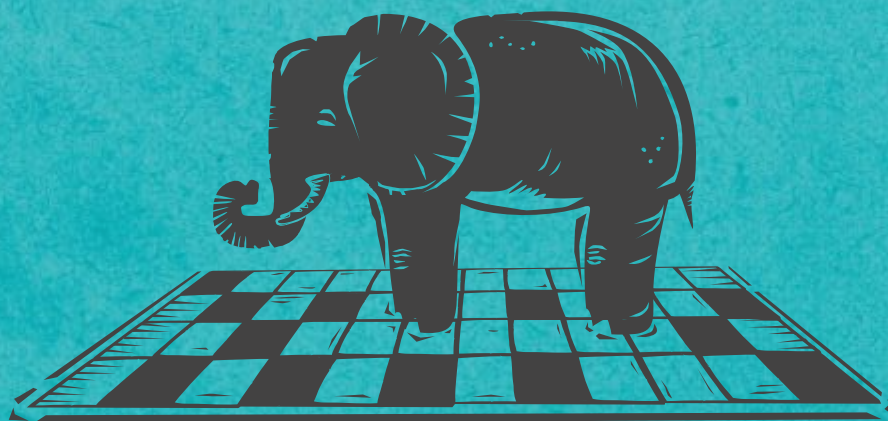




CADERNO — DE — DESAFIOS



NOTA DE ABERTURA

Uma vez que este ano não teremos a habitual programação do Mês Sénior, devido ao cenário de pandemia que vivemos, resolvemos abraçar o projeto Roda Viva, Caderno de Desafios para Seniores.

Trata-se de um conjunto de atividades em formato papel e digital, que servirá não só para ocupar algum do tempo que cada um tem disponível, exercitando o corpo e a mente, através da criatividade e recurso à memória, como também para criar uma maior proximidade com a população sénior.

Vivemos uma realidade muito difícil, onde a nossa vida se alterou completamente, diminuindo o contacto social como nunca imaginámos. É neste contexto que é lançado este desafio, através da realização de várias atividades, algumas relacionadas com a história de vida de cada um, e com a nossa cultura, possibilitando a partilha de memórias, uma das maiores riquezas que temos.

Este projeto realizou-se com a participação de diversos serviços do Município, bem como de projetos e entidades externas, que prontamente se disponibilizaram para colaborar, propondo desafios.

Um bem-haja a todos os que colaboraram neste projeto e a todos os que aceitarem o desafio. Que sirva de estímulo para o futuro!

Vice-Presidente



Fernando Ramos

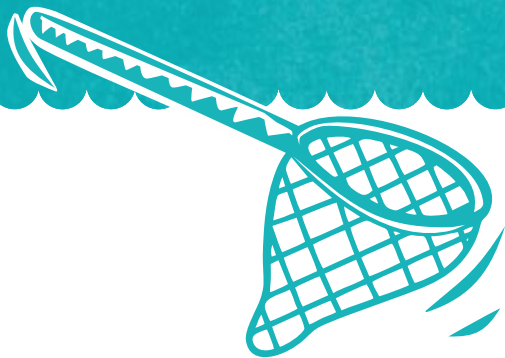


Índice

2. Caça as Palavras
3. Figuras e Cores
4. Conhecer o Mar
5. Sopa de Letras
6. Castanholas
7. Tradição e Atenção
8. Ponto Arraiolos
9. Artistas de Casa

10. A Minha Receita
11. Tempos da Calheta
12. A Lenda
13. Cruza as Palavras
14. Toca a Mexer
15. Acerta nas Diferenças
16. Profissões com Memória
17. Taleguinho

18. A Nossa Terra
19. Paciência
20. Olha o Carnaval
21. Canto à Coral
22. Prova de Gigantes
23. Aconteceu...
24. Soluções



CAÇA AS PALAVRAS

Objetivo: Encontre as palavras no quadro

COMPREENSÃO
CULTURA

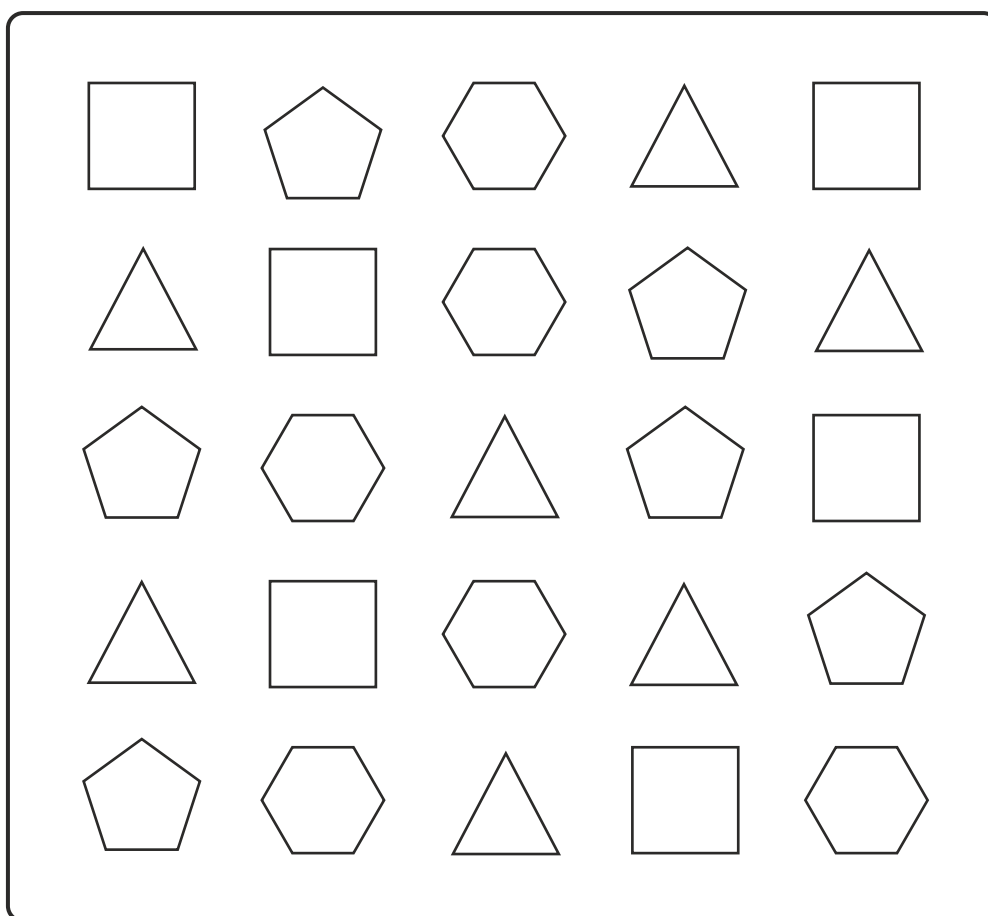
RESPEITO
COOPERAÇÃO

PRECONCEITO
UNIÃO
DIVERSIDADE

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

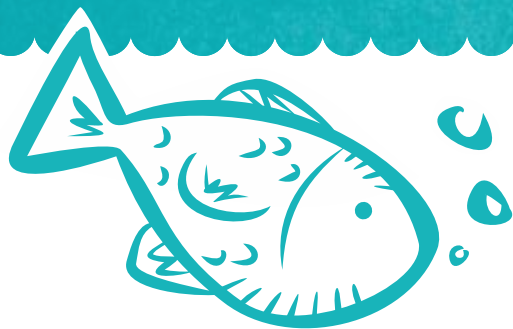
FIGURAS E CORES

Objetivo: Pinte as figuras do quadro de acordo com as cores



Quantas figuras encontra?





CONHECER O MAR

Objetivo: Preencha os espaços com nomes de animais marinhos de A a Z

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

O Peixinho

*Peixinho no mar
nadava apressado
fugia do polvo
que estava zangado!*

*O polvo era grande
tinha um ar feroz
peixinho gostava
era do caboz.*

*Caboz não ligava
aos amigos que tinha,
só queria namorar
com a cabozinha!*

*A lula passou
levando a faneca,
o búzio na concha
dormia a soneca.*

*Peixinho pensava...
Com quem vou brincar?
- Queres ser minha amiga,
Estrelinha do Mar?*

*E agora nas ondas
é uma alegria,
o peixe e a estrela
brincam todo o dia!*



Versos: Carolina Palminha

Desenho: Céu Lopes Paulo



SOPA DE LETRAS

Objetivo: Leia as afirmações e encontre as palavras sublinhadas



O álcool é a substância mais consumida em Portugal e a banalização do seu consumo permite que se considerem normais, consumos exagerados, que são, de facto, problemáticos.

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

1. O ÁLCOOL MATA A SEDE! FALSO! Sede significa necessidade de água pois as bebidas alcoólicas provocam uma grande perda de água, necessária ao organismo, pela urina.
2. O ÁLCOOL DÁ FORÇA! FALSO! O álcool tem ação excitante e anestésica, disfarça o cansaço, e dá a ilusão de voltarem as forças.
3. O ÁLCOOL ALIMENTA! FALSO! O álcool engorda e não alimenta, pois aumenta a produção de gordura no organismo.
4. VOMITAR AJUDA A PASSAR A BEBEDEIRA! FALSO! Quando se está bêbado e se vomita, o álcool já foi absorvido pelo organismo.
5. O ÁLCOOL DESINIBE! FALSO! Inicialmente induz a desinibição e euforia, mas causa sonolência, visão turva, descoordenação, menor capacidade de reação, atenção e compreensão.
6. O PROBLEMA É MISTURAR BEBIDAS! FALSO! Não importa o tipo de bebida, mas sim quantidade de álcool no organismo.
7. O ÁLCOOL AJUDA A DORMIR MELHOR! FALSO! Após beber, o corpo metaboliza o álcool, o que pode influenciar o sono, mas logo após, podem vir roncoss, pesadelos, dores de cabeça...





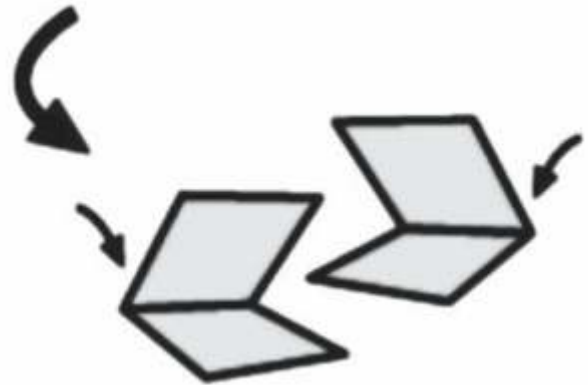
CASTANHOLAS

Objetivo: Construa um instrumento musical

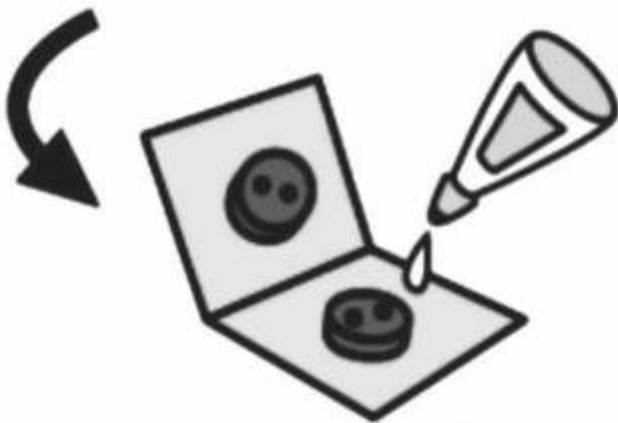
Material: 1 Pedaco de cartão/papelão, 2 botões ou duas tampas de garrafa (plástico ou metal), tesoura e cola



1. Cortar o cartão em tiras



2. Dobrar as tiras ao meio



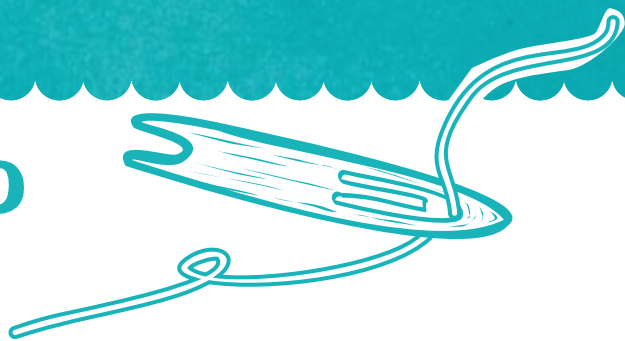
3. Colar as tampas ou botões por dentro do papelão um contra o outro



4. Está pronto. Dar agora largas à imaginação e acompanhar uma canção

TRADIÇÃO E ATENÇÃO

Objetivo: Ligue os termos com a descrição correta



- | | | | |
|--------------|-----------------------|-----------------------|---|
| Arte Sacra | ☐ | ☐ | Tirar o peixe da rede.
<i>As redes vinham tão cheias, tão cheias, tão cheias, que foi de dia e de noite, de dia e de noite, a _____ peixe.</i> |
| Brandeiro | ☐ | ☐ | Espécie de peixe. Safio pequenino.
<i>E aqui entra, pode entrar, marisco, navalheiras; às vezes, umas moreias; às vezes, uns _____ mais pequenos...</i> |
| Bandaço | ☐ | ☐ | Ventania, vendaval, vento muito forte.
<i>Está um _____, ainda levanta as telhas!</i> |
| Samirro | ☐ | ☐ | Pão pequeno, acabado de cozer, dado às crianças.
<i>Párem quietos à volta do forno, tomem lá um _____!</i> |
| Dar-de-Corpo | ☐ | ☐ | Mantas, cobertores.
<i>Traz as _____ que estão em cima da cama, por favor.</i> |
| Desemalhar | ☐ | ☐ | Descansar após uma tarefa árdua.
<i>Deu-me vontade de _____ e fui-me sentar.</i> |
| Zanganilho | ☐ | ☐ | Arte de pesca.
<i>Também havia, às vezes, quando havia tempo, o mar deixava ir ao mar largar aquela arte grande: é a _____. Largava-se aquela arte.</i> |
| Ritas | ☐ | ☐ | Movimento do mar.
<i>E, depois, com o _____ do mar, aquela do meio, que tem mais folga, faz assim: o peixe entra, fica enleado naqueles bolsos.</i> |



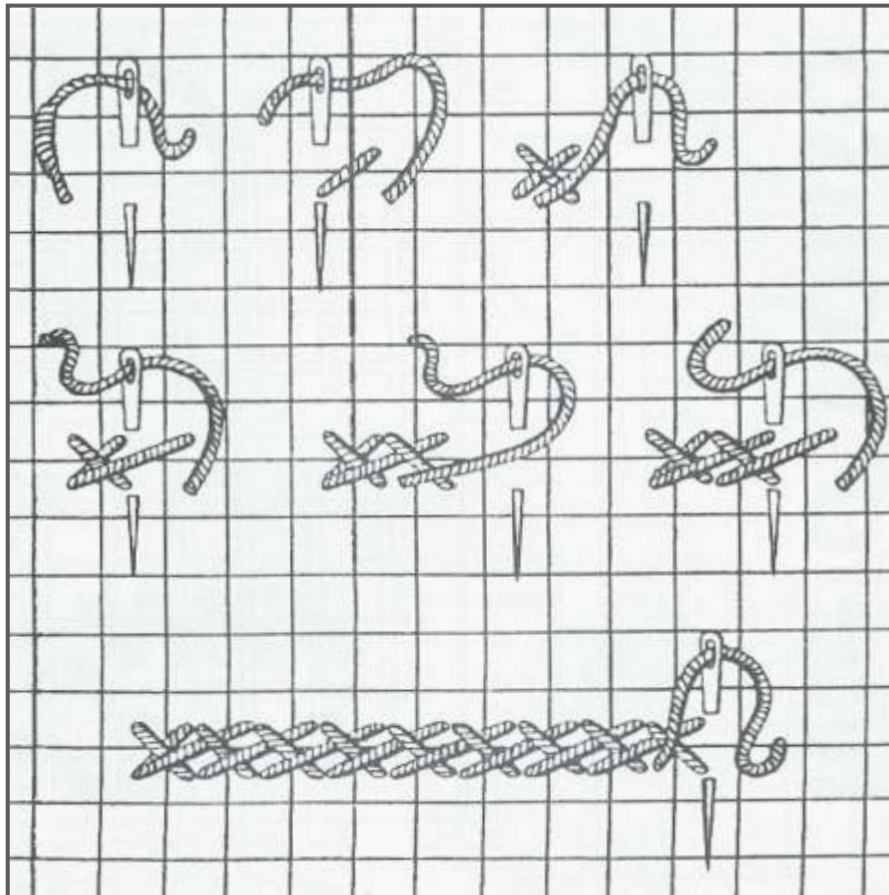


PONTO ARRAIOLOS

Objetivo: Aprenda passo a passo o ponto arraiolos

Material: Serapilheira, agulha e lã

Ponto básico



1. Faça um ponto cruz completo.
2. Em seguida, avance uma casa à frente como se fosse fazer um ponto cruz mais longo.
3. Retorne ao ponto anterior, fechando a cruz.
4. Avance novamente uma casa a frente e repita este processo até o final da carreira.



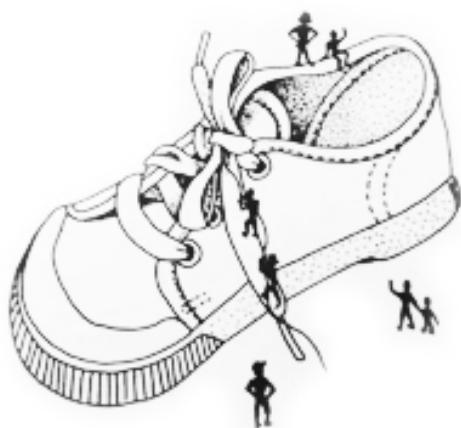
Exemplo de trabalho

ARTISTAS DE CASA

Objetivo: Desenhe uma imagem surrealista

Material: 1 folha de cartolina branca, lápis, borracha, aguarelas e pincéis

Os artistas surrealistas, como René Magritte, criaram um gênero de arte que estava “Além da realidade”. Magritte pintava objectos do dia-a-dia, mas transformava-os em algo diferente, fazendo deles imagens mágicas que nos fazem parar e pensar. Uma das técnicas do seu trabalho, assim como de outros pintores surrealistas, era o da alteração dos tamanhos dos objectos, fazendo-os muito maiores ou menores do que são na realidade.



Escolha um sapato. Coloque-o sobre uma superfície na qual o consiga ver na totalidade.

Desenhe-o na cartolina com o tamanho real e com todas as suas características: costuras, pontos, desenhos, texturas da sola sintética e o salto.

Terminado o desenho, acrescente vários elementos como pessoas e animais minúsculos à cena.

Ponto de partida: como sugestão desenhe a sua família morando no sapato com portas e janelas, canteiro de flores, entrada para a garagem.

Use a imaginação!

Pinte os vários elementos que adicionou e o ténis/sapato com aguarelas.

Deixe secar e fotografe.

Variações:

- Transforme uma bota ou um sapato velho numa escultura, pintando ou acrescentando pequenas figuras, recortes de papel ou outras coisas para transforma-lo em algo novo.
- Desenhe uma maçã que preencha o papel depois acrescente algumas pessoas pequenas escalando a maçã como se fosse uma montanha...





A MINHA RECEITA

Objetivo: Partilhe a sua receita preferida

Nome Completo _____

Data de Nascimento ____ / ____ / ____ Naturalidade _____

História da Receita _____

Ingredientes:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Preparação:

Recortar e colocar nas caixas de correio dos Espaços Seniores
ou enviar para o endereço eletrónico acao.social@mun-sines.pt.



TEMPOS DA CALHETA

Objetivo: Partilhe as suas memórias



Sines - descarga do peixe na antiga ribeira (1960). Arquivo Municipal de Sines, Câmara Municipal de Sines. Coleção Fotográfica, n.º CF0264.001.

Este postal captura um instante de um tempo que já passou, quando o porto de pesca era exíguo e o abrigo para os barcos fazia-se entre um rochedo natural e um troço de muralha construído pelos sineenses de séculos anteriores. Aqui podemos observar o momento em que o peixe era descarregado e colocado em lotes para a venda.

**Conte a sua experiência. Como era a antiga ribeira? Costumava ir comprar peixe à lota?
Conheceu os carregas? Reconhece alguns dos homens capturados no postal?**

Pode enviar as suas respostas para o Arquivo Municipal de Sines:
por correio eletrónico arquivo@mun-sines.pt, ou entregá-las em mão no Centro de Artes de Sines.





A LENDA

Objetivo: Leitura livre

As lendas são narrativas de origem popular, criadas e transmitidas oralmente

Lenda da Cabeça da Cabra

Certa noite, um lavrador do lugar da Cabeça da Cabra, sonhou que havia de encontrar fortuna em Lisboa.

Levou a sério o aviso e fez-se ao caminho.

A dureza da viagem pôs-lhe o ânimo à prova.

Sozinho em Lisboa e sem sinal do tesouro, o lavrador começou a sentir-se arrependido de tanto trabalho para fruto tão incerto.

Cansado pelo movimento do Terreiro do Paço parou e puxou do farnel.

Atraído pelo exotismo da figura ou pelo cheiro da chouriça, um soldado meteu conversa com ele.

Já desiludido, o lavrador confessou-lhe o motivo da viagem.

O magala respondeu, com desdém:

"Se fosse a dar confiança aos sonhos, como vossemecê, também andava aí pelo mundo à procura de fortuna. Uma noite, a dormir, vi um farto tesouro num lugarejo qualquer com uma pedra em forma de cabeça de cabra. Mas não sou louco para andar atrás de visões."

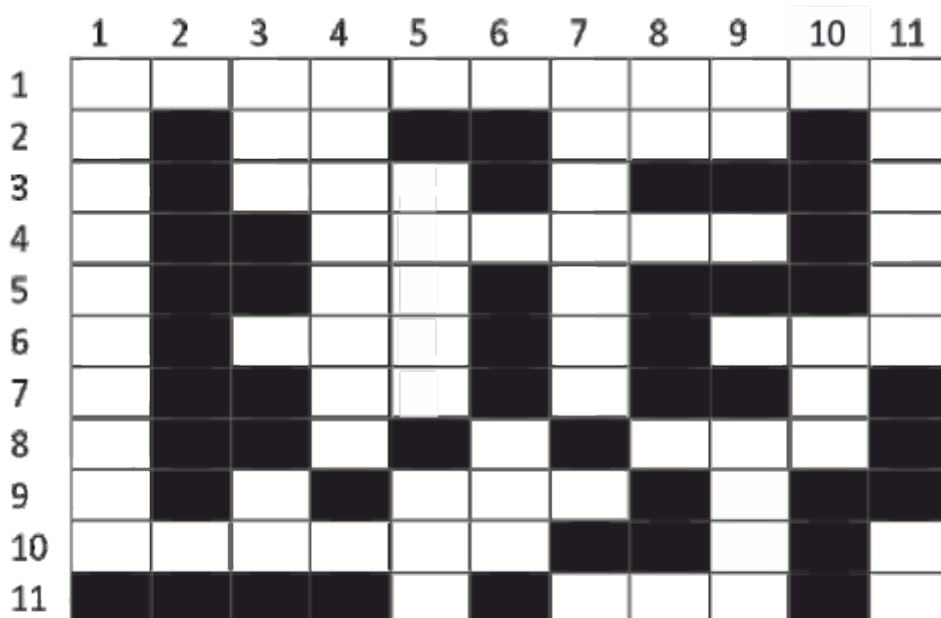
Ouvindo isto, o lavrador ganhou asas e voltou à Cabeça da Cabra.

Mais rico ou com mais juízo, não se voltou a ouvir falar dele.

Moral da lenda: não há maior riqueza do que a nossa terra

CRUZA AS PALAVRAS

Objetivo: Complete a tabela com as palavras correspondentes



HORIZONTAIS

1. Navegador/descobridor do Caminho Marítimo para a Índia.
2. Interjeição; Casa/aconchego.
3. Flor de que remata o portal da Capela da Nossa Senhora das Salas.
4. Povo que terá dado origem ao nome de Sines
5. As primeiras duas letras da palavra “onda”
6. Poema lírico destinado ao canto; livro da escritora siniense Cláudia de Campos.
7. Aqueles
8. O grande oceano com 3 letras, fonte de riqueza da nossa costa
9. Sigla de um edifício marcante da arquitetura portuguesa contemporânea e o principal equipamento cultural e de suporte às artes e educação em Sines.
10. Tanques romanos existentes junto ao Castelo de Sines e destinados à conservação do peixe
11. Sigla do Festival de Música, que se realiza no concelho de Sines, no mês de Julho

VERTICAIS

1. Pequenos bolos à base de amêndoa em homenagem ao navegador nascido em Sines
2. Vogal; Vogal
3. Mineral destinado à salga de alimentos e formado principalmente por cloreto de sódio; prefixo que dá início a muitas palavras de origem árabe e muito utilizadas no nosso Alentejo
4. Nascido e criado em Sines, jornalista, escritor e ex-autarca com várias distinções
5. Terra onde nasceu o navegador Vasco da Gama; Produto tradicional utilizado para caiar as casas alentejanas
6. Sigla do Gabinete da Área de Sines, criado em 1971 e extinto em 1988
7. Um dos maiores poetas da literatura portuguesa da segunda metade do século XX. com raízes inglesas
8. As duas primeiras letras de ave de grande porte e predominante na nossa costa
9. O que respiramos; Acolá, ao longe
10. Viajar através de um livro
11. Primeiro nome da escritora siniense, a “Argentinita”; Sigla da freguesia de Sines, sita mais a sul





TOCA A MEXER

Objetivo: Exercícios físicos

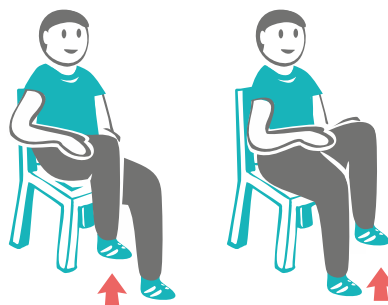
Material: 1 cadeira sólida

1



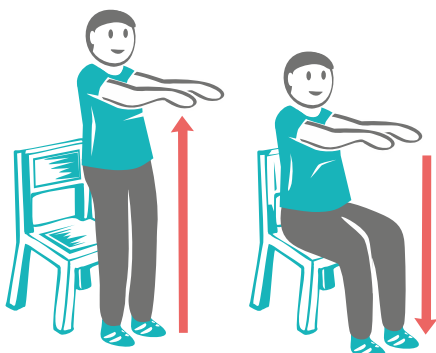
Colocar uma ou duas músicas que gosta e dance.

2



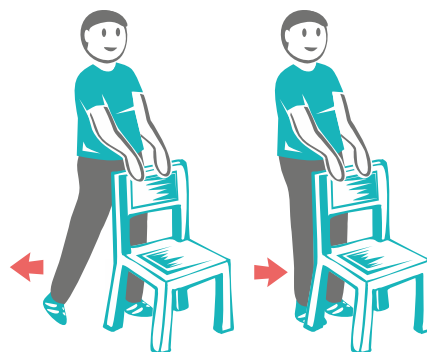
Sentado, elevar os joelhos alternadamente. Repetir 15 vezes.

3



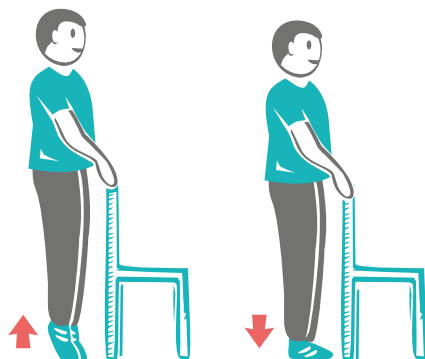
Com as pernas paralelas e os braços esticados à frente do peito sentar e levantar da cadeira. Repetir 10 vezes.

4



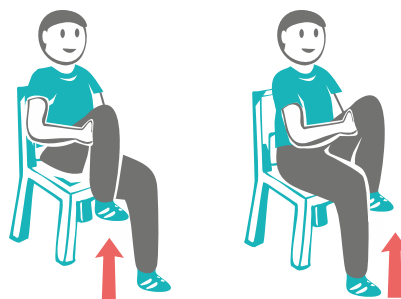
Estender alternadamente as pernas para trás e voltar à posição inicial. Repetir 15 vezes.

5



Com as pernas ligeiramente afastadas, elevar e baixar o calcanhar em simultâneo. Repetir 10 vezes.

6



Sentado com as costas direitas, puxar um joelho de cada vez em direção ao peito, durante 15 segundos. Repetir 2 vezes.

ACERTA NAS DIFERENÇAS

Objetivo: Encontre as 7 diferenças na imagem



PROFISSÕES COM MEMÓRIA

Objetivo: Ligue as profissões com a respetiva atividade



O Museu de Sines expõe diversos objetos utilizados, no dia a dia, de profissões hoje já raras ou mesmo quase extintas, mas que a muitos ainda se lembram certamente de recorrer. Se tiver alguma dúvida descubra a resposta visitando o nosso museu.

- | | | | |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. Calafate | ☐ | ☐ | Cultiva arroz |
| 2. Quadrador | ☐ | ☐ | Faz fatos e outras peças de roupa por medida |
| 3. Ferrador | ☐ | ☐ | Verifica a conformidade de pesos e medidas |
| 4. Merceeiro | ☐ | ☐ | Anda pelas ruas a reparar guarda-chuvas e a afiar tesouras |
| 5. Alfaiate | ☐ | ☐ | Vende água de porta em porta |
| 6. Caixeiro | ☐ | ☐ | Veda com estopa alcatroada as juntas de navios |
| 7. Latoeiro | ☐ | ☐ | Põe ferraduras nos animais |
| 8. Carrega | ☐ | ☐ | Dono de mercearia |
| 9. Amola-tesouras | ☐ | ☐ | Corta as pranchas de cortiça em pedaços, para deles se fazerem as rolhas |
| 10. Aguadeiro | ☐ | ☐ | Empregado de balcão |
| 11. Arrozeiro | ☐ | ☐ | Trabalha com a confeção de peças em folha de flandres |
| 12. Aferidor | ☐ | ☐ | Transporta à cabeça caixas de peixe |



TALEGUINHO

Objetivo: Confeccione uma saca de retalhos de pano (talego)

Material: Agulha, tesoura, fita métrica, tecidos, linhas, cordão

Quem não se recorda dos talegos alentejanos? sacos multicolores, de tamanho variável, confeccionados com as sobras dos panos usados na confecção de saias, blusas e aventais ou mesmo de roupa velha que se tinha deixado de usar. Tinham um cordão ou nastro que corria dentro de uma bainha e que os permitia fechar. Serviam para ir às compras, para a mercearia, pão, grão, feijão, milho, tostões, para o Jogo do botão, entre outros...



Talego confeccionado por Maria Bárbara

Passo a passo:

1. Recorte 18 retângulos de tecido, tamanho 10/11cm
2. Organize os retângulos para unir, em 2 series, perfazendo filas de 3/3
3. Costure a fileira formada por 3 retângulos
4. Costure 3 linhas juntas e passe a costura unindo todos os retângulos
5. Agora, costure os retângulos do lado direito juntos
6. Faça uma costura, de ambos os lados (para colocação do cordão- espécie de borla)
7. Coza ambos os lados e o fundo
8. Vire o saco para o lado direito
9. Passe o cordão pela abertura ao redor da saca, e faça um nó em cada ponta
11. Antes de unir as 2 series, acrescente-os nas laterais, e una as mesmas.

Para fazer o da imagem, acrescente 23 quadrados, dobre em dois, de forma a realizar um triângulo





A NOSSA TERRA

Objetivo: Complete as frases

O ícone temático de Sines é o grande navegador _____.

A padroeira dos pescadores de Sines e Santa com maior culto popular é _____.

_____ é uma aldeia e segunda freguesia do concelho de Sines.

É no interior do _____ que podemos visitar o Museu de Sines.

A biblioteca, o arquivo, o centro de exposições e o auditório integram o _____.

A antiga _____ é um edifício notável e tem, nas suas paredes exteriores, lindos painéis de azulejo que representam cenas da história e da vida de Sines.

Sines foi casa de _____, um dos maiores poetas e uma das mais influentes figuras da literatura portuguesa da segunda metade do século XX.

O folião é a mascote do _____, espetáculo vibrante em que toda a cidade se envolve.

A _____, é um local de dormitório e nidificação de aves (gralha, gaivota, corvo-marinho, etc) e inspirou Rui Veloso a compor uma das suas músicas mais conhecidas.

Um dos mais importantes festivais internacionais da sua categoria e o mais importante evento cultural realizado em Sines é o _____.

As _____ realizam-se na Avenida Vasco da Gama e contam com a presença das coletividades e promotores privados que se aliam na divulgação da gastronomia local. É uma iniciativa que conjuga paisagem, animação e sabores locais.

Famoso pela excelência das suas praias, Porto Covo organiza uma festa tradicional de seu nome _____, cujo petisco principal está na origem do nome da festa.

PACIÊNCIA

Objetivo: Aprenda a jogar ao “Solitário”

Material: Baralho de 52 cartas



Construa uma sequência de naipes alternados até conseguir colocar as cartas todas nos quatro montes principais respetivos ao seu naipe.



1. Na mesa são formadas sete colunas de cartas viradas para baixo;
2. A primeira com uma carta, a segunda com duas, a terceira com três e assim sucessivamente até à última;
3. É deixado de lado, outro monte com as restantes cartas (baralho de reserva);
4. Num canto da mesa é reservado o lugar para quatro montes, estes serão os montes principais;
5. Cada monte principal tem de começar com um ás. Se não tiver nenhum disponível, o jogador terá de mover as cartas entre as colunas até destapar um;
6. No entanto, não pode mover as cartas entre as colunas de forma aleatória. As colunas têm de ser criadas por ordem descendente, do rei para o ás. Assim, pode colocar um 10 sobre um valete, mas não sobre um terno;
7. Ainda há outra condicionante: as cartas colocadas nas colunas têm de alternar entre um naipe vermelho e um preto;
8. O jogador pode mover mais de uma carta de cada vez. Também pode mover sequências de cartas organizadas sequencialmente entre as colunas;
9. Se esgotar as jogadas possíveis, terá de tirar mais cartas do baralho de reserva;
10. O jogo termina quando conseguir colocar as cartas todas nos quatro montes principais, cada um no seu naipe.





OLHA O CARNAVAL

Objetivo: Complete os nomes

1. Qual é o nome da atriz brasileira que participou na novela da Globo “Rainha da Sucata” e que desfilou no Carnaval de Sines em 1992?



R _ _ _ _ _ D _ _ _ _ _

2. Quem foram os reis do Carnaval de Sines 2020?



A _ _ S _ _ _ _ _

H _ _ _ _ _ Z _ _ _ _ _



CANTO À CORAL

Objetivo: Desafio musical

O Coral Atlântico de Sines acaba de celebrar 15 anos. Fundado pelos Serviços Sociais das Autarquias de Sines, tem realizado concertos pelo país e pelo estrangeiro. Da sua curta história fazem parte estreias de projetos musicais internacionais com a participação de maestros e músicos internacionais. Resultado da adesão e participação ativa da comunidade o coral criou a sua estrutura musical juvenil em 2006.

O estilo musical do coro é muito diversificado. Atualmente formado por 50 cantores entre a estrutura jovem e a estrutura sénior (<https://coralatlantico.blogspot.com>).



Propostas Musicais “Ficar Mais Próximo Com o Coral Atlântico”

1º Desafio

1. Procurar na memória dos tempos temas de música tradicional portuguesa.
2. Tente cantar várias vezes e depois gravar. Enviar depois para o email do coro:

coralatlantico@gmail.com

Se não conseguir gravar, ensaie várias vezes e combine connosco a recolha da sua música.

2º Desafio

1. Cantar o Natal.
2. Pretendemos que nos ensine canções de Natal tradicionais há muito esquecidas.

De novo pode escrever a letra, desenhar ou pintar sobre o tema desta canção. Por último gravar a sua voz e se souber tocar algum instrumento inseri-lo nessa gravação.





PROVA DE GIGANTES

Objetivo: Preencha os quadrados com a mensagem que está escondida nos nomes



1. Isolda



2. Tristão



3. Maria Chocolate



4. Maria Baunilha



5. Tonico



6. Chico



7. Ébano



8. Marfim



9. Serafim



10. Abel

1ª LETRA DO 2º GIGANTONE

8ª LETRA DO 4º GIGANTONE

5ª LETRA DO 1º GIGANTONE

5ª LETRA DO 6º GIGANTONE

5ª LETRA DO 9º GIGANTONE

1ª LETRA DO 1º GIGANTONE

6ª LETRA DO 3º GIGANTONE

6ª LETRA DO 1º GIGANTONE

6ª LETRA DO 4º GIGANTONE

3ª LETRA DO 10º GIGANTONE

1ª LETRA DO 8º GIGANTONE

INÍCIO



ACONTECEU...

Objetivo: Conte que memória guarda, da foto abaixo

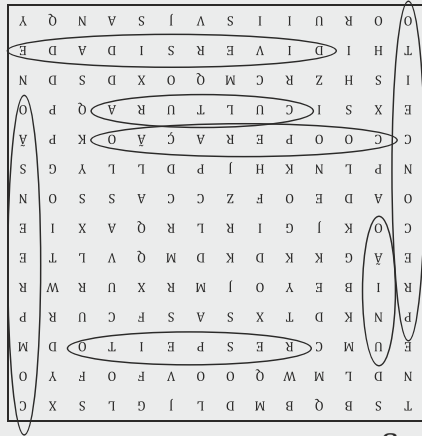


Comemorações do Dia do Município, Sines, 1986

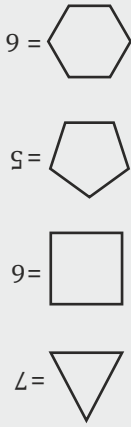


SOLUÇÕES

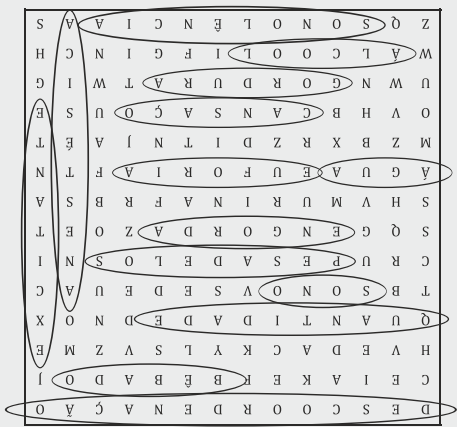
Pág. 2



Pág. 3



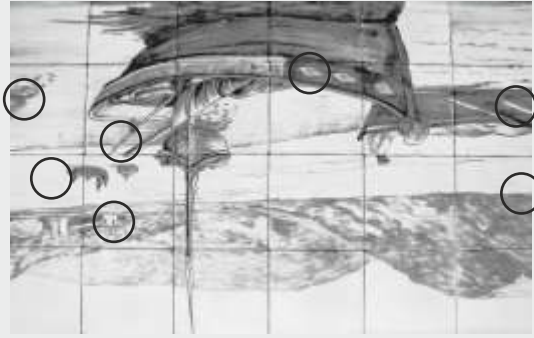
Pág. 5



Pág. 8

Arte Sacra = Arte de pesca
Brandeiro = Pão pequeno acabado de cozer
Bandago = Movimento do mar
Samirro = Espécie de peixe
Dar-de-Corpo = Descansar após tarefa árdua
Desemalhar = Tirar o peixe da rede
Zanganilho = Ventania
Ritas = Mantas

Pág. 15



Pág. 20

1. Regina Duarte

2. Ana Simões

Humberto Zambujo

Vasco da Gama
Nossa S^a das Salas
Porto Covo
Castelo

Centro de Artes de Sines
Estação de Comboios

Al Berto

Carnaval de Sines

Ilha do Pessegueiro

Festival Músicas do Mundo

Tasquinhas

Ouriçada

Pág. 22

Fica tudo bem

Pág. 16

Calafate = 6
Quadrador = 9
Mercceiro = 8
Alfaite = 2
Caixeiro = 10
Latoeiro = 11

Carrega = 12
Amola-tesouras = 4
Aguadeiro = 5
Arrozeiro = 1
Aferidor = 3

1	V	A	S	C	O	D	A	G	A	M	A	11
2	A	A	H	L	S	B	L	A	R	M	R	10
3	S	L	I	S	I	N	E	T	O	E	L	9
4	Q	C	I	N	E	T	O	E	L	E	T	8
5	U	O	N	O	R	T	E	L	E	T	E	7
6	I	O	D	E	T	E	L	E	T	E	T	6
7	N	O	S	O	S	O	S	O	S	O	S	5
8	H	O	G	M	A	R	E	L	E	T	E	4
9	O	A	C	A	S	L	E	P	C	P	P	3
10	S	A	L	G	A	S	E	P	C	P	P	2
11												1

Pág. 13





**COMANDO TERRITORIAL DE SETÚBAL
DESTACAMENTO TERRITORIAL DE SANTIAGO DO CACÉM
SECÇÃO PREVENÇÃO CRIMINAL E POLICIAMENTO COMUNITÁRIO**

CONSELHOS PARA A PROMOÇÃO DA SUA SEGURANÇA

- Não deixe entrar pessoas desconhecidas, sem ter a certeza de quem são.
- Se estiver sozinho(a) em casa não deixe que se apercebam. Finja que está acompanhado(a) de um familiar ou amigo e chame por ele.
- Não forneça informação sua ou de conhecidos a estranhos.
- Circule, preferencialmente, por ruas bem iluminadas e movimentadas.
- Não transporte quantias elevadas de dinheiro.

Se levar uma bolsa use-a fechada e junto ao corpo.
- Não confie em estranhos bem-falantes e cheios de boas intenções. Em caso de dúvida não os receba e comunique de imediato à GNR.
- Em caso de roubo tente memorizar as características físicas das pessoas e reparar no meio de transporte que utilizam para poder descrever o maior número de características possíveis.



**Nunca é tarde
para uma vida
sem violência**

Peça ajuda. Denuncie.

Serviço de Informação e Vítimas de Violência Doméstica

☎ 800 20 21 48 ✉ www.cig.gov.pt

Linha do Cidadão Idoso

☎ 800 20 35 31

☎ **CONTATOS ÚTEIS**

Número Nacional de Emergência 112

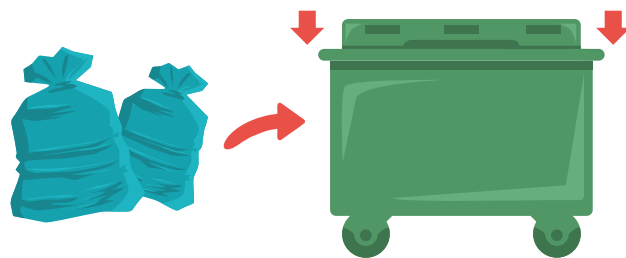
269 249 260 | 269 249 200



UM CONCELHO MAIS LIMPO DEPENDE DE TODOS NÓS. COLABORE!

LIXO ORGÂNICO (NÃO RECICLÁVEL)

- Respeite o horário de deposição (após as 18h00)
- Atar sempre o saco do lixo antes de colocá-lo no contentor
- Nunca deixe a tampa do contentor aberta
- Nunca ponha lixo fora do contentor. Procure o contentor mais próximo



DEPOSITE OS RESÍDUOS RECICLÁVEIS NO RESPECTIVO ECOPONTO



ECOPONTO VERDE

SIM Garrafas, frascos, boiões

NÃO Espelhos, cristais, vidros de janelas ou automóveis, loiça, cerâmica, pirex, lâmpadas, copos ...



ECOPONTO AZUL

SIM Papel e cartão, revistas, cadernos, jornais, sacos de papel, etc.

NÃO Guardanapos, lenços, autocolantes, fotografias, papel vegetal ou químico, pacotes, fraldas, ...



ECOPONTO AMARELO

SIM Pacotes, garrafas e garrações de plástico, sacos de plástico, esferovite, latas

NÃO Eletrodomésticos, pilhas e baterias, tachos, painéis e talheres, combustíveis, borrachas, couro, seringas, ...



ECOPONTO VERMELHO

SIM Pilhas usadas e acumuladores (pilhas recarregáveis)

NÃO Baterias de automóveis, baterias de telemóveis, pilhas-botão



ÓLEO ALIMENTAR USADO

- O óleo deve ir para reciclar o mais limpo possível (sem restos de comida), de modo a facilitar o seu tratamento
- O óleo deve ser colocado num recipiente antes de ser depositado no oleão
- O óleo deve estar frio antes de ser depositado
- Os óleos alimentares não se devem misturar com óleos lubrificantes

MONOS E RESÍDUOS VERDES URBANOS

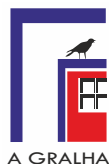
- Monos (sofás, móveis, eletrodomésticos, computadores velhos, ...)
- Resíduos verdes urbanos (acondicionados em molhos ou, no caso de ramos de árvores, sem exceder 1m de comprimento)
- Quando os troncos têm um diâmetro superior a 20cm, os resíduos não podem exceder meio metro de comprimento

Não os abandone na via pública, contacte a Câmara Municipal e solicite a sua recolha gratuita

gepj@mun-sines.pt / 239 630 230)



Apoio



• Contatos úteis •

Câmara Municipal de Sines - 269 630 600

Proteção Civil - 269 630 231

Espaços Sêniors - 910 026 548

J. Freguesia de Sines - 269 870 200 / 916 903 401

J. Freguesia de Porto Covo - 269 959 120

Guarda Nacional Republicana - 269 249 260 / 269 249 200

Linha do Cidadão Idoso - 800 20 35 31

Bombeiros Voluntários de Sines - 269 870 500

Centro de Saúde de Sines - 808 24 24 24

Santa Casa Misericórdia de Sines - 269 630 460

Clds 4g viver + Sines - Linha de apoio - 938 878 684

SAAS – Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social - 913 900 686

Associação “A Gralha” – Porto Covo - 269 905 006

Associação de Moradores do Salão Comunitário da Sonega - 962 087 322

Cáritas Paroquial de Sines - 269 633 423

