



## EDITORIAL

Somos capazes, vamos actuar, foi o tema escolhido para o ano lectivo 2022-2023.

Convictos que todos nós podemos fazer algo pelos outros e pelo mundo em geral, empenhámo-nos em conhecer melhor os nossos colegas e em valorizar o trabalho de quem nos ajuda nos momentos difíceis, dialogar e compreender todos os que nos rodeiam. Ficámos mais motivados a olharmos a natureza e actuarmos no sentido da sua melhoria. Com base nesta ideia, realizámos actividades que vamos mostrar neste jornal.



## ÍNDICE

Editorial.....	1
Peddy Papper.....	2
Os Bombeiros.....	2
Hora do Conto.....	2
Chegou o Outono.....	3
Dia Internacional do Idoso.....	3
5 de Outubro.....	4
Dia Mundial da Alimentação Saudável.....	4
Dia Mundial da Poupança.....	5
São Martinho de Tours.....	5
Compostagem.....	5
Actividades com Parceiros.....	6
Agradecimentos.....	7
Trabalhos com as mulheres.....	7
O nosso Natal.....	8

## Peddy Papper

Após umas grandes férias, passadas com os nossos amigos e familiares, regressámos muito felizes ao nosso CATLSiruga. Como passou muito tempo e como temos colegas novos, realizámos um peddy papper à volta do Centro, para recordar o espaço e fortalecer os laços de amizade com os nossos amigos.



## Os Bombeiros

Infelizmente, os incêndios continuam a marcar muito o tempo quente em Portugal e nós não podemos ficar indiferentes. Por este motivo, realizámos um trabalho em homenagem aos bombeiros que defendem as nossas matas, as nossas casas, os nossos animais e as vidas humanas.

O nosso desejo é que as pessoas sejam conscientes e que tenham mais cuidado com a natureza, que é tão fundamental para a nossa sobrevivência.



Contamos que um Quartel dos Bombeiros nos receba no 2º Período, para os conhecermos melhor.

## Hora do Conto

No ano lectivo anterior, iniciámos a prática de ouvir histórias como forma de relaxamento. Este ano decidimos adoptar esta prática, de forma mais regular e com um outro objectivo. Ouvimos as histórias muito atentos para que depois possamos aprender a lição que a história transmite. Esta é uma boa forma de nos incentivar a ser melhores.

## **Chegou o Outono**

Vimos o tempo a mudar, as folhas a começar a cair, as cores coloridas deram lugar às cores acastanhadas, e foi aí que percebemos que tinha chegado o outono! Fomos a correr para a rua apanhar elementos que faziam lembrar o Outono para na sala realizarmos trabalhos.



## **Dia Internacional do Idoso**

Agora somos crianças, mas daqui a uns anos já não seremos. No dia 1 de Outubro assinala-se o Dia Internacional do Idoso e nós decidimos ensaiar um coro e cantar para os idosos no nosso bairro. Eles gostaram e nós ficámos felizes.



## 5 de Outubro

No início de Outubro, falámos sobre o feriado que se assinala no dia 5, as mudanças que ocorreram no nosso regime político e até o significado da nova bandeira de Portugal.

E todos ficámos a saber que no dia 5 de Outubro de 1910 deixámos de ser uma monarquia e passámos a ser uma república. E o nosso último rei, D. Manuel II partiu para o estrangeiro.



## Dia Mundial da Alimentação Saudável

A alimentação é um dos principais factores para a nossa saúde e por isso é tão importante comer de forma saudável. O dia 16 de Outubro é o Dia Mundial de Alimentação Saudável e no CATL Siruga assinalámos esta data com a realização de uma roda dos alimentos e uma ementa semanal saudável.



## **Dia Mundial da Poupança**

Cada vez é mais importante poupar e nós aprendemos como e onde poupar. E para tornar a poupança ainda mais divertida, realizámos um mealheiro em forma de porco, com materiais recicláveis, para colocarmos nele as nossas moedas.



## **São Martinho de Tours**

E se quase no meio de Novembro parar a chuva e aparecer o sol o que é? O verão de São Martinho! Este ano, para além de ouvirmos a história de São Martinho, decidimos também aprender um pouco sobre o protagonista. Agora só falta mesmo as castanhas bem quentinhas.

## **Compostagem**

Cada vez mais nos preocupamos com o nosso planeta e com o desperdício alimentar. Como tal, decidimos colocar um compostor no nosso jardim, para conseguirmos dar utilidade ao que já não faz falta na cozinha. Desta forma conseguimos ainda melhorar o solo do nosso jardim e promover o crescimento saudável das nossas plantações. Esta é uma forma de ensinar às nossas crianças e jovens que temos todos um papel importante na preservação do nosso planeta.





## Actividades com Parceiros

No dia 11 de Novembro, a convite da Associação Cazambujal, plantámos algumas árvores nos canteiros da Rua Mães de Água no Bairro do Zambujal. Participaram também outras crianças e jovens da Cooperativa e do CESIS.

Primeiro abrimos buracos no chão, depois colocámos terra e plantámos umas árvores que se chamavam Liquidambas. Pintámos uns paus e colocámos ao redor das árvores, com rede, para ninguém as estragar. Havia também senhores que nos ajudaram a fazer a actividade.



No dia 14 de Dezembro fizemos uma actividade conjunta com os utentes do Projecto Percursos Acompanhados - Cesis, da 8ª Geração do Programa Escolhas. Enfeitámos uma árvore, frente ao nosso Centro na Praça do Viveiro, com enfeites a partir de material reutilizável e preparámos um cartão com uma mensagem de Natal que entregámos aos jovens do Projecto.



## Agradecimentos

Queremos agradecer ao Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Alfragide, Dr. António Paulo e à Sr<sup>a</sup>. Vogal de Acção Social e Movimento Associativo, Dr<sup>a</sup> Inês Marçalo, pelo arranjo do espaço frente ao nosso Centro Siruga, o arranjo do chão do jardim e o corte das árvores.

Queremos agradecer também à Junta de Freguesia de Alfragide, a cedência do autocarro para transportar os nossos utentes à Festa de Natal.

O nosso muito obrigado!

## Trabalhos com as mulheres

As nossas manhãs são sempre muito bem ocupadas com as mulheres que realizam actividades no CATL. Desta vez aproveitámos o tempo para preparar algumas receitas, para realizar decorações para as festas de anos dos mais novos e decorações de Natal, entre outras actividades, como pintura e desenho. Aproveitámos também para fazer alguma reflexão sobre temas importantes: alimentação saudável, a importância da escola e a reciclagem.



## O Nosso Natal

O Natal chegou e no CATL Siruga não o deixámos passar despercebido!! Decorámos as nossas salas com enfeites natalícios e com a árvore de Natal e um presépio que realizámos no Centro, todo ele em material reutilizável. Durante o mês de Dezembro fomos recordando o significado do Natal; que é amor, é esperança, é paz e perdão. O verdadeiro significado do Natal é vivenciar o nascimento de Jesus.



Decidimos ainda realizar uma prenda para aqueles que cuidam de nós todos os dias e que estão sempre ao nosso lado, os nossos pais. Decorámos e colorimos uma estrela que depois embrulhámos e colocámos na árvore de Natal para os nossos pais abrirem na noite da consoada.

Este ano (felizmente), voltámos a realizar a nossa Festa de Natal conjunta, com todos os outros Centros do SDL. Preparámos e ensaiámos uma peça de teatro “A Greve dos Anjos” e a Oração de S. Francisco, cantada em rap.

A Festa realizou-se no dia 22 de Dezembro no Colégio Pedro Arrupe, onde todos, em família, celebrámos o Natal, apresentando cada Centro o que tinha preparado. Foi uma festa muito bonita, com apresentações encantadoras que nos fizeram recordar que no Natal celebramos o nascimento de Jesus, a alegria, o amor que damos e recebemos todos os dias daqueles que nos rodeiam.

Estiveram presentes na festa algumas entidades convidadas, a destacar a Vogal de Acção Social e Movimento Associativo da Junta de Freguesia de Alfragide, Dr<sup>a</sup> Inês Marçalo, a quem agradecemos a sua presença.



**O CATL Siruga espera que tenham passado um bom Natal e que o ano de 2023 seja ainda mais próspero que o ano que agora termina.**