

Newsletter

WWW.AMARGAIA.PT

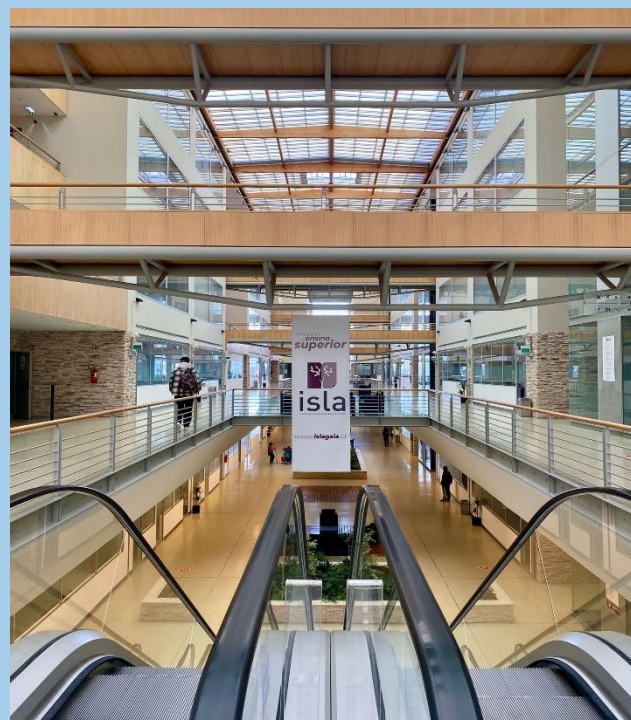




Gabinete de Apoio Empresarial - GAE

Este mês destacamos a visita ao Instituto Politécnico de Gestão e Tecnologia - ISLA. Este instituto de ensino superior foi fundado em 1989 e tem como principal objetivo ser uma referência no ensino superior politécnico, sendo um dos cinco existentes em Portugal.

O Gabinete de Apoio às Empresas – GAE, realiza as suas visitas às instituições de ensino com o intuito de desenvolver uma ponte entre os projetos desenvolvidos e a desenvolver no ensino superior e as necessidades empresariais verificadas nos nossos roteiros de visitas, ao mundo empresarial.



A vida é feita de escolhas,
nós escolhemos AMAR+



PROJETO ESCOLHE AMAR+

O projeto Escolhe AMAR+ está a desempenhar um importante papel junto às turmas referenciadas do **ensino secundário do Agrupamento de Escolas António Sérgio**. A equipa desenvolve, semanalmente e em contexto escolar, várias atividades promotoras do desenvolvimento de competências socioemocionais. No âmbito destas sessões são realizadas ações de sensibilização, dinâmicas de grupo e é feita a aplicação do instrumento “Escolhe Ser+”, criado pela equipa na última geração.

Estas sessões são recebidas de bom grado pelos alunos e vistas como potenciadoras pelo corpo docente. Irão decorrer ao longo de todo o ano letivo e a equipa Escolhe AMAR+ acredita ter bons resultados e fomentar o futuro destes jovens.

O desenvolvimento de competências socioemocionais é fundamental para o crescimento pessoal e relacional. É também extremamente importante na hora de entrada para o mercado do trabalho. Competências como comunicação, liderança, resiliência, inteligência emocional, gestão de pessoas e de conflitos são elementos-chave para o sucesso pessoal e profissional.





PROJETO AMAR PARA INTERVIR+

É na infância, através do brincar, que surgem os primeiros ensaios sobre “O que eu vou ser quando crescer”! Por esse motivo, o nosso projeto, abordou o tema “profissões” com os nossos pequeninos/as.

Através do jogo da memória, introduzimos o tema das profissões, principalmente a demonstrar que todos, tanto meninos, quanto meninas, podem ser o que eles quiserem.

As crianças, muito curiosas, participaram no jogo, fizeram perguntas e quiseram colorir as suas profissões preferidas!





GABINETE
DE APOIO À
VÍTIMA SÉNIOR

 92 601 4001

 gabinete.apoio@amargaia.pt

**Não Sofra
por AMAR
BASTA!**



Gabinete de Apoio à Vítima Sénior

Neste mês de março, celebramos no passado dia 8 o Dia Internacional da Mulher, uma data comemorativa em que relembramos as conquistas políticas, sociais e económicas das mulheres provenientes dos mais diversos contextos étnicos, culturais, socioeconómicos e políticos ao longo dos anos.

Este dia foi celebrado pela primeira vez nos Estados Unidos, a 28 de fevereiro de 1909, em honra da greve dos trabalhadores têxteis nova-iorquinos, em 1908. Posteriormente, o movimento das mulheres rapidamente assumiu uma postura global, sendo atualmente celebrado em quase todo o mundo.

Atualmente a data continua a ser comemorada, uma vez que, apesar de todos os avanços relativos aos direitos das mulheres, nenhum país atingiu a igualdade e equidade plena entre homens e mulheres.

A mudança efetiva tem-se mostrado difícil e lenta para a maior parte das mulheres e raparigas do mundo. Muitos têm sido os obstáculos que permanecem inalterados na lei e na cultura de muitos países.



Para responder às mudanças atuais a nível demográfico e social, os efeitos das políticas sobre homens e mulheres e sobre todas as gerações devem ser consideradas, pois, inevitavelmente, as desigualdades de género na idade avançada resultam de desvantagens de género acumuladas durante o curso da vida.



Gabinete de Apoio à Comunidade

PODEM CONTACTAR-NOS ATRAVÉS DO NÚMERO 933 596 366 E DO MAIL GABINETEAPOIOCOMUNIDADE@AMARGAIA.PT



AMARGAIA

A AMARGAIA-Associação para o Desenvolvimento de Gaia tem conhecimento de muitos/as cidadãos e cidadãs que estão neste momento a passar por um momento de grande instabilidade emocional. Temos apoio a nível psicológico e social, voluntário e gratuito, para pessoas que tenham familiares a residir na Ucrânia e que precisem de apoio para gerir a situação atual.

Diante do cenário atual, sensibilizados pela dificuldades enfrentadas pela população ucraniana, a AMARGAIA através do seu Gabinete de Apoio à Comunidade, pretende prestar os mais diferentes tipos de apoio para todos os cidadãos/ãs que estão à procura de oportunidades para seguir e tentar recomeçar a sua vida.

Contamos com apoio à bens alimentares, vestuário e apoio psicológico. Em parceria com escolas de formação, também disponibilizamos aulas gratuitas de português.

Para mais informações, contacte-nos!

Juntos somos mais fortes e mais felizes!

Estamos Consigo!



PROJETO COMER MELHOR PARA AMAR+



O mito da alimentação saudável

É possível fazer uma refeição saudável, diversificada e equilibrada com alimentos acessíveis, baratos e saborosos. Alguns truques passam por utilizar o azeite como gordura de eleição para temperar e confeccionar os alimentos, consumir diariamente hortícolas e fruta, fazer uma ingestão de água adequada e limitar os produtos processados.

Um almoço ou jantar saudável deve ser constituído por: 1 prato de sopa (sempre que possível) + arroz/ massa/ batata/ leguminosas (1/4 do prato) + hortícolas diversos (≈ 1/2 do prato) + carne/ peixe/ ovo (1/4 do prato) + 1 peça de fruta a gosto.

Exemplos de almoços/ jantares saudáveis e económicos (por pessoa):

Arroz de ervilhas + bife de frango grelhado + salada de tomate + 1 maçã = 2,87 €

Batata cozida + dourada no forno + couve coração/ repolho + 1 banana = 3,12 €

Massa gratinada + tofu + brócolos + queijo vegan + 1 pêra = 2,29 €



Texto: Eunice Lopes
Nutricionista