



# NEWSLETTER

- PROJETO ESCOLHE AMAR+ - 01 e 02
- GAV-GABINETE DE APOIO À VÍTIMA SENIOR- 03
- GAC-GABINETE DE APOIO À COMUNIDADE- 04
- GAE-GABINETE DE APOIO EMPRESARIAL- 05

---

09H00 – 18H00



Rua Raimundo Carvalho Vila Nova de Gaia 290, 4430-185 Mafamude, V. N. Gaia



933 596 366



geral@amargaia.pt

amargaia.pt

# Projeto Escolhe Amar + E8G

A vida é feita de escolhas,  
nós escolhemos AMAR+

## Se eu não gostar de mim, quem gostará?

Sabemos da importância de promover ao longo da vida, uma boa autoestima. E com os mais pequeninos este trabalho é ainda mais importante, podendo ser um momento divertido para todos!

Um individuo com uma boa auto estima, não é ele só mais feliz, como possibilita que mais pessoas ao seu redor também o sejam.

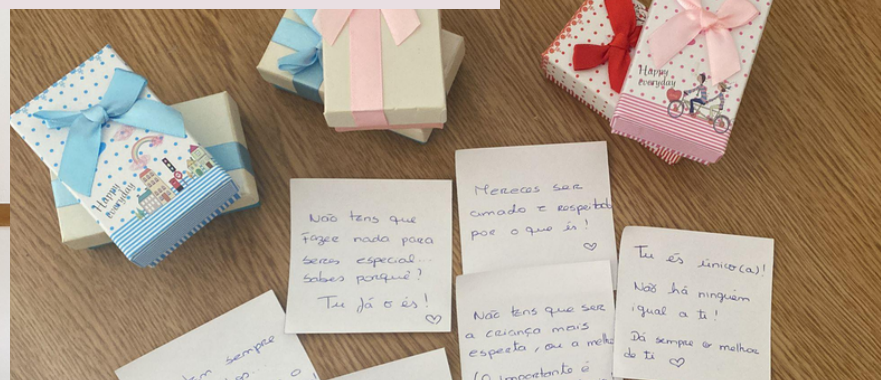
A autoestima é um sentimento desenvolvido desde tenra idade, na medida em que os primeiros cuidadores elogiam ou demonstram alguma forma atenção sobre determinada conquista da criança, o que tende a aumentar a autoestima da criança. O oposto acontece quando é utilizada de forma frequente a punição ou palavras agressivas e humilhantes.

Assim, este mês, tivemos diversas atividades onde trabalhamos alguns conceitos associados a esta competência, onde as palavras de ordem foram: Aceitar, Respeitar, Não Julgar, Amizade e Liberdade.

Os elogios são um atalho importante para a nossa autoestima, principalmente se forem sinceros e dados por pessoas significativas. E por essa mesma razão, as nossas caixinhas mágicas foram preparadas com muito carinho!

Cada participante levou para casa uma caixinha, com uma mensagem a nunca esquecer! O objetivo é fazer circular estas caixinhas simpáticas e motivadoras, por quem eles achem que necessitem!

## Vamos espalhar amor?



# Projeto Escolhe Amar + E8G

A vida é feita de escolhas,  
nós escolhemos AMAR+

## ***Últimos dias das férias com diversão!***

Foram longas as tardes de brincadeiras e mergulhos, de conversa, música e dança, de convívio e partilha, e, principalmente de momentos de companheirismo e amizade que vivemos este verão.

Contudo, num abrir e fechar de olhos, as longas férias chegaram ao fim e é altura de começar uma nova etapa que envolve muito empenho e dedicação por parte de todos/as.

Mas, antes de nos dedicarmos às matérias novas, às aprendizagens e aos livros, e a toda rotina que setembro traz consigo, não podíamos deixar de nos despedir deste grande verão, e haverá forma melhor de celebrar do que num cenário cheio de cor e com uma mesa rodeada de quem mais gostamos? Nós acreditamos que não, e, por isso, este ano, a nossa despedida destas férias incríveis teve muita diversão, cor, alegria, e, como não poderia faltar, lanchinho no bairro para marcarmos o final desta época! A nossa festa de despedida foi inesquecível e permitiu-nos encerrar este belíssimo verão e dar as boas-vindas a todos os desafios que este novo ano vai trazer!



# GAV - GABINETE DE APOIO À VÍCTIMA SÉNIO

✉ gabinete.apoio@amargaia.pt

☎ 926 014 001

Este gabinete presta serviços de acompanhamento psicológico, social, psicossocial e aconselhamento jurídico, de forma gratuita e confidencial, à população sénior na qualidade de vítimas de violência doméstica.



## AJUDE-NOS A AJUDAR!

No passado dia 04 de outubro, o Gabinete de Apoio à Víctima Sénior esteve presente na Feira da Saúde a convite das juntas de freguesia de Sandim, Olival, Lever, Crestuma, Pedroso, Avintes e Vilar de Andorinho.

Este evento surge no âmbito do Município comemorar no mês de Outubro o Mês do Idoso em parceria com as Juntas de Freguesia com diversas atividades. Com o intuito de promover a adoção de hábitos de vida saudáveis, prevenção de problemas de saúde e promover a aproximação entre as entidades que trabalha na área da saúde (farmácias, clínicas e instituições de apoio).

De acordo com estes grandes objetivos o Gabinete de Apoio à Víctima Sénior marcou presença para consciencializar a população sobre como agir em eventuais situações de risco/perigo para a sua integridade física e mental.



# GAC - GABINETE DE APOIO À COMUNIDADE

Promover respostas de proximidade à população em geral, com enfoque nas comunidades mais carenciadas e/ou vulneráveis, combater as situações de vulnerabilidade, pobreza, exclusão social e marginalidade junto de crianças, adultos, pessoas idosas isolados e/ou dependentes e pessoas portadoras de deficiências, é a missão do GAC.



Nos dias 8 e 9 de setembro, o Cais de Gaia recebeu, mais uma vez, a segunda edição da **Noite Branca Gaia**. Com muita animação ao longo do cais, contamos com a presença de dançarinos, tunas universitárias e várias bandas que atuaram nos dois palcos colocados para animar as noites.

Este evento cultural visou a promoção do desenvolvimento local e dinamização de todo o setor empresarial daquela região. A música, arte e animação encheu as ruas da Ribeira de Gaia, nas duas noites mais longas da cidade.

Além dos DJ's que convidaram à dança e prolongaram a animação no final da noite, houve concertos ao vivo de várias bandas portuguesas, tais como: Tributo Beatles - Fab Trio, Jenny & Cenik, Tributo Bryan Adams, Fado e Down The River.

Com a zona toda enfeitada de branco, as pessoas cumpriram a tradição e também se vestiram de branco para engalanar a avenida que banha a margem do rio Douro.



## GAE - GABINETE DE APOIO EMPRESARIAL

Vila Nova de Gaia prepara-se para receber mais uma multinacional no seu território, reforçando o seu papel fulcral no desenvolvimento de novas empresas em Portugal.

A multinacional EMERGIA é a mais recente do sector dos “contact centers” a instalar o seu 15º pólo no complexo de escritórios “Lake Towers” junto à ponte da Arrábida.

O “contact center” português da EMERGIA pretende tornar-se uma “hub” multilingue com mais de 100 profissionais presenciais. Nas palavras do CEO Loly Marín, a localização escolhida é privilegiada para aceder a mercados relevantes e, sobretudo, por ser uma ponte de mercados de língua portuguesa, com 260 milhões de pessoas. Esta empresa, com escritórios em Espanha, Colômbia e agora Portugal, emprega 7600 pessoas e tem clientes nas mais variadas áreas, como no setor a saúde, finanças, energia e telecomunicações.



O Gabinete de Apoio às Empresas – GAE – pretende alcançar os futuros profissionais que brevemente estarão no mercado de trabalho.

[GABINETEAPOIOEMPRESARIAL@AMARGAIA.PT](mailto:GABINETEAPOIOEMPRESARIAL@AMARGAIA.PT)



# NEWSLETTER

SETEMBRO 2023

EDIÇÃO 20º.

---

09H00 – 18H00



Rua Raimundo Carvalho Vila Nova de  
Gaia 290, 4430-185 Mafamude, V. N. Gaia



933 596 366



geral@amargaia.pt

amargaia.pt