



UMA NOVA LINGUAGEM, IPSS

DEZEMBRO 2019

FRESQUINHAS

BOA LEITURA!



O "Fresquinhos" é o jornal dos clientes da Associação QE, que nos traz informação através do seu olhar atento e curioso.

Margarida,

És uma boa amiga, que nos ajudava em tudo. Durante a tua estadia foste um exemplo de interajuda e contribuíste para o bom funcionamento do grupo. Poderíamos passar o dia inteiro a enumerar qualidades. Continua assim nesta nova etapa da tua vida. Vamos sentir a tua falta. Estás no nosso coração.

Boa sorte e um abraço apertadinho!



CELEBRIDADE DO MÊS

ELBINTON CASTRO



**O NOSSO ELBINTON ADORA
COMPUTADORES E PÓNEIS!**

Nome completo

Elbinton Castro

Data de nascimento

11/04

Signo

Carneiro

Número de irmãos

9 rapazes e 3 raparigas

Onde reside

Sintra

O que mais adora

Fazer desporto, jogar à bola,
passear, ir ao computador,
ouvir música, póneis e animais

João José

Maria Flor

Sandra Moreira



CULTURA E LAZER

A LAPÓNIA E O PAI NATAL



O Pai Natal é uma figura que veste de vermelho e vive nas montanhas da Lapónia com elfos mágicos e nove renas voadoras. Diz a lenda que ele faz uma lista de prendas para dar às crianças de todo o mundo, oferecendo, por exemplo, doces e brinquedos. Ele leva o saco das prendas num trenó puxado pelas suas renas e é ajudado na sua fábrica pelos duendes que embrulham os presentes com laços e fitas,

A LAPÓNIA FICA NA FINLÂNDIA E É UM DOS LUGARES MAIS BELOS DO MUNDO!



Margarida Sousa

Lina Valente

Tomás Ferreira

Gonçalo Meneres

Rita Costa

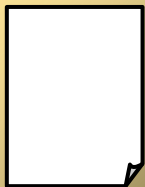
PASSEANDO POR PORTUGAL O REINO DO NATAL DE SINTRA



A 1 de dezembro, a vila histórica de Sintra transformou-se num verdadeiro Reino do Natal e assim permanece até ao dia 6 de Janeiro. Este tornou-se num evento de referência e de cariz solidário que atrai milhares de visitantes todos os anos. O Reino do Natal estende-se do Parque da Liberdade ao Terreiro Rainha Dona Amélia e os visitantes podem ir até ao News Museum para gravar no estúdio da TV, visitar o mercado do Natal, patinar no gelo e aproveitar toda a animação existente junto ao Palácio Nacional de Sintra.

**O VERDADEIRO LUGAR PARA SENTIR O ESPÍRITO DO
NATAL, ONDE TODOS ESTÃO EMPENHADOS EM TORNAR
ESTA ÉPOCA EM ALGO ABSOLUTAMENTE MÁGICO!**





LIVRO DO MÊS

UM CONTO DE NATAL



Este livro conta a história de Scrooge, um londrino muito avarento, que não gosta do Natal mas que tem um carinho especial por um menino com problemas nas pernas chamado Tim. Certa noite, Scrooge é visitado por 3 fantasmas (do passado, do presente e do futuro) que lhe ensinam o sentido e o espírito do Natal. Após a visita dos 3 espíritos, Scrooge passa a amar o espírito do Natal, a ser generoso com os que precisam e a ajudar os seus empregados, passando a ser um segundo pai para Tim.



**É UM LIVRO MUITO CONHECIDO
DA LITERATURA UNIVERSAL DE
CHARLES DICKENS!**

Margarida Sousa

Rita Costa

João José

MEIO AMBIENTE

AS RENAS DO PAI NATAL



As renas habitam em grande parte nas florestas da Gronelândia, Escandinávia, Rússia, Alasca e Canadá. Os machos atingem 1,2 metros de altura e 250 quilos de peso. As fêmeas são um pouco menores. Os seus cascos são muito fechados e permitem andar na neve, em solo macio. São ótimas nadadoras. O seu pêlo é branco no inverno e castanho no verão. As renas são animais mansos e puxam trenós. Alimentam-se de ervas e frutos e acasalam entre Setembro e Outubro. As suas crias nascem em Maio e Junho e a sua gravidez dura 35 semanas.



**AS RENAS SÃO OS ANIMAIS QUE
PUXAM O TRENÓ DE NATAL!**



Rita Costa

Joana Dias

João Cunha

Sandra Moreira

Margarida Sousa



SAÚDE E BELEZA A BARBA DO PAI NATAL

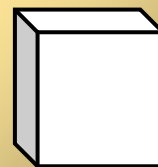
Seja para ficar com o rosto lisinho ou apenas aparar os pêlos, é necessário tirar alguns minutos da semana para se dedicar à sua barba. Neste caso, o Pai Natal deve lavar todos os dias com champô, secar bem com o secador, escovar com a escova, tratar com óleo ou creme e manter a barba sempre aparada.

**OS CUIDADOS COM A BARBA SÃO
UMA ETAPA IMPORTANTE NA ROTINA
DA BELEZA DO PAI NATAL!**



ESPAÇO CONHECIMENTO

A LENDA DE KRAMPUS



Krampus é um demónio que segue o pai natal durante a época natalícia, segundo a lenda de varias regiões do mundo. A palavra krampus significa *Garra*. O demónio Krampus avisa e pune as crianças malvadas que fizeram mal. A tradição dita que os rapazes vestiam-se de krampus nas duas primeiras semanas dezembro, principalmente a partir da noite de 5 de dezembro e vagueiam pelas ruas a assustar crianças com sinos enferrujados e correntes velhas. Hoje em dia as fantasias modernas de krampus consistem em um *Larve* (mascara de madeira) pele de ovelha e chifres. A manufactura da fantasia artesanal demanda de um esforço considerado, vários jovem que vivem em comunidades rurais completam a sua missão quando competem em eventos de krampus.



KRAMPUS É UMA CRIATURA SEMELHANTE A UM DEMÔNIO

D

ESPAÇO DESPORTO

O HÓQUEI NO GELO

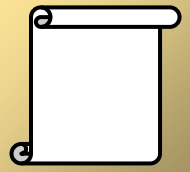
Conhecido simplesmente como "hóquei" nos países onde é mais popular, este desporto é bastante apreciado por ser acelerado, o que o tornou no "jogo mais rápido da Terra". É praticado entre 2 equipas, com 5 elementos cada uma, sendo que um deles é o guarda-redes e os outros jogadores de campo. Para além destes, temos 5 jogadores suplentes em cada equipa. É jogado de patins e os jogadores devem levar uma bola de borracha dura chamada "puck", com ajuda de um stick, que devem colocar na baliza do adversário para marcarem gol. No final do jogo ganha quem tiver alcançado marcar mais golos.



**DIZ-SE QUE ESTE É O DESPORTO
MAIS RÁPIDO DA TERRA!**

RECEITA DO MÊS

BROAS DE NATAL COM ABÓBORA



Ingredientes (para 40 broas)

½ kg de farinha para bolos

2 ovos

350g de açúcar

350g de batata em puré

750g de abóbora em puré

Frutas cristalizadas cortadas aos pedaços

Nozes q.b.

Passas q.b.

Pinhões q.b.



**UMA RECEITA TRADICIONAL DE
NATAL, MUITO FÁCIL DE FAZER E
QUE RENDE BASTANTE!**

Preparação

Amasse bem todos os ingredientes e forme as broas rolando-as num recipiente com pouco de farinha;

Esta é a forma mais fácil de moldar as broas, uma vez que a massa fica mole e, sem a consistência que a farinha lhes confere, tornar-se-iam difíceis de moldar;

Coloque as broas doces num tabuleiro, untado e enfarinhado, e leve a cozer cerca de 20 a 30 minutos.

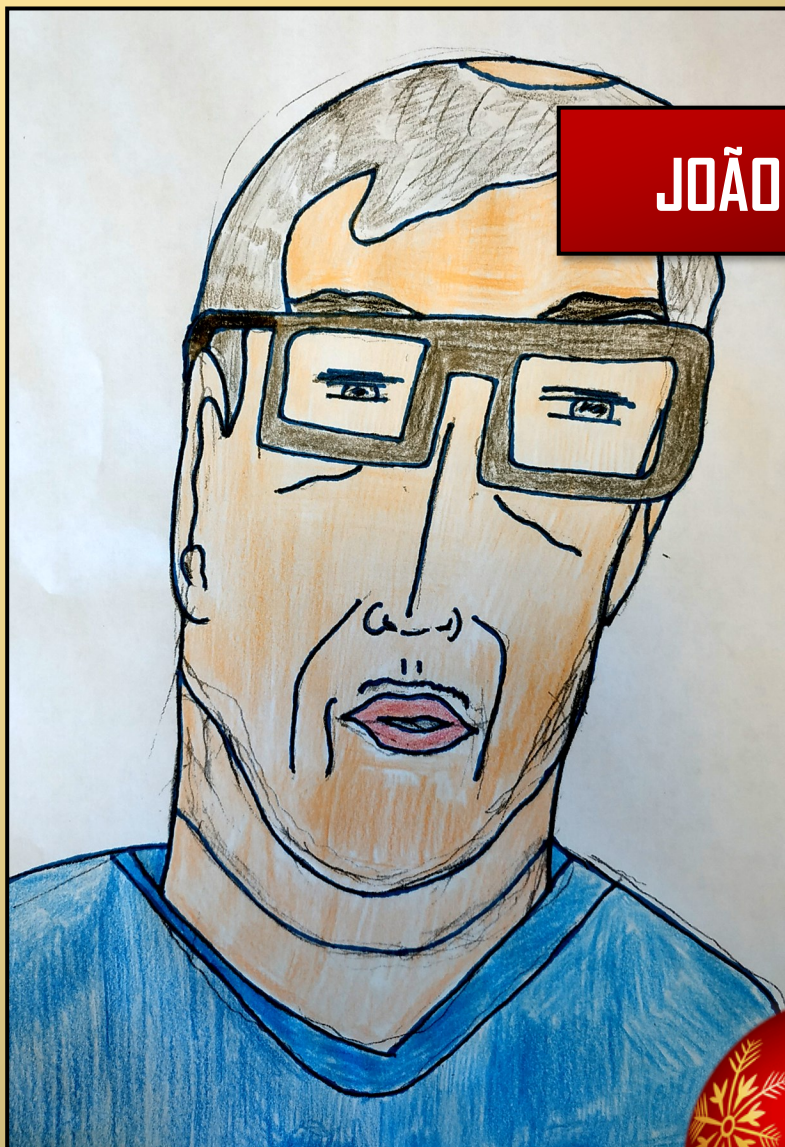
Ana Rita Lopes

André Dais

Mariana Martins

RETRATO DO MÊS

JOÃO JOSÉ



SABIAS QUE...

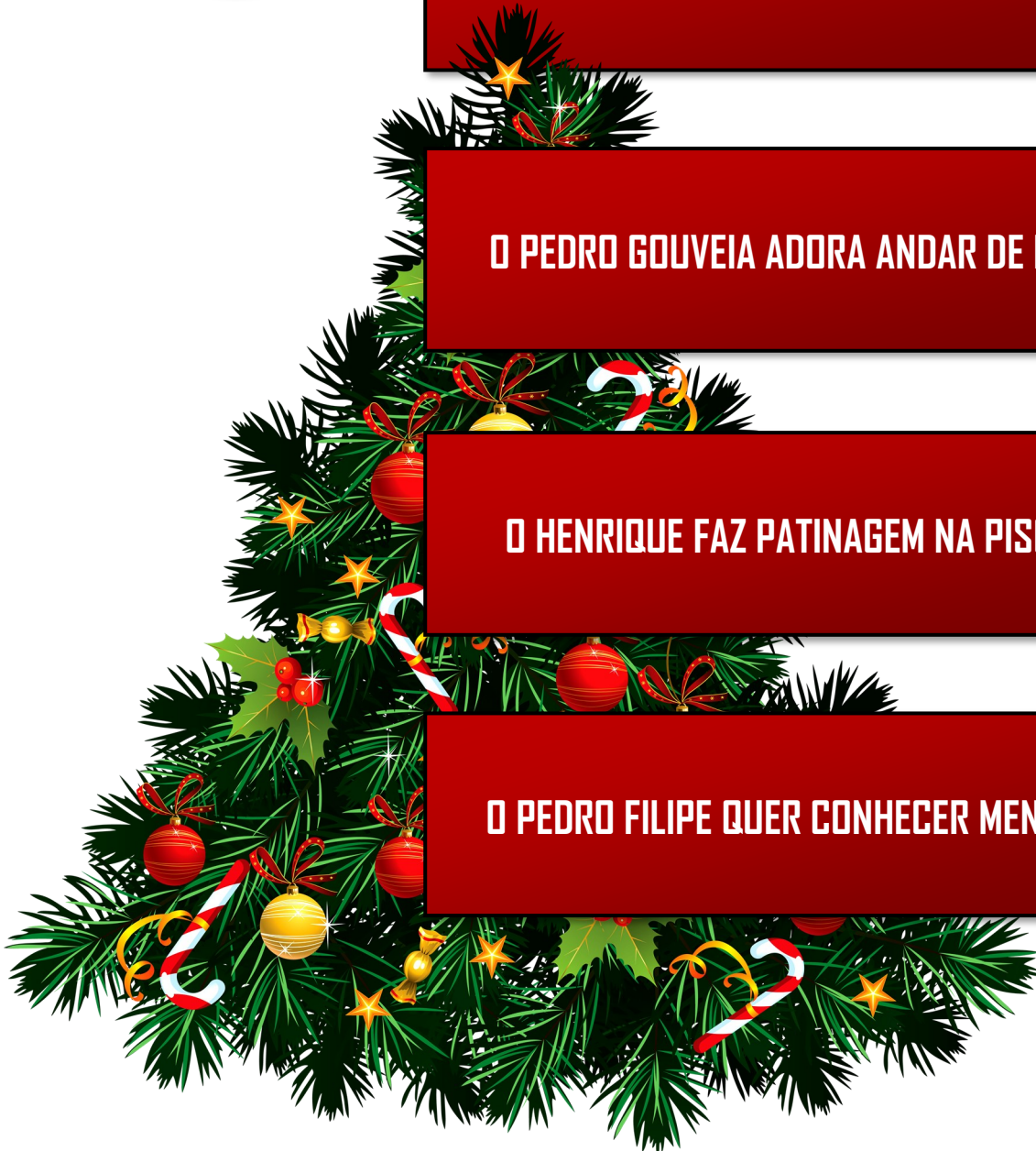


A SANDRA MOREIRA NÃO SABE O QUE SÃO RENAS?

O PEDRO GOUVEIA ADORA ANDAR DE LICRA?

O HENRIQUE FAZ PATINAGEM NA PISCINA?

O PEDRO FILIPE QUER CONHECER MENORCA?



Sandra Moreira

Joana Dias

Tomás Ferreira

ANIVERSÁRIOS



1

RITA
NOBRE

1

MARINA
SANTINHO

10

MARIANA
MARTINS

10

GONÇALO
FÉLIX DA COSTA

11

RAQUEL
PINTO

16

VÍTOR
SANCHEZ

19

DAVID
MARTINS

22

FRANCISCO
PERRO

29

MARIA
MOLEIRO

29

EUCLIDES
BORGES

31

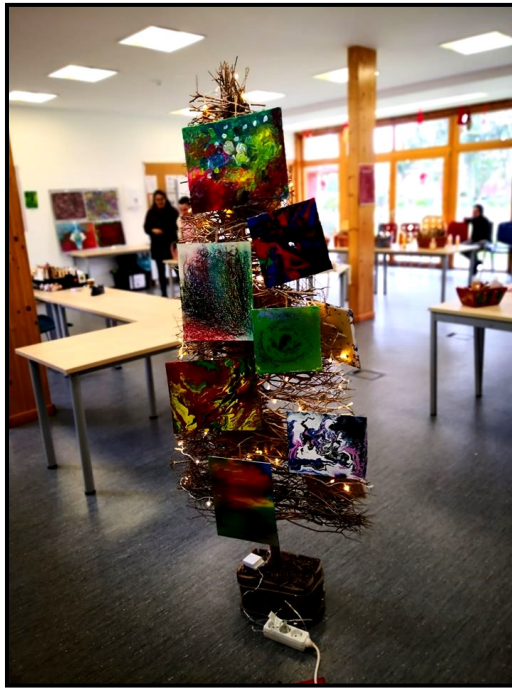
ANA
REBOCHO

Marta Fragoso

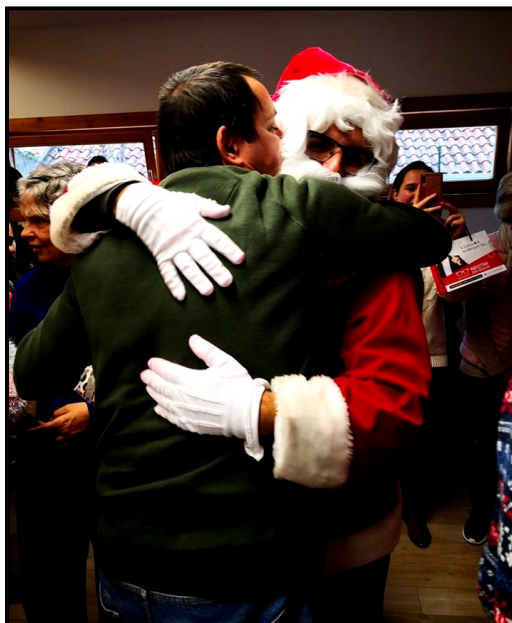
André Dias

Elisário Fernandes

João José



OBRIGADO!



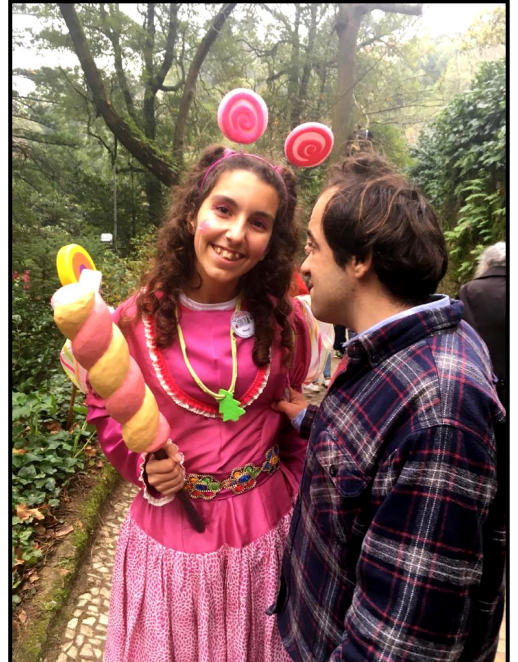


FELIZ NATAL!





BOAS FESTAS!





E ATÉ JANEIRO!

