

Precisa de apoio?

*Sente-se só?
Precisa conversar
ou requerer outro tipo de ajuda?*

800 210 283

LINHA DE APOIO DO MUNICÍPIO DE ARRAIOLOS



GERAR IDENTIDADES

CONTACTOS GERAR IDENTIDADES - CLDS 4G

MONTE - Desenvolvimento Alentejo Central

Rua Joaquim Basílio Lopes nº1
7040-066 Arraiolos

Telefone: 266 490 090

Email: monte@monte-ace.pt



GERAR IDENTIDADES

LIVRO

DE

ATIVIDADES

SEGUNDA EDIÇÃO

PROJETO GERAR IDENTIDADES (GI) NO CONCELHO DE ARRAIOLOS

O que é e a quem se destina?

O projeto Gerar Identidades destina-se à população idosa do concelho de Arraiolos (*) e visa promover o envelhecimento ativo e saudável.

Que atividades vão ser desenvolvidas?

- Oficinas Temáticas de Arte, Expressão e Informática
- Oficina dos Sabores - Doçaria e Culinária
- Atelier de Fotografia
- Sessões Culturais
- Partilha de Vivências e Histórias de Vida
- Promoção de Saúde e Bem Estar
- Voluntariado Sénior

Como posso participar?

Pode inscrever-se através dos contactos do MONTE e Linha de Apoio do Município, que constam na última página, bem como através da sua Junta de Freguesia.

(*) População maior de 65 anos, residente no concelho de Arraiolos, **que não esteja institucionalizada** (em frequência de Lar de Idosos, Centro de Dia ou em Apoio Domiciliário)

SOLUÇÕES

PÁGINA 3 - ATIVIDADE 1

☆

= 25

+

= 30

□

= 10

◇

= 40

L

= 50

PÁGINA 4 - ATIVIDADE 2

⏮

-11

▶

-10

⚠

-9

PÁGINA 6 - ATIVIDADE 4

A Vanessa não gosta de aranhas.
 Esta música, quando toca, deixa-me nas nuvens.
 O Senhor Esteves não pagou aqui a conta!

PÁGINA 5 - ATIVIDADE 3

N	Q	T	J	P	H	F	R	E	V	I	S	T	A	D
U	R	F	R	T	H	C	E	S	D	F	H	J	K	E
T	G	E	X	P	E	R	I	Ê	N	C	I	A	G	S
R	R	R	V	S	G	I	F	G	Y	S	Ç	L	R	A
I	Y	R	I	V	R	A	W	Q	G	A	B	X	U	F
R	P	A	D	V	B	T	S	L	R	Ú	R	F	P	I
Ç	U	C	A	R	S	I	D	A	S	D	Q	N	O	O
Z	G	B	D	C	V	V	A	R	N	E	T	O	S	S
Q	V	M	X	Q	W	I	B	Ç	P	K	H	R	Y	D
C	O	M	U	N	I	D	A	D	E	N	H	F	E	A
J	Z	O	A	Q	W	A	L	E	D	F	B	A	J	K
P	V	O	N	T	A	D	E	F	H	M	M	B	N	L
P	T	P	A	R	T	E	G	U	I	S	P	R	H	R
A	T	Ç	M	C	G	H	R	M	A	O	Q	A	Ç	E
L	V	L	C	C	B	P	I	O	P	R	A	Ç	G	S
A	B	K	B	M	D	K	A	L	F	R	D	O	F	C
V	N	J	D	H	F	Y	T	S	A	I	R	T	D	U
R	E	L	A	C	I	O	N	A	R	S	E	P	Y	T
A	M	T	G	J	N	N	M	L	P	O	B	A	R	A
H	M	R	D	I	Á	L	O	G	O	K	Ç	F	R	R

ATIVIDADE 4

Ordene as palavras de forma a formar uma frase.

Aranhas.	Não	De	Vanessa	A	Gosta

Toca,	Nuvens.	Deixa-me	Quando	Música,	Esta	Nas

Senhor	Não	Conta!	O	Aqui	A	Esteves	Pagou

ATIVIDADE 1

Observe o seguinte esquema lógico:

			+	15	=	40
	+		+	20	=	90
			+		=	75
	+		+		=	90
	+		+		=	90

Qual é o valor associado a cada símbolo?

				
_____	_____	_____	_____	_____

ATIVIDADE 2

Observe as seguintes figuras que lhe são apresentadas e assinale aquelas que são iguais à figura que se segue:



Agora, desenhe cada figura e conte quantas vezes cada uma delas se repete.



Repete-se: ____



Repete-se: ____



Repete-se: ____

ATIVIDADE 3

Procure na sopa de letras as seguintes palavras: (vertical e horizontal)

N	Q	T	J	P	H	F	R	E	V	I	S	T	A	D	Vida
U	R	F	R	T	H	C	E	S	D	F	H	J	K	E	Netos
T	G	E	X	P	E	R	I	Ê	N	C	I	A	G	S	Grupos
R	R	R	V	S	G	I	F	G	Y	S	Ç	L	R	A	Comunidade
I	Y	R	I	V	R	A	W	Q	G	A	B	X	U	F	Saúde
R	P	A	D	V	B	T	S	L	R	Ú	R	F	P	I	Diálogo
Ç	U	C	A	R	S	I	D	A	S	D	Q	N	O	O	Sorriso
Z	G	B	D	C	V	V	A	R	N	E	T	O	S	S	Revista
Q	V	M	X	Q	W	I	B	Ç	P	K	H	R	Y	D	Alegria
C	O	M	U	N	I	D	A	D	E	N	H	F	E	A	Palavra
J	Z	O	A	Q	W	A	L	E	D	F	B	A	J	K	Voz
P	V	O	N	T	A	D	E	F	H	M	M	B	N	L	Nutrir
P	T	P	A	R	T	E	G	U	I	S	P	R	H	R	Relacionar
A	T	Ç	M	C	G	H	R	M	A	O	Q	A	Ç	E	Abraço
L	V	L	C	C	B	P	I	O	P	R	A	Ç	G	S	Escutar
A	B	K	B	M	D	K	A	L	F	R	D	O	F	C	Vontade
V	N	J	D	H	F	Y	T	S	A	I	R	T	D	U	Criatividade
R	E	L	A	C	I	O	N	A	R	S	E	P	Y	T	Desafios
A	M	T	G	J	N	N	M	L	P	O	B	A	R	A	Experiência
H	M	R	D	I	Á	L	O	G	O	K	Ç	F	R	R	