tato:** Abra o seu roupeiro e de olhos fechados tateie os tecidos das suas roupas, sinta o quão agradável poderão ser ao tato. Poderá também tocar nos objetos da sua casa, procurando senti-los apenas com o tato. Sempre que sentir uma agradável sensação de bem-estar ao tocar em qualquer um dos elementos permita-se sorrir de olhos fechados.

- **Audição:** Feche os seus olhos e

concentre-se ao ouvir a sua música preferida, sentindo cada palavra, cada som, sentindo verdadeiramente a música.

- **Visão:** Desafiamo-lo(a) a observar bem o Sol durante o dia, registando a posição do mesmo, para que o posso sentir e visualizar sempre que quiser. À noite, procure pontos de luz, como candeeiros, faróis, janelas iluminadas, estrelas, a Lua (...). Tome consciência do espaço envolvente, irá surpreender-se com os pormenores que compõem o seu dia-a-dia e que tanta vez lhe passam despercebidos...!

---

### Exercício - Meditação

---

#### LUGAR SEGURO: UM REENCONTRO COM A TRANQUILIDADE

Neste exercício propomos não o combate à ansiedade que estes dias lhe poderão estar a causar mas sim a necessidade de a aceitar e de encontrar estratégias que o(a) levem a reencontrar a tranquilidade.

1º) Escolha um espaço de sua casa (interior ou exterior) onde se sinta confortável e de seguida sente-se, de preferência com as costas direitas e não rígidas;

2º) Feche os seus olhos e conte de 10 até 1, lenta e mentalmente;

3º) Imagine (como puder e conseguir) um lugar onde se sinta bem, pode ser o que quiser, uma praia,

um jardim, uma montanha, um vale, uma planície, uma divisão de sua casa, não tem de ser o lugar mais seguro e belo que já imaginou, pode ser o que quiser ... liberte a sua criatividade e construa esse lugar na sua mente;

4º) Agora sinta esse lugar pelo tempo que quiser, absorvendo a energia e tranquilidade que esse local lhe pode transmitir;

5º) Quando se sentir preparado(a) para regressar ao momento presente, conte de 1 até 10 mentalmente e ao seu ritmo e ao seu tempo abra os seus olhos;

6º) Leia em voz alta para todo o seu Ser: "Abro a minha mente à aprendizagem de formas mais tranquilas de agir e reagir. Ilumino esse caminho. Avanço nesse caminho...!"



---

*"Sou um Ser de aprendizagens, experiências e desafios. Escolho e aceito os desafios que a vida me traz, faço-o de forma cada vez mais sábia e tranquila...!"*

---

# DESAFIOS

## Exercícios - Traços e Letras

### OS QUADRADOS DA AVÓ

Assinale as 6 diferenças entre as duas imagens.



### SOPA DE LETRAS

A sopa de letras inspirou-se no conto “A Aia” de Eça de Queirós, obra lida e interpretada pelas participantes na primeira edição da iniciativa “Os livros do clube”. Esta atividade mensal do ateliê “Bom dia Mundo” que decorre às segundas-feiras, entre as 14h00 e as 16h00, é coordenada por Vera Pedrosa de Lima.



- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| 1- MINGUAR     | 6- VASSALOS    | 11- FLAMEJANTE |
| 2- TRESPASSADO | 7- CAÇOLETA    | 12- BASTARDO   |
| 3- NOBREZA     | 8- CATRE       | 13- FRIO       |
| 4- DESAMPARADO | 9- JASMINEIROS | 14- ENVOLTO    |
| 5- PRANTO      | 10- MARFIM     |                |

Soluções Sopa de Letras

FAQAFLAMEJANTEJDA  
RDRFISQMADSTLOEZD  
IBASTARDOZIABÇJUE  
ORGYVUPWRIQIREDR  
ENOBREZAPRANTOMEA  
YERTÇXABIKUGSÇAHC  
MHOFWVCLAMORCNRJO  
IVASSALOSUAXQSFTL  
NDZPAEKENVOLTOIDE  
GCGOUSIBPHESCRMCT  
UOATJASMINEIROSOA  
ATRESPASSADOLVREY  
RCDCATRELXOUÇSAVD  
YLAIHEDESAMPARADO

- Soluções Provérbios
- 1- Amigos, amigos negócios à parte
  - 2- O seguro morreu de velho
  - 3- Quem não quer ser lobo não lhe veste a pele
  - 4- Não adiante chorar sobre o leite derramado
  - 5- Plantar verde para colher maduro
  - 6- Quem ri por último ri melhor
  - 7- Filhos criados trabalhos dobrados
  - 8- À noite todos os gatos são pardos
  - 9- Cada macaco no seu galho
  - 10- Cão que ladra não morde
  - 11- De grão a grão, enche a galinha o papo

- Soluções Adivinhas
- 1- O buraco
  - 2- O vento
  - 3- Ai filha tens o cu
  - 4- Os caminhos-de-ferro
  - 5- O guarda-chuva
  - 6- 8-ovelhas
  - 7- A azeitona



Soluções Diferenças

“Compreendo as circunstâncias em que o meu Ser aprende. Abro-me ao seu conhecimento e entendimento. Sei o que posso ensinar e tranquilizar ...!”



# SER Jovem mão Tem IDADE

## PROTOCOLO - ENVELHECIMENTO ATIVO

### OFICINAS

#### A MINHA VIDA DAVA UM LIVRO

LITERACIA DIGITAL

OS LIVROS DO CLUBE

LETRAS PRÁ VIDA

#### LEVO POIARES NO CORAÇÃO

CONTOS E PONTOS

MÃOS À OBRA

CURTES POIARES

LINHA DA AMIZADE - 302 001 242 / 302 001 243

(segunda a sexta-feira 10h - 18h)

ORGANIZAÇÃO



APOIOS



iCreate

velhos amigos

## TORNE-SE NOSSO SÓCIO E VIAJE NESTA AVENTURA!

Contacte-nos | 910 751 263 / 919 039 819  
animarte@icreatepoiares.pt / geral@icreatepoiares.pt

NÃO PERCA O PRÓXIMO NÚMERO EM AGOSTO DE 2020