



Newsletter



A AMARGAIA Deseja-lhe

Boas Festas

Mensagem do Presidente

Numa altura tão difícil para tantas famílias. Um mundo perplexo com a dificuldade em lidar com uma pandemia, devastadora de vidas e de economias, deixo uma palavra de esperança, carinho, afeto, amizade, amor, solidariedade e muita saúde!

Faço votos sinceros de um FELIZ NATAL e um novo ano cheio de esperança e prosperidade! Um novo ano em que a partilha esteja dentro de cada um de nós e com ela todos tenham um Feliz Novo Ano.

Vamos todos unirmo-nos para que juntos possamos ultrapassar este momento tão difícil.

Juntos seremos mais fortes e muito mais solidários!

VOTOS DE UM FELIZ NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO!

Manuel António Ribeiro

PÁGINAS:

2 - GABINETE DE APOIO EMPRESARIAL

3 - PROJETO ESCOLHE AMAR+

4 - PROJETO AMAR PARA INTERVIR+

5 - GABINETE DE APOIO À VITIMA SÉNIOR - GAV'S

6 - GABINETE DE APOIO À COMUNIDADE

7 - PROJETO COMER MELHOR PARA AMAR+





Gabinete de Apoio Empresarial



Neste Natal, que a harmonia reine em todas as casas, Cadeias, Hospitais, Lares, em todo o lado, com toda a gente. Dispam-se dos preconceitos, abracem, libertem-se das más energias e cubram-se de afetos, só assim será Natal!

Votos de um Santo e Feliz Natal!

Engenheiro Fernando Nogueira





A vida é feita de escolhas,
nós escolhemos AMAR+



Projeto ESCOLHE AMAR+



*O Natal é sinónimo de amor e gratidão!
O Projeto “Escolhe Amar + E8G” deseja
um santo Natal a todas as nossas
famílias, repleto de alegria, recheado de
paz e harmonia. Que este espírito
Natalício cheio de luz e magia, seja
carregado de bondade, partilha e
sobretudo solidariedade.*

*Estamos gratos e felizes por termos
vivido mais este ano, com a
oportunidade de aprendermos e
crescermos como profissionais e pessoas.*

*Desejamos que tenham um Feliz Natal e
um Próspero Ano Novo, pleno de
realizações. Muita saúde e amor para
todos!*

A equipa, Escolhe Amar+ E8G



Bairros
Saudáveis
www.bairrossaudaveis.gov.pt



PROJETO AMAR PARA INTERVIR+



*Natal é tempo de comemorar a vida,
espalhar o amor e semear a
esperança.*

*É momento de renovação interior e
agradecimento pelo já conquistado,
semeando a esperança num futuro
melhor.*

*“O Projeto Amar para Intervir +”,
deseja a todos um Natal
maravilhoso, completo de
harmonia, saúde e paz, na
companhia de quem mais ama, bem
como um Próspero Ano 2022 com
muitos dias felizes e surpresas
reconfortantes!!!*



Entrega de Prendas e Cabazes

Queremos prestar o nosso agradecimento especial a todas as pessoas, empresas e instituições que também contribuíram para transformar o Natal de inúmeras Famílias!





GAV
SENIOR

GABINETE
DE APOIO À
VÍTIMA SÉNIOR

☎ 92 601 4001

✉ gabinete.apoio@amargaia.pt

**Não Sofra
por AMAR
BASTA!**



Gabinete de Apoio à Vítima Sénior

Nesta época de partilha e união, em que as palavras de ordem são família e companheirismo, o Gabinete de Apoio à Vítima Sénior deseja a todos e a todas um Feliz Natal e um excelente 2022.

Que desperte em cada um de vós os melhores sentimentos, como o amor, a alegria, o ânimo, a bondade e a solidariedade, afastando os sentimentos menos bons. Que os melhores presentes sejam abraços e a presença daqueles que lhe são queridos.

Boas Festas!

O Gabinete de Apoio à Vítima Sénior deseja a todos/as um

Feliz Natal!

e um Próspero Ano Novo!





Gabinete de Apoio à Comunidade - GAC

Chegamos ao fim de mais um ano, que neste NATAL possamos refletir sobre o percurso que traçamos até aqui e o quanto nos doamos a quem mais precisa.

Que o amor, a esperança e a motivação estejam sempre presentes nas nossas vidas, que possamos ser para nós e para todos os que estão connosco nesta caminhada, fonte de afeto, dedicação, respeito e amor.

A equipa do GAC deseja a todos um Feliz Natal e um Abençoado 2022!





PROJETO COMER MELHOR PARA AMAR+

Excessos de Natal: Saiba como os evitar

Sendo o Natal uma altura de excessos alimentares, não é segredo que o aumento de peso durante esta época é uma preocupação para muitas pessoas.

Lembre-se que pode comer um pouco de tudo, em moderação. Tente iniciar as refeições com sopa, de preferência com hortícolas, devendo estas estar também presentes nos pratos principais. Uma dica importante é diminuir a velocidade de ingestão dos alimentos, de forma a manter um maior controlo das porções.

Texto: Eunice Lopes - Nutricionista

Mantenha a simplicidade e a tradição, optando por estufados, cozidos a vapor ou grelhados, elegendo o azeite como fonte de gordura adicionada. Beba água ou infusões sem adição de açúcar entre as refeições, e evite o consumo excessivo de álcool ou sumos. Seja ativo e relaxe, viver a quadra preocupado também não é saudável! Boas Festas!

