



*Em que se pretende dar conta do que tem vindo a ser realizado pelo CESPA, devolvendo à Comunidade o conhecimento sobre nós, sobre as nossas atividades, sobre o concretizado, deixando implícito o muito que ainda queremos fazer em prol da Comunidade em que nos inserimos*

## **PLATAFORMA DE RECURSOS DE APOIO NA PRIVAÇÃO MATERIAL DO CONCELHO DE CASCAIS**



Com o principal objetivo focado no combate à pobreza reuniu, no dia 25 de janeiro, nas instalações do CESPA, o Grupo Operacional de São Domingos de Rana que pretende intervir e contribuir para a resolução da privação material - por privação entenda-se situação de carência ou falta - no Concelho de Cascais, em articulação com diversas entidades e instituições locais parceiras, assegurando que os recursos de apoio são conhecidos e se encontram acessíveis à comunidade.

# SÊNIORES EM MOVIMENTO



## GINÁSTICA PARA SÊNIORES CORPO E MENTE

Segundo especialistas, a ginástica na terceira idade pode trazer vários benefícios para a saúde como o aumento da densidade óssea, fortalecimento dos músculos, aumento da resistência, melhoria dos reflexos, diminuição de infecções, fortalecimento dos músculos das pernas, braços e costas, redução das dores no corpo, além do controle da diabetes, artrite, artrose, problemas cardíacos e do colesterol alto muito comum nesta fase da vida.

Por essas razões e mais algumas,  
**TODAS AS SEXTAS-FEIRAS HÁ AULA DE GINÁSTICA NO NOSSO CENTRO  
COM A PROFESSORA VÂNIA.**

**ADOTE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL!!!**



No Centro de Convívio continuamos a trabalhar "**Pró-bem**", um programa da **Associação Prevenir** que promove o bem-estar na terceira idade!

Desta vez realizamos duas atividades:



**"O MEU SONHO"**

**Objetivos:** Promover a estruturação do percurso de vida em relação aos objetivos concretizados; Refletir sobre os sonhos passados e atuais; Facilitar o estabelecimento de objetivos para o futuro próximo.



**"O RIO DA VIDA"**

**Objetivos:** Promover a retrospectiva dos momentos mais importantes da vida; Estimular a relativização dos momentos negativos e enfatizar os positivos; Trabalhar a memória a longo prazo.

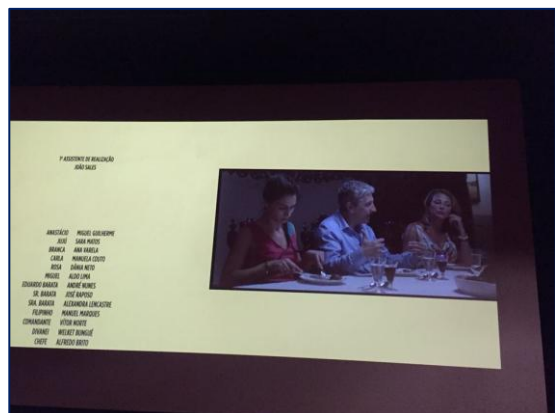


**Centro de Convívio: Uma ida ao cinema...**

No passado dia 3 de fevereiro, a [Câmara Municipal de Cascais](#) proporcionou aos nossos seniores uma manhã de cinema no Cascais Villa.

O filme escolhido foi "O Leão da Estrela".

Um obrigado pela iniciativa e por proporcionarem estes momentos aos seniores do Concelho - Centro de Convívio: Uma ida ao cinema...



Com o donativo recebido da Carrinha Solidária, o CESPA partilhou alguns dos bens, como roupas, livros e alguns jogos com o Centro de Apoio aos Sem Abrigo, Núcleo de Cascais - CASA.

Um agradecimento especial aos colaboradores do CESPA por vestirem sempre a camisola .  
Obrigado às nossas famílias e comunidade.  
É bom ajudar e ser ajudado!



Os meninos e meninas do CESPA festejaram com alegria o **Dia de Reis**. Dia 6 de Janeiro, uma data tão importante, a chegada dos três Reis Magos a Belém para ADORAREM E PRESENTEAREM O NASCIMENTO DO SALVADOR - O MENINO JESUS. Foi com alegria que festejamos todos juntos este Dia de Reis.

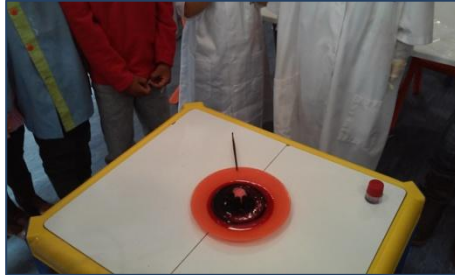
Neste DIA DE REIS a SALA AMARELA fez as suas coroas que ficaram sem dúvida alguma LINDAS para que neste dia tão especial todos nos sentíssemos verdadeiros Reis e Rainhas.

Foi uma manhã de alegria, festa e com muita música.



No dia 10 de janeiro, a **Sala Amarela** inaugurou o **Cantinho das Ciências** onde todos podemos ser pequenos cientistas. Nesse dia os pequenos cientistas foram a Carolina e o Artur.

A experiência escolhida foi a do vulcão. Para esta experiência precisámos de: base de um vulcão, um prato e um pincel, bicarbonato de sódio, corante vermelho e vinagre. Primeiro colocámos o bicarbonato, de seguida misturámos o corante vermelho e por fim deitámos o vinagre. Depois observámos o nosso pequeno vulcão a entrar em erupção. No final, fizemos o registo e ilustração do que observámos e qual a conclusão que chegámos. A conclusão foi que quando juntamos o bicarbonato e o vinagre eles reagem um ao outro libertando gás que faz com que o nosso vulcão entre em erupção.



Foi muito interessante e eles adoraram.

Fiquem atentos porque novos cientistas vão chegar com novas experiências para partilhar.



### Na Sala Laranja...

"Neste dia destinado à Matemática, resolvemos brincar aprendendo a efetuar contagens com massas cruas...

A primeira brincadeira foi conseguir enfiar o macarrão, no esparguete, sem o partir...

Depois a Rute fez um cartão para cada criança, com bolas e tínhamos de colocar o número de macarrão correspondente ao número de bolas no cartão. Alguns de nós resolvemos experimentar fazer contas de somar e foi muito divertido..."

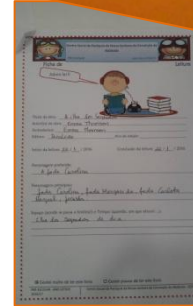
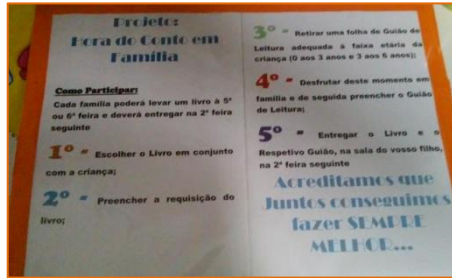


Em Janeiro lançamos o novo Projeto para desenvolver em conjunto com as famílias.

O Projeto tem o nome de **"HORA DO CONTO EM FAMÍLIA"**. Este projeto tem como objetivo fomentar o gosto pela leitura e criar momentos lúdicos e pedagógicos em família.

As famílias podem escolher um livro em conjunto com os seus filhos às quintas e sextas feiras e devem devolver à segunda-feira, A acompanhar o livro vai um guião de leitura que deve ser preenchido pela família com a participação da criança.

Obrigado às famílias e continuem a participar e A acompanhar o percurso escolar dos vossos filhos.



### PROJETO DA SALA LARANJA OS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

No seguimento de um momento de grande grupo, no tapete, conversávamos acerca do fim de semana e surgiu o tema ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO.

Decidimos explorar mais acerca do tema e percebemos que nem todos os animais podem viver nas nossas casas.

Como cada um queria participar no tema e dizer qual era o seu animal de estimação, decidimos construir um livro, com a participação das famílias. Temos famílias que são verdadeiros artistas... Apresentamos o resultado final deste trabalho.

Para finalizar, cada criança apresentou o seu trabalho ao grupo.

Através deste projeto as nossas crianças aprenderam o que são e quem são os animais domésticos.

Também desenvolveram a capacidade de se exporem e falarem para o grupo assim como desenvolveram a capacidade expressiva da linguagem e o conhecimento do mundo que as rodeia.



# CHEGOU O INVERNO

O **Inverno** está quase, quase a chegar à Sala Amarela. Estamos muito empenhados na concretização dos trabalhos para decorar a nossa sala.



Aqui fica um pouco do que estamos a fazer porque os resultados finais terão de esperar para ver, mas vai valer a pena porque vai ficar lindo!



Na **Sala Rosa** já CHEGOU O INVERNO.

NA SALA ROSA calçamos as galochas e o resultado final foi muito engraçado.



Na **Sala Verde** já CHEGOU O INVERNO. NA SALA VERDE arregaçamos as mangas e as calças e toca a trabalhar, a nossa sala ficou linda.



O INVERNO já CHEGOU À **SALA AZUL** e com ele chegaram também novas aprendizagens.... Na aula de música com o professor Ricardo aprendemos a canção do inverno, que nos fala da roupa quentinha que devemos usar. Depois fomos explorando o nosso corpo e descobrimos que nas mãos usamos as luvas e nos pés usamos as botas. Fizemos colagens, colámos e recortamos e construímos o nosso placar sobre o inverno, Estamos de parabéns, cada dia estamos mais crescidos e partilhamos convosco aquilo que estamos a aprender.



O INVERNO TAMBÉM JÁ CHEGOU À **SALA LARANJA**.

Através da música do professor Ricardo, construímos a área vocabular do Inverno (palavras relacionadas com o Inverno).

Explorámos e aprendemos qual o vestuário que devemos usar e quais as características do tempo de Inverno.

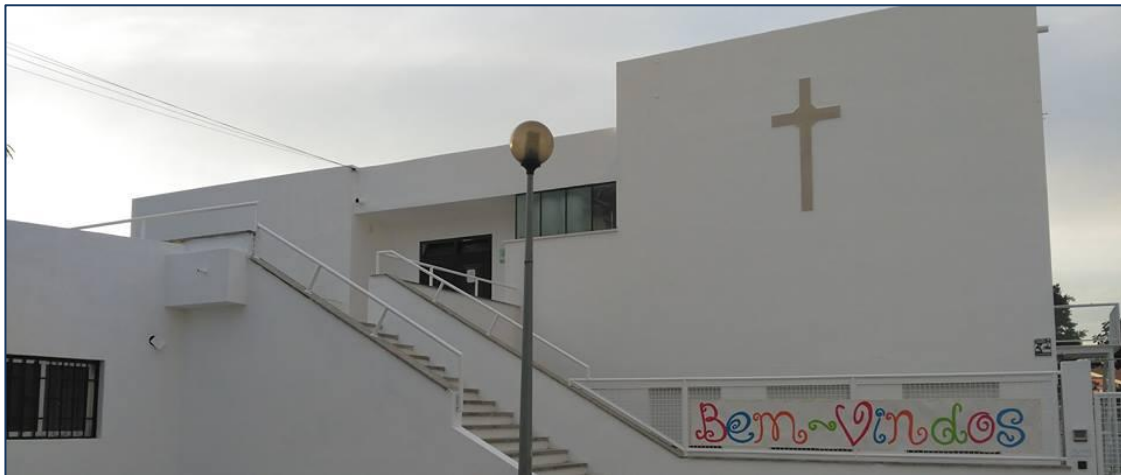
Como todos nós adoramos bonecos de neve, resolvemos fazer um boneco de neve com os nossos nomes. Com esta atividade estamos a desenvolver a criatividade e imaginação, identificar e nomear as letras do nosso nome. E vejam como ficaram lindos os nosso

Bonecos de Neve.

Já só faltava a **SALA AMARELA** pois apenas tinham visto o processo inicial dos nossos trabalhos do INVERNO que implicaram diferentes técnicas de expressão plástica e aqui está finalmente o resultado final.

Deu trabalho mas VALEU A PENA, POIS FICARAM LINDOS. IMPORTANTE: Não se esqueçam de verem na sala com os vossos filhos pois é fundamental valorizarem o trabalho deles.





Estrada de Talaíde, largo da Igreja, Talaíde  
2785-734 São Domingos de Rana.  
Telefone: 214 210 527  
Telemóvel: 961 523 498  
[geral@cespa.org.pt](mailto:geral@cespa.org.pt)  
[www.cespa.org.pt](http://www.cespa.org.pt)

### Contactos

Direção Técnica: Laura Côte-Real - [laura.corte.real@cespa.org.pt](mailto:laura.corte.real@cespa.org.pt)

Coordenadora Pedagógica: Ana Carina Pais - [carina.pais@cespa.org.pt](mailto:carina.pais@cespa.org.pt)

Gabinete de Inserção Profissional: Carlos Maciel - [carlos.maciel@cespa.org.pt](mailto:carlos.maciel@cespa.org.pt)

Gabinete Social: Inês Braz - [ines.braz@cespa.org.pt](mailto:ines.braz@cespa.org.pt)