

Newsletter

WWW.AMARGAIA.PT





Gabinete de Apoio Empresarial – GAE

No passado dia 29 de setembro, a MARFORMAR – Formação Profissional e Consultadoria, Lda., celebrou os seus 13 anos de história. Fundada em 2009, a atuação da MARFORMAR pauta-se, desde então, pelo rigor, excelência e comprometimento com os Clientes e Parceiros, assumindo uma preocupação constante em assegurar serviços formativos de qualidade e adaptados às exigências e necessidades do mercado de trabalho atual.

Esta entidade formadora certificada pela DGERT, desenvolve a sua atividade formativa no âmbito da Formação Financiada – destinada a jovens e adultos – e da Formação Não Financiada para dar resposta às necessidades do público em geral e das necessidades verificadas no tecido empresarial em todo o território nacional.



Atualmente, a oferta formativa da MARFORMAR, para além da modalidade presencial, contempla, igualmente, cursos na modalidade e-learning nas mais diversas áreas de educação e formação. Nomeadamente, desenvolvimento pessoal, Gestão e administração, eletricidade e energia, produção agrícola e animal, trabalho social e orientação, desporto, comércio, ciências informáticas, hotelaria e restauração, cuidados de beleza e segurança e higiene no trabalho. Paralelamente, presta ainda serviços de Consultadoria na área da Formação.

A apresentação clara e transparente com que a MARFORMAR apresenta os seus produtos e serviços, cria parceiros que reconhecem o percurso brilhante delineado ao longo destes 13 anos.

A vida é feita de escolhas,
nós escolhemos AMAR+

E-mail: escolheamarmais.e8g@amargaia.pt

Tlm. 968 511 791



Projeto Escolhe AMAR+

O outono chegou ao Projeto Escolhe Amar+E8G

O outono é uma altura de recomeços, de cores, cheiros e sabores únicos! Apesar de para muitos significar o fim das férias de verão e do calor, para nós é uma altura de que gostamos muito!

De clima quase sempre ameno, as cores alaranjadas e castanhas das folhas que começam a cair, convidam-nos para diversas brincadeiras ao ar livre.

A partir de pistas com folhas de diferentes formatos, fomos à procura delas! Os nossos meninos e meninas adoraram a atividade.

Conseguimos trabalhar conceitos como: cores, tamanho, formas, texturas, quantidades, etc.

Esta colheita serviu para decorar a nossa sala, que ficou com as cores desta altura do ano de que tanto gostamos!





PROJETO AMAR PARA INTERVIR+

Neste mês, o Projeto Amar para Intervir+ encerra o seu ciclo de trabalho com a comunidade Cabo do Mor. Foi um ano de experiências, desafios e atividades que promoveram o desenvolvimento e bem estar físico e mental de todos os participantes que se envolveram neste projeto!

Esperamos brevemente continuar a contribuir de forma significativa na vida das inúmeras famílias desta ou de outras comunidades!

Partilhamos alguns dos muitos registos deste ano de dedicação e trabalho!





GABINETE
DE APOIO À
VÍTIMA SÉNIOR

 92 601 4001

 gabinete.apoio@amargaia.pt

**Não Sofra
por AMAR
BASTA!**



Gabinete de Apoio à Vítima Sénior

SEMINÁRIO:

*"O Amor Que Nos Prende: Reflexão sobre a
Violência Contra os Idosos"*

A Associação para o Desenvolvimento de Gaia-AMARGAIA, tem a honra de anunciar que irá organizar o Seminário "O Amor Que Nos Prende: Reflexão sobre a Violência Contra os Idosos", no dia 18 de novembro de 2022 das 9h às 17:30h, no Auditório do Centro Social e Paroquial de S. Cristovão de Mafamude.

A inscrição é gratuita, mas obrigatória!

Para se inscrever basta aceder ao link:
<https://forms.gle/pXCrvqZi5n1rCR7Q6>

Ou através do QR Code que se encontra no cartaz.

O Seminário vai contar com a presença de diversos oradores da área da violência doméstica que pretendem informar, formar e consciencializar públicos estratégicos no sentido de colmatar este flagelo.

Contamos com a sua presença!

SEMINÁRIO

O AMOR QUE NOS PRENDE

REFLEXÃO SOBRE A VIOLÊNCIA
NA POPULAÇÃO SÉNIOR

**18.11
2022**

09:00h - 17:30h



AUDITÓRIO CENTRO SOCIAL
E PAROQUIAL S. CRISTÓVÃO
DE MAFAMUDE

Inscrição gratuita (obrigatória)
através do formulário



E-mail: gabineteapoiocomunidade@amargaia.pt
Tlm. 933 596 366

Gabinete de Apoio à Comunidade

No passado dia 22 de setembro de 2022, realizou-se o Passeio Sénior dinamizado pela União de Freguesias de Santa Marinha e S. Pedro da Afurada.

A tarde decorreu na Quinta da Malafaia em Esposende onde esteve presente a alegria, música e dança. Este convívio possibilitou a interação intergeracional e mostrou mais uma vez a importância de iniciativas com a população sénior que permitam a partilha de experiências, a participação ativa e proativa que impulsionam a necessidade de serem encontradas respostas para as carências que existem no sistema de apoio aos idosos.

A AMARGAIA esteve presente e agradece o convite ao Excelentíssimo Sr. Presidente Dr. Paulo Lopes, a quem parabenizamos pela iniciativa que contou com mais de 900 participantes.





PROJETO COMER MELHOR PARA AMAR+



Dicas para melhorar o trânsito intestinal

A obstipação é uma desordem do trato gastrointestinal que pode resultar na alteração dos padrões intestinais, desde a frequência das idas a casa de banho, quanto a dificuldade de evacuação associado ou não a dor e a “rigidez” das fezes.

Uma hidratação adequada, um consumo adequado de fruta, hortícolas e cereais integrais (fonte de fibra, e também de água, vitaminas e minerais, super importante para um trânsito intestinal regularizado).

Juntamente com os cuidados alimentares e de hidratação, a redução do stress e a prática de exercício físico são as dicas mais importantes para melhorar e regular o trânsito intestinal.

Para além disso, se possível, é importante respeitarmos a vontade do nosso intestino e ir à casa de banho sempre que esta vontade surgir.





Rua Raimundo Carvalho, 274, 4430-185, Mafamude
4430-185 – V. N. Gaia

Email: geral@amargaia.pt

Tlm. 933 596 366