

ÍNDICE

Anexo 1 – Guião da conversa informal	4
Anexo 2 – Cronograma	7
Anexo 3 – Complete os provérbios	9
Anexo 4 – Jogo das Palavras	12
Anexo 5 – Factos ou Verdades.....	15
Anexo 6 – Memorizar a roupa	17
Anexo 7 – Descubra as diferenças	19
Anexo 8 – Sudoku.....	21
Anexo 9 – Sopa de Letras	23
Anexo 10 – Stop	27
Anexo 11 – Labirinto	29
Anexo 12 – Troca de palavras	31
Anexo 13 – Quem é quem?	33
Anexo 14 – Conhecer-se melhor	35
Anexo 15 – A riqueza de saber ouvir e partilhar	37
Anexo 16 – Reflectir, falar e escutar	39
Anexo 17 – Troca de palavras	41
Anexo 18 – A dificuldade de um consenso	44
Anexo 19 – Tempestade mental	46
Anexo 20 – Fotografar a nossa vila e a nossa cultura	49
Anexo 21 – Como me formei ao longo da vida?	51
Anexo 22 – O meus tempos livres	53
Anexo 23 – Debate: alimentação, saúde e cidadania	55
Anexo 24 – Debate: convivência e conflito entre jovens e idosos.....	57
Anexo 25 – Debate: o que de melhor me acontece ou coisas que gosto de fazer	60
Anexo 26 – Debate: coisas bonitas e interessantes	64
Anexo 27 – Debate: as minhas comidas e bebidas favoritas.....	67
Anexo 28 – Debate: recomendações para se conservar a memória	70
Anexo 29 – Escrever para a Revista A Vós	72
Anexo 30 – Artigo publicado: Saber viver com os outros.....	74

Anexo 31 – Fichas de orientação de competências básicas em tecnologias da informação e comunicação.....	76
Anexo 32 – Fichas de orientação da aprendizagem do programa <i>Microsoft Word</i>	93
Anexo 33 – O meu primeiro correio electrónico.....	105
Anexo 34 – As minhas pesquisas no Google.....	114
Anexo 35 – Blogue: Cantinho dos Séniores.....	117
Anexo 36 – Exposição Virtual.....	119
Anexo 37 – Questionário de avaliação práticas educativas Julho 08.....	125
Anexo 38 – Questionário de avaliação práticas educativas Dezembro 08.....	134
Anexo 39 – Certificado de participação no projecto Animação de Séniores.....	148

Anexos

Anexo 1 – Guião da Conversa Informal

Guião da Conversa Informal

(09 e Fevereiro de 2008)

Tema: Conhecimento da Universidade Sénior

Objectivos Gerais:

- Recolher informação que me permite entender a dinâmica da Universidade Sénior da Benedita

Designação de Blocos	Objectivos	Formulário de Perguntas/Tópicos
A Universidade Sénior	- Caracterizar a Universidade sénior - Descrever um dia na universidade	1. A universidade existe há quanto tempo? 2. Quais são os seus objectivos? 3. Até que ponto os objectivos têm sido cumpridos? 5. Têm apoios internos ou externos? (parcerias, apoios da comunidade envolvente)
B Dinamização da Universidade	- Conhecer o corpo de disciplina que a Universidade apresenta. - Recolher elementos acerca da dinamização	1. Quais as disciplinas diárias? (horários) 2. Os programas são flexíveis/rígidos? 3. Têm em conta os interesses e gostos dos séniores?

Sénior	que é feita na Universidade	4. Quais as actividades
C Recursos	- Caracterizar os recursos humanos - Caracterizar os recursos físicos	1. Tipo de professores (voluntários, reformandos) 2. Tipo de alunos (idade, sexo, nível de escolaridade) 3. Espaços onde decorrem as aulas

Anexo 2 – Cronograma

Cronograma

Actividades previstas no tempo - Animação de Séniores

Actividades previstas	Meses 2008									
	F	M	A	M	J	A	S	O	N	D
Reuniões com a Direcção da Universidade	X	x								
Conhecer o grupo dos séniores	X	x								
Actividades de desenvolvimento pessoal			x	x	x	x	x	x	x	x
Actividades de desenvolvimento social e de comunicação			x	x	x	x	x	x	x	x
Actividades com recurso ao computador				x	x	x	x	x	x	x

**Anexo 3 – Actividade “Complete os
Provérbios”**

Jogo dos Provérbios

Os provérbios são ditos populares (frases e expressões) que transmitem conhecimentos comuns sobre a vida. Muitos deles foram criados na antiguidade, porém estão relacionados a aspectos universais da vida, por isso são utilizados até os dias actuais. Preparados para acertar?

1. Papagaio come o _____, periquito leva a fama.
2. Para baixo, todos os santos _____.
3. Para bom entendedor meia _____ basta.
4. Para bom mestre não há má _____.
5. Para grandes males, grandes _____.
6. Para quem está perdido, qualquer mato é _____.
7. Para quem não tem nada metade é o _____.
8. Parecer sem ser é fiar sem _____.
9. Pássaros _____ comem asa minhocas.
10. Passinho a passinho se faz muito _____.
11. Pau que nasce torto nunca se _____.
12. Pé de galinha não mata _____.
13. Pedra que rola não cria _____.
14. Pela boca morre o _____.
15. Pelo andar dos bois se conhece o peso da _____.
16. Pelo canto se conhece a _____.
17. O _____ é devido.
18. O que arde cura, o que aperta _____.
19. O que chega fácil parte _____.
20. O que os olhos não vêem o coração não _____.
21. Que seria do amarelo, se todos gostassem do _____.
22. O _____ não ocupa lugar.
23. O _____ nasce para todos, a lua para quem _____.
24. Obra apressada, obra _____.
25. Olho por olho dente por _____.
26. Nada como um dia depois do _____.

27. Não conte com o ovo na barriga da _____.
28. Não deixes para _____ o que podes fazer _____.
29. Não dá quem tem, dá quem quer _____.
30. Não faças aos outros aquilo que não queres que te _____.
31. Grande gabador, pequeno _____.
32. Grande nau grande _____.
33. Grão a _____ enche a galinha o _____.
34. Guarda de comer não guardes que _____.
35. Cada um puxa a brasa para a sua _____.
36. Caiu na rede é _____.
37. Caiu no saco é _____.
38. Caminho começado é meio _____.
39. Cão que late não _____.
40. Casa arrombada , tranca na _____.
41. Casa de ferreiro, _____ de pau
42. A bom entendedor meia _____ basta.
43. A bom _____, bom rato.
44. A corda sempre arrebenta pelo lado mais _____.
45. A curiosidade matou o _____.
46. A fé é a força da _____.
47. A galinha da vizinha é sempre melhor que a _____.
48. A grandes males, grandes _____.
49. Água mole em pedra _____ tanto bate até que _____.
50. A justiça tarda, mas não _____.
51. A lua não fica cheia em um _____.

Bom trabalho!

Anexo 4 – Actividade “Jogo das Palavras”

Jogo das Palavras

Leia com atenção as palavras na lista abaixo e lembre-se de tantas quanto puder. Preparado?

- Livro
- Sorrir
- Cadeira
- Flor
- Céu
- Janela
- Camisa

I PARTE

Sem ver a lista responda às seguintes questões:

a) Qual foi a primeira palavra?

b) Qual foi a última palavra da lista?

c) De que outras palavras consegue lembrar-se?

d) Qual foi a palavra que mais vos chamou mais a atenção?

II PARTE

a) Com as palavras acima mencionadas, tente construir uma história, no máximo com 4 linhas. O objectivo é imaginar uma história e partilhá-la aos colegas.

Contaram histórias diferentes? Porquê?

Sugestão:

Quem quiser pode passar a história que fez para o computador.

Bom trabalho!

Anexo 5 – Actividade “Factos ou Verdades?”

Factos ou Verdades?

1. Por favor leia o parágrafo seguinte uma vez:

Um negociante tinha acabado de apagar as luzes na loja quando um homem apareceu a exigir dinheiro. O proprietário abriu a caixa registadora. O conteúdo da caixa registadora foi recolhida e o homem afastou-se a correr. Um polícia foi notificado de imediato.

1.1 Assinale uma das três hipóteses nas seguintes afirmações.

Verdadeiro - V

Falso - F

Não sei - NS

- a) ____ Um homem apareceu depois do negociante ter apagado as luzes da loja
- b) ____ O ladrão era um homem
- c) ____ O homem não pediu dinheiro
- d) ____ O homem que abriu a caixa registadora era o proprietário
- e) ____ O proprietário telefonou ao polícia de imediato.

1.2 Acertaram com facilidade?

Bom trabalho!

Anexo 6 – Actividade “Memorizar a roupa”

Memorizar a roupa

1. Escolha um par e coloque-se de frente para ele.
2. Observe-o com toda a atenção, durante 2 minutos.
3. Vire-se de costas e peça ao colega para fazer o mesmo
4. Pergunte ao colega questões relacionadas com a roupa e adereços que trazem vestidos e veja se este consegue acertar.

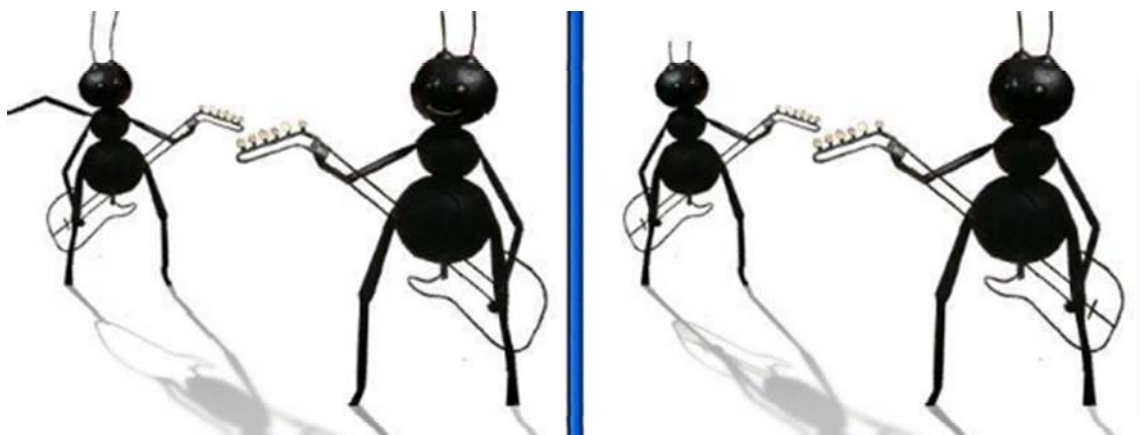
Exemplos:

- De que cor é a minha camisa?
- Tenho brincos?
- Como são os meus sapatos?
- Tenho cinto?

Anexo 7 – Actividade “Descubra as diferenças?”

Descubra as diferenças?

1. Descubra as diferenças entre as imagens, organizando-se em grupos ou individualmente.



2. Descubra as diferenças entre as imagens, e reflecta sobre o que vê. Se pretender pode escrever um texto.



Bom trabalho!

Anexo 8 – Actividade “Sudoku”

Sudoku

1. Preencha todos os quadrados da grelha fazendo com que cada fila, cada coluna e cada um dos quadrados contêmam os números de 1 a 9, sem repetições ou omissões.

9	4		1		2		5	8
6				5				4
		2	4		3	1		
	2						6	
5		8		2		4		1
	6						8	
		1	6		8	7		
7				4				3
4	3		5		9		1	2

Bom Trabalho!

Anexo 9 – Actividade “Sopa de Letras”

Sopa de Letras

1. Procure e marque na diagonal, horizontal ou vertical as seguintes palavras assinaladas na coluna.

V	J	Z	T	Z	P	G	Q	Q	H	N	P	Q	V	M
Y	L	E	I	T	E	R	J	T	Y	O	C	H	T	Y
L	A	R	R	O	Z	T	T	Q	M	Y	E	L	N	N
E	Z	T	E	M	C	B	P	Y	D	C	N	D	G	O
Z	S	B	P	A	G	P	L	A	R	A	N	J	A	A
O	C	Y	Y	T	P	G	A	N	B	R	M	C	N	D
M	M	N	R	E	C	A	J	T	E	N	W	A	P	R
T	A	Q	V	F	I	A	M	B	R	E	C	V	X	V
T	S	N	O	E	T	T	Y	O	Y	J	C	P	M	A
G	S	A	P	M	S	Q	P	M	Q	P	E	T	S	J
M	A	H	C	B	C	N	G	Q	U	E	I	J	O	A
Y	O	Z	N	R	S	Z	R	D	H	I	B	Y	A	N
Y	L	C	P	B	A	T	A	T	A	X	J	L	C	V
C	D	T	L	Y	Y	W	Q	N	Z	E	D	T	Q	N
J	A	C	T	G	R	Q	B	O	Y	Y	Q	B	B	T

Comida

ARROZ
BATATA
CARNE
FIAMBRE
LARANJA
LEITE
MASSA
PEIXE
QUEIJO
TOMATE

O G O L F B D Y B J J C P G B	Desportos ANDEBOL ATLETISMO BALLET BASQUETE CICLISMO ESGRIMA FUTEBOL GOLF NATACAO TENIS
A N B M O H F U T E B O L P A	
R T B V P G E G P M S Y H L S	
J E A O M C N V Z T Z O M S Q	
M N N Q N I B N J H O Y G M U	
P I Z D D C B D V R Q V A H E	
A S B A T L E T I S M O E L T	
N E C N T I R O A Y A B Y O E	
D L N P L S C N D H L C Y C N	
E L D Z Q M T B H C B S Y Q E	
B C A S B O P N A T A C A O N	
O G A Y S B G L B N L C E E L	
L T Q Z M N Z M S O L B N Z D	
D N A P P P N C W J E G Y S B	
Z J E S G R I M A A T Z M O L	

Fonte: http://clientes.netvisao.pt/mcharrao/sala_de_estudo_virtual/jogo3.htm

2. Descubra as palavras, com mais de quatro letras, do texto que se segue. Podem estar escritas na vertical ou na horizontal, a direito ou de pernas para o ar, para na frente ou para trás. Não há acentos nem palavras repetidas.

P	A	L	I	N	E	M	E	U	Q	R	O	P	E	S	S	O	A	I	S	Q	U
A	O	V	E	D	E	G	R	L	A	P	O	E	A	C	A	S	O	T	Y	A	C
S	U	J	A	V	A	L	E	R	C	E	M	S	O	L	P	O	R	Q	U	E	O
A	T	E	X	A	O	S	Y	E	M	D	E	S	S	N	Ç	D	E	C	I	D	E
R	A	N	T	E	G	A	U	R	R	I	S	O	I	O	E	A	H	O	Q	U	A
T	I	E	R	S	A	O	M	O	C	R	I	A	R	U	F	D	E	B	A	D	E
U	O	P	A	I	S	U	E	L	N	E	U	S	I	A	O	C	S	E	J	A	M
O	F	A	C	Y	F	E	X	A	U	M	L	E	M	E	R	F	R	I	H	N	E
E	R	T	I	O	U	O	S	V	B	H	N	E	I	K	N	O	E	D	Q	R	U
F	A	D	L	U	A	S	I	N	H	U	F	Z	E	D	E	P	E	A	L	I	S
A	R	A	P	Ç	S	S	A	T	E	R	G	L	I	P	Ç	A	D	E	R	T	O
P	O	P	X	E	Ç	O	A	G	D	E	V	E	D	L	O	T	O	I	A	P	S
X	I	U	E	X	A	P	O	B	R	U	A	L	F	R	E	A	Ç	R	I	O	U
A	T	A	M	O	V	C	E	C	O	Q	P	U	O	L	I	U	Q	A	L	A	S
T	I	N	H	M	E	O	F	Z	A	L	B	E	P	E	I	S	S	E	A	O	S
G	N	U	I	S	A	M	I	G	O	S	K	M	E	N	H	A	S	O	V	A	M
P	R	I	V	E	T	O	F	R	E	S	U	Y	C	Ç	O	R	U	E	A	L	P
O	S	N	E	M	I	A	B	T	O	U	C	A	S	O	B	E	M	A	U	O	B

Fonte: http://dadus.cnpd.pt/filez/file/apoio/Sopa_Letras2.pdf

Bom Trabalho!

Anexo 10 – Actividade “Stop”

Stop

1. Complete as diversas categorias, organizando-se em pequenos grupos.

Letra	Pessoas	Cidades	Animais	Plantas	Objectos	Cores
B	Ex: Beatriz	Braga	Barata	Begónia	Brinco	Branco
P	Ex: Paulo	Porto	Porco	Pepino	Prego	Preto

Orientações:

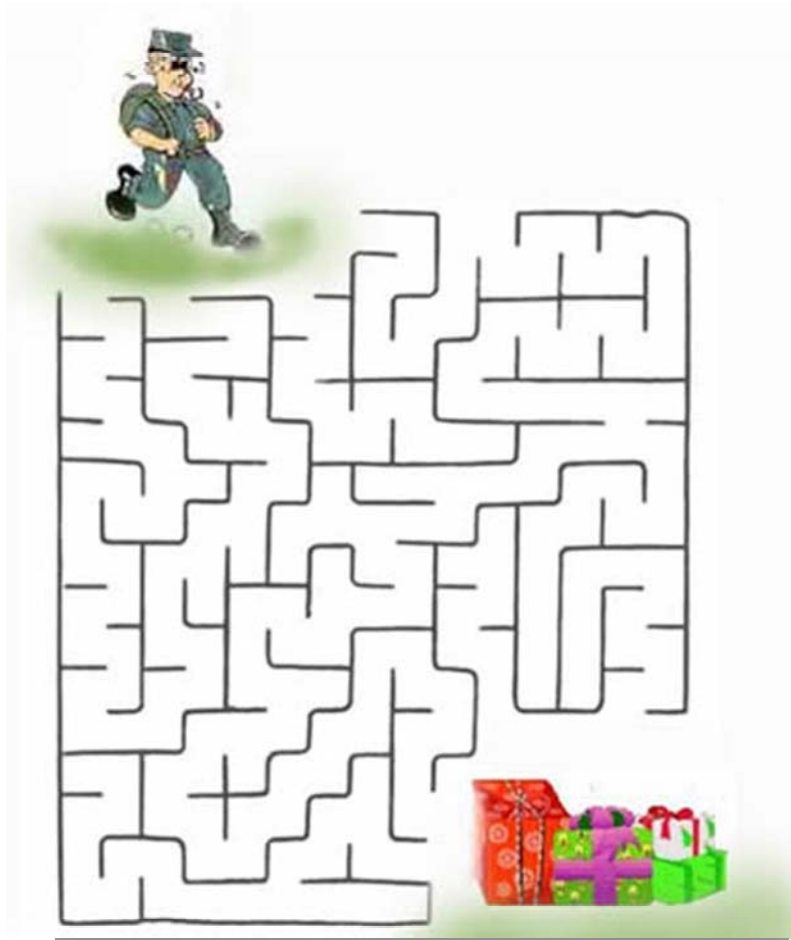
- Os séniores seleccionam a letra.
- Quando a primeira equipa terminar o jogo (stop), este acaba para todos.
- Quem acertar recebe 10 pontos, quem tiver o mesmo nome que outro jogador recebe 5 pontos e se só um jogador ou equipa acertar num item ganha 20 pontos.

Bom Trabalho!

Anexo 11 – Actividade “Labirinto”

Labirinto

1. Ajude o Sr. Artur a encontrar um caminho que o leve até às prendas.



Bom Trabalho!

Anexo 12 – Actividade “Troca de Palavras”

Troca de palavras

1. As seguintes palavras estão escritas ao contrário. Tente descobrir em grupo ou individualmente.

PALAVRA AO CONTRÁRIO	PALAVRA ORDENADA
olemram	
etsixe	
oãiva	
atsinipla	
rotcart	
arbmioc	

Bom trabalho!

Anexo 13 – Actividade “Quem é quem?”

Quem é quem?

Este jogo tem como objectivo efectuar a apresentação do grupo turma de forma a nos conhecermos. Para tal cada terá de pensar sobre os seus gostos e escrever características que vos definem.

Exemplos:

Gosto muito da natureza..

Adoro escrever poesia..

Estou sempre a sorrir...

Para mim é importante ser...

Vamos recolher os papéis e baralhá-los. O passo seguinte consiste em ler a informação e os colegas tentarem adivinhar quem escreveu.

Preparados?

Quais as minhas características? O que gosto de fazer?



Bom Trabalho!

Anexo 14 – “Conhecer-se melhor”

Conhecer-se melhor?

Tire um cartão e tente responder às frases. Partilhe opiniões e ideias com os colegas.

De manhã quando me levanto gosto de.....

Na universidade Sénior posso...

A Universidade representa para mim um....

A vida ensinou-me que...

O que mais me preocupa é...

Com os computadores posso....

Conversar para mim é...

Os problemas são...

Rir para mim é.....

Um amigo verdadeiro é alguém que..

Ter sucesso na vida é....

A amizade para mim é....

Aprender para mim é....

Num livro posso....

Ao comunicar com os outros sinto-me....

Passear faz-me sentir....

Ao adormecer penso que....

A natureza faz-se reflectir sobre.....

As dificuldades da vida fazem-me....

Anexo 15 – “A riqueza de saber ouvir e
partilhar”

A riqueza de saber ouvir e partilhar

Esta actividade é composta por três fases distintas...

- Seleccionar uma temática à vossa escolha
- Seleccionar um grupo (2/3 elementos) e reflectir sobre o tema;
- Partilhar com os colegas



Bom Trabalho!

Anexo 16 – “Reflectir, falar e escutar”

Refletir, falar e escutar

Tirem um papel e tentem responder à questão que vos é colocada. Podem justificar, de forma a enriquecer o vosso contributo. Os temas são variados e estão relacionados com as vossas sugestões!

Como preenche o seu tempo de lazer?

Que importância tem a religião na sua vida?

O que mais o aborrece?

Qual a comida que menos gosta?

O que gosta mais nesta escola?

Qual o país que mais gostava de visitar?

Se fosse Presidente da República qual era a sua meta prioritária?

O que o preocupa nos jovens de hoje?

O que gostaria de ver feito na Vila?

Qual o traço de personalidade que lhe é mais marcante?

O que gosta menos de fazer no dia-a-dia?

Bom Trabalho!

Anexo 17 – “Troca de Provérbios”

A troca de provérbios

Nesta actividade preciso que formem 3 grupos de trabalho e tirem um cartão. Em seguida cada grupo tem 20 minutos para pensar em soluções.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for students to write their solutions or notes during the activity.

Bom Trabalho!

Temas dos Cartões

O SABER NÃO OCUPA LUGAR...

Reflicta com os elementos do seu grupo:

- Concorda com esta afirmação?
- Justifique a sua resposta em 4/5 ideias
- Qual a importância da escola na actualidade?

QUE SERIA DO AMARELO, SE TODOS GOSTASSEM DO AZUL...

Reflicta com os elementos do seu grupo:

- Concorda com esta afirmação?
- Justifique a sua resposta em 4/5 ideias
- Qual a importância de respeitarmos a opinião dos outros, mesmo quando esta não é do nosso acordo?

ÁGUA MOLE EM PEDRA DURA TANTO BATE ATÉ QUE FURA

Reflicta com os elementos do seu grupo:

- Concorda com esta afirmação?
- Justifique a sua resposta em 4/5 ideias
- Qual a importância de sermos perseverantes/persistentes ao longo da vida?

Anexo 18 – “A dificuldade de um consenso”

A dificuldade de um consenso

Leia o seguinte texto com atenção:

Abrigo subterrâneo

A nossa cidade está sob a ameaça de um bombardeio. Aproxima-se um homem solicita-vos uma decisão imediata. Existe um abrigo subterrâneo que só pode acomodar seis pessoas. Há doze que pretendem entrar. Abaixo há uma relação das doze pessoas interessadas em entrar no abrigo.

Faça a sua escolha, destacando apenas seis:

1. Um violinista, com 40 anos de idade, viciado;
2. Um advogado, com 25 anos de idade;
3. A mulher do advogado, com 24 anos de idade, que tinha acabado de sair do hospital. Ambos preferem ficar juntos, seja no abrigo ou fora dele;
4. Um sacerdote com a idade de 75 anos;
5. Uma prostituta com 34 anos de idade;
6. Um jovem, com 20 anos de idade, autor de vários crimes;
7. Uma universitária;
8. Um físico com 28 anos de idade, que só aceita entrar no abrigo se levar a sua arma;
9. Uma menina de 12 anos de idade com um baixo quociente de inteligência
10. Um homossexual com 47 anos de idade;
11. Um deficiente mental com 32 anos de idade, que sofre de ataques epiléticos;
12. Um declamador com 21 anos de idade.

Organizem-se em pequenos grupos para realizarem a decisão grupal.

Relatem o resultado da vossa decisão e justifiquem com base na experiência vivida por cada sujeito.

Bom trabalho!

Anexo 19 – “Tempestade Mental”

A tempestade mental

Esteja atento às seguintes fases da actividade.

1º Fase

Leia o seguinte texto

«O naufrágio»

Um navio naufragou, e um dos sobreviventes nadou até alcançar uma ilha deserta. Como poderá salvar-se?

2º Fase

Organize-se em grupos de 3 elementos e em 15 minutos:

- Encontre **ideias para resolver o problema** enunciado.

3º Fase

Cada grupo deve **ler as ideias que teve sem criticar o outro**. À medida que os grupos vão revelando as suas ideias, cada grupo deve **seleccionar as ideias que considera mais pertinentes**.

4º Fase

Após a leitura **selecione as 3 ideias mais válidas**, por ordem crescente de importância (isto é, a que considera mais importante deve vir no topo).



Reflicta sobre a conclusão!

- Um problema pode despertar diferentes pontos de vista;
- Nem sempre é fácil chegar a um consenso sobre um determinado assunto;
- A comunicação é o que nos distingue de outros seres vivos e nos permite traduzir verbalmente o que nos vai no pensamento;
- Cada pessoa tem crenças, valores, opiniões diferentes marcadas pelo percurso de vida pelos quais passou;

Bom trabalho!

Anexo 20 – “Fotografar a nossa vila e a
nossa cultura”

Fotografar a nossa Vila e a nossa cultura

Gostaria de vos lançar um novo desafio, tendo em conta as vossas sugestões! Em pequenos grupos vamos para a rua tirar fotografias á Vila da Benedita para colocarmos no nosso Blogue!

Para além das fotografias gostaria que elaborassem duas ou três frases sobre a Vila para as pessoas que não a conhecem.



Bom trabalho!

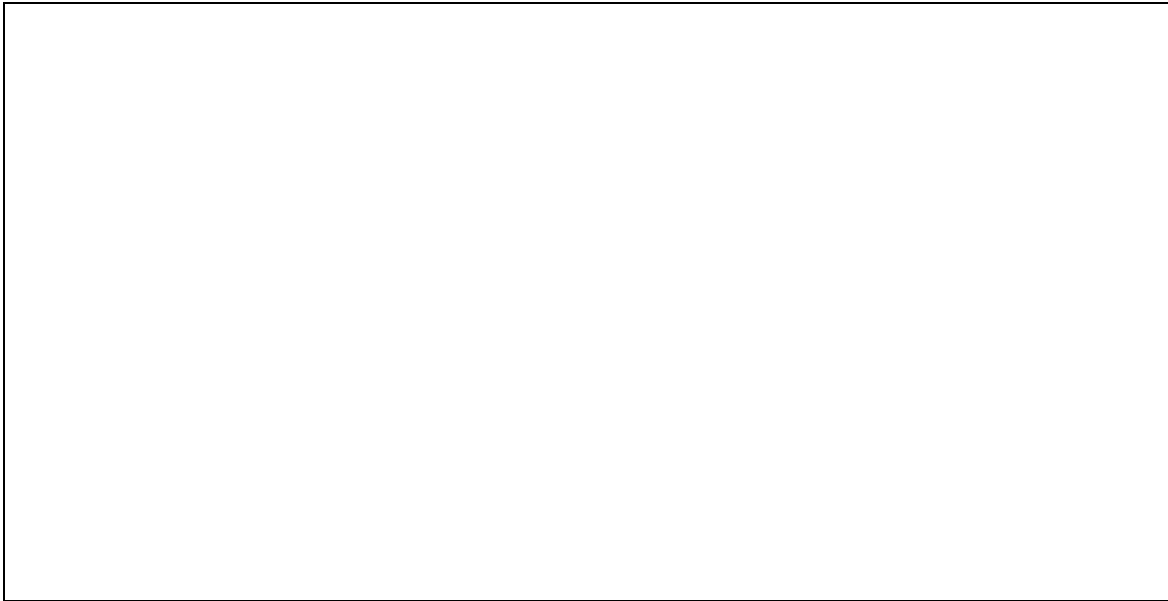
Anexo 21 – “Como me formei ao longo da
vida?”

Como me formei ao longo da vida?

Escreva um pequeno texto sobre a forma como se formou ao longo da vida.

- Quais os momentos chave do seu percurso?
- Como contribuíram para ser a pessoa que é?

Exemplo: papel da família, escola, profissão, amigos na sua vida.



Bom trabalho!

Anexo 22 – “Os meus tempos livres”

Os meus tempos livres

Escreva um pequeno texto sobre a forma como ocupa os seus tempos livres, justificando as suas opções.

Exemplos de actividades: passear, dançar, pintar, cuidar das flores, cuidar da casa, fazer ginástica, caminhar, ir à universidade.



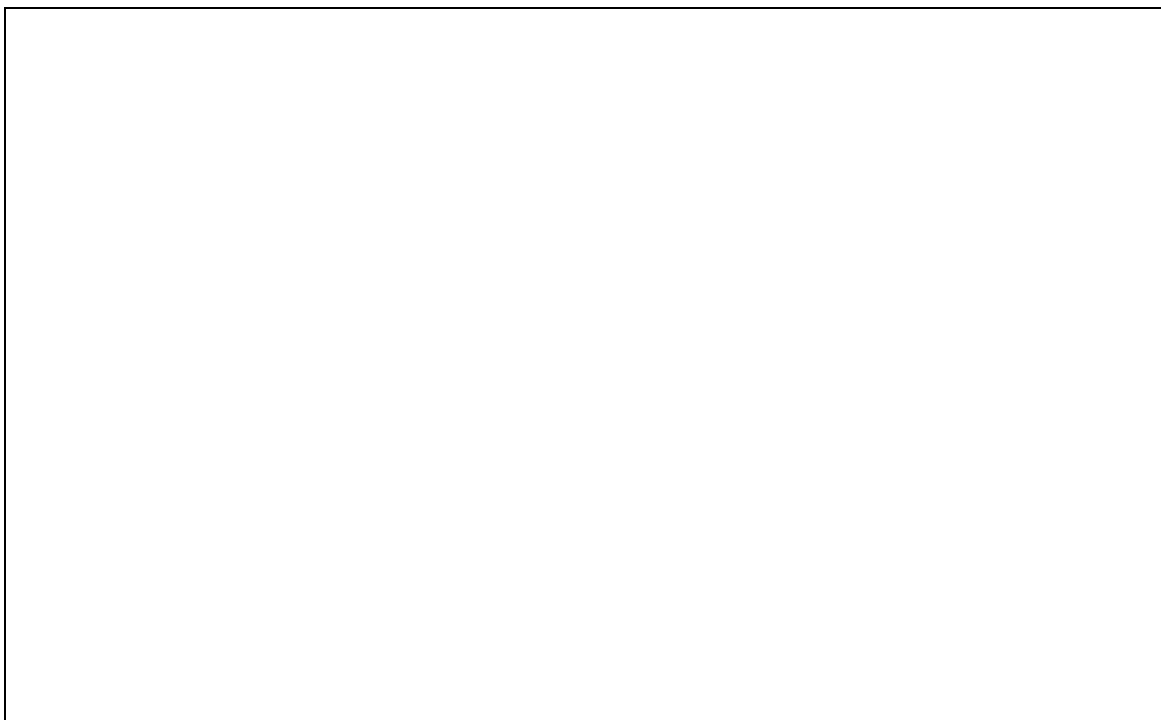
Bom trabalho!

**Anexo 23 – “Debate: alimentação, saúde e
cidadania”**

Debate: Saúde, Alimentação, Cidadania e Emigração

Atendendo aos temas que propuseram para realizar um debate, proponho que:

- Se organizem em grupos de 2-3 elementos, de acordo com os interesses
- Efectuem pesquisas sobre o tema através da Internet, livros, artigos, opiniões
- Analisem os documentos
- Formulem questões, para fazer aos colegas



Bom trabalho!

**Anexo 24 – “Debate: Convivência e conflito
entre jovens e idosos”**

Debate: Convivência e conflito entre jovens e idosos

I Parte

Leia o seguinte texto com atenção:

Tem-se observado que as relações entre idosos e jovens são praticamente inexistentes fora da família. E dentro da mesma, a convivência familiar entre avós e netos nem sempre é comunicativa e de compreensão.

Jovens e idosos adaptam-se melhor à amizade de outras pessoas da mesma idade. Este facto é normal, já que temos maior facilidade em comunicar com os que compartilham mais traços comuns e se encontram em contexto semelhante ao nosso.

Reconhece-se que independentemente da idade que possamos ter, a convivência intergeracional é fundamental na sociedade. A convivência entre idosos e jovens enriquece grandemente a personalidade dos indivíduos e promove valores de respeito e de desenvolvimento humano.

Perguntas para o debate:

1. Existe hoje uma relação de comunicação e compreensão entre os jovens e os idosos?

2. Os jovens de hoje valorizam os idosos como fazia a juventude da sua geração? O que mudou?

3. Que podem fazer os idosos para fortalecer a convivência e a comunicação entre os jovens?

4. O que se quer dizer quando se afirma que existem idosos com um espírito e uma personalidade de jovens?

II Parte

Transcreva o seguinte texto:

Convivência e conflito entre jovens e idosos

Tem-se observado que as relações entre idosos e jovens são praticamente inexistentes fora da família. E dentro da mesma, a convivência familiar entre avós e netos nem sempre é comunicativa e de compreensão.

Jovens e idosos adaptam-se melhor à amizade de outras pessoas da mesma idade. Este facto é normal, já que temos maior facilidade em comunicar com os que compartilham mais traços comuns e se encontram em contexto semelhante ao nosso.

Reconhece-se que independentemente da idade que possamos ter, a convivência intergeracional é fundamental na sociedade. A convivência entre idosos e jovens enriquece grandemente a personalidade dos indivíduos e promove valores de respeito e de desenvolvimento humano.

1. Mude o título para **Verdana 16 negrito e centre-o**
2. Formate o restante texto para **verdana 14**
3. Insira uma imagem do clipart à sua escolha

Bom Trabalho!

Anexo 25 – “Debate: o que de melhor me acontece ou coisas que gosto de fazer”

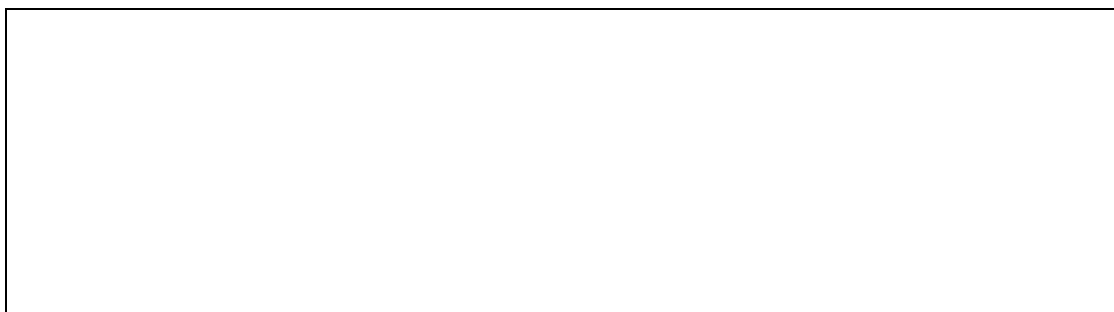
Debate: O que de melhor me acontece ou coisas que gosto de fazer?

Parte I

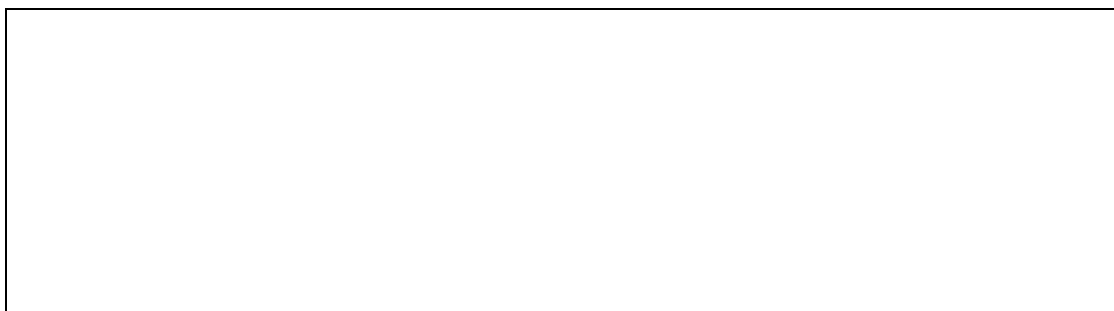
Preparado para o debate? Leia com atenção a seguinte lista de exemplos.

- Cozinhar
- Cuidar das plantas
- Ler romances, revistas, jornais, livros, etc
- Costurar, bordar, tecer, tricotar
- Escutar os outros e fazer-lhes companhia
- Cuidar da casa (limpar, arrumar, passar a ferro, lavar a loiça)
- Exercício físico
- Dançar
- Cantar
- Ouvir rádio
- Pintar
- Rezar
- Ir ao teatro, cinema
- Escrever e fazer poemas
- Procurar plantas medicinais
- Colaborar com actividades cívicas locais (ex: Cruz vermelha)
- Contar anedotas e inventar histórias
- Cuidar de crianças e brincar com elas instruindo-as
- Viajar, passear, visitar os amigos e familiares
- Comprar e vender coisas
- Fazer trabalhos manuais (pinturas, carpintaria, fotografar)
- Jogar às cartas, dominó, damas, xadrez
- Coleccionar coisas

1. Diga-nos o que de melhor lhe acontece ou coisas que gosta de fazer?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the first question.

2. Quando vê uma pessoa habitualmente desocupada e aborrecida, o que lhe dirá para que desfrute mais a vida?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the second question.

Parte II

3. No computador abra o programa PowerPoint e siga o exemplo:

- Faça uma apresentação sobre o que de melhor lhe acontece ou coisas que gosta de fazer

The image shows two PowerPoint slide templates. The top slide has a blue border and contains the text: "O que de melhor me acontece ou coisas que gosto de fazer" and "Nome". An arrow points from this text to the instruction "Escreva o título do seu trabalho" and "Escreva o seu nome". The bottom slide has an orange border and contains the text: "Gosto de..." followed by a bulleted list: "Cozinhar", "Cuidar das plantas", "Ler romances, revistas, jornais, livros, etc", "Costurar, bordar, tecer, tricotar", "Escutar os outros e fazer-lhes companhia", "Cuidar da casa (limpar, arrumar, passar a ferro, lavar a loiça)", and "Exercício físico". An arrow points from this list to the instruction "Coisas que gosta de fazer".

O que de melhor me acontece ou coisas que gosto de fazer

Nome

Escreva o título do seu trabalho

Escreva o seu nome

Gosto de...

- Cozinhar
- Cuidar das plantas
- Ler romances, revistas, jornais, livros, etc
- Costurar, bordar, tecer, tricotar
- Escutar os outros e fazer-lhes companhia
- Cuidar da casa (limpar, arrumar, passar a ferro, lavar a loiça)
- Exercício físico

Coisas que gosta de fazer

Bom trabalho!

Anexo 26 – “ Debate: coisas bonitas e interessantes”

Debate: Coisas bonitas e interessantes

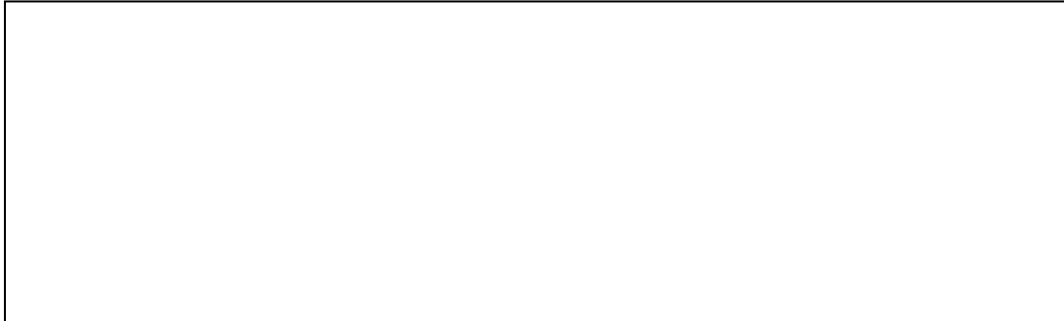
PARTE I

Preparados para o debate? Leiam com atenção esta lista.

- Sorriso das pessoas
- Alegria e a inocência das crianças
- As belas paisagens
- As esculturas
- Os quadros
- Os edifícios artísticos com as catedrais
- A amizade
- Conhecer pessoas interessantes
- Conhecer coisas, aprender, descobrir formas diferentes de entender a vida
- Participar em aventuras, superar dificuldades
- Constituir família

1. Que coisas considera bonitas e interessantes?

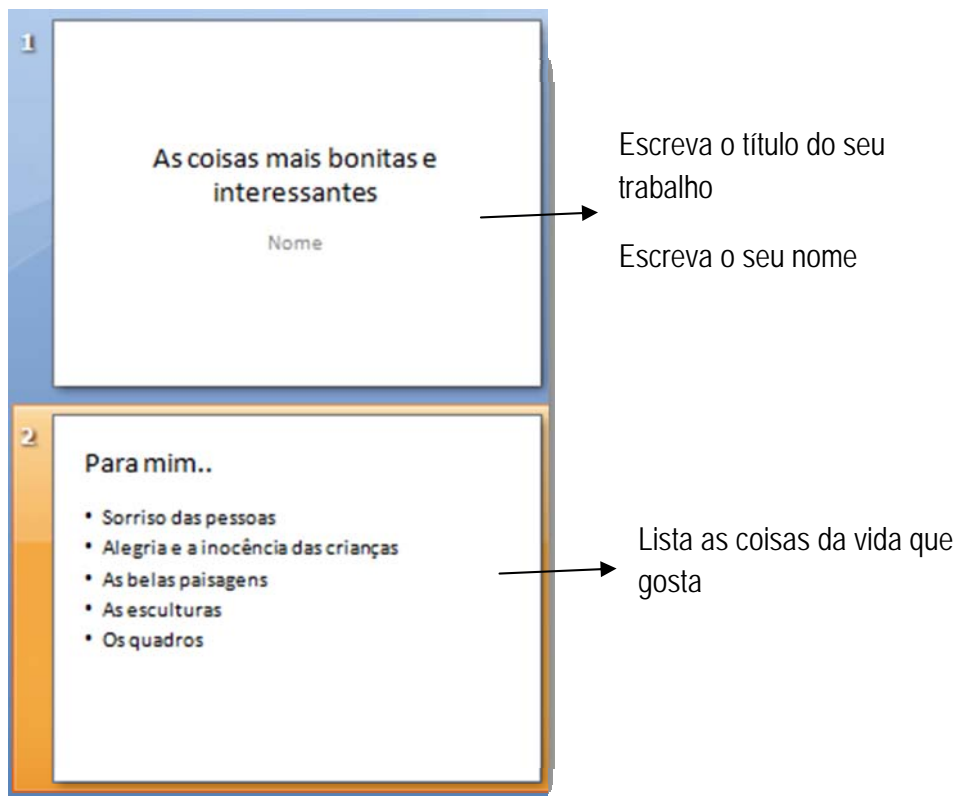
2. Se um jovem ou um idoso lhe dissesse que não existia nada bonito, que faria para lhe ensinar coisas que vale a pena conhecer e usufruir?



PARTE II

3. No computador abra o programa PowerPoint e siga o exemplo:
- Faça uma apresentação sobre as coisas da vida que considera mais bonitas.

Exemplo:



1

As coisas mais bonitas e interessantes

Nome

Escreva o título do seu trabalho

Escreva o seu nome

2

Para mim..

- Sorriso das pessoas
- Alegria e a inocência das crianças
- As belas paisagens
- As esculturas
- Os quadros

Lista as coisas da vida que gosta

Bom trabalho!

Anexo 27 – “ Debate: as minhas comidas e
bebidas favoritas”

Debate: Minhas comidas e bebidas preferidas

I – Parte

Leia com atenção a seguinte lista de exemplos.

- Cozido á portuguesa
- Feijoada
- Bacalhau com natas
- Marisco
- Sopa

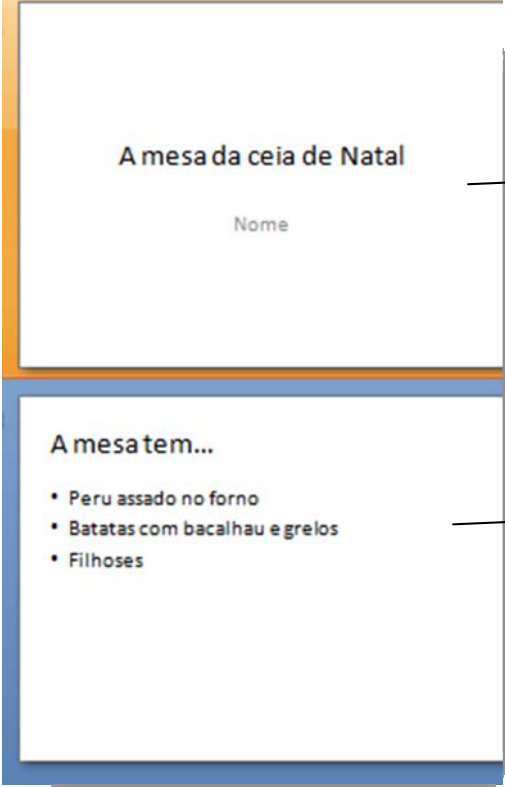
1. Reflicta sobre os seus alimentos preferidos?

2. Quais os pratos que prepara para a ceia do Natal?

II – Parte

3. No computador abra o programa PowerPoint e siga o exemplo:

Faça uma apresentação sobre a sua ceia de natal.



The image shows two PowerPoint slides. The top slide has a white background with a blue border and contains the text "A mesa da ceia de Natal" and "Nome". An arrow points from this slide to the instruction "Escreva o título do seu trabalho" and "Escreva o seu nome". The bottom slide has a white background with a blue border and contains the text "A mesa tem..." followed by a bulleted list: "• Peru assado no forno", "• Batatas com bacalhau e grelos", and "• Filhoses". An arrow points from this slide to the instruction "Diga-nos o que leva a sua mesa de natal".

A mesa da ceia de Natal
Nome

Escreva o título do seu trabalho
Escreva o seu nome

A mesa tem...

- Peru assado no forno
- Batatas com bacalhau e grelos
- Filhoses

Diga-nos o que leva a sua mesa de natal

Bom trabalho!

Anexo 28 – “ Debate: recomendações para
se conservar a memória”

Debate: Recomendações para se conservar a memória

Dicas & Sugestões

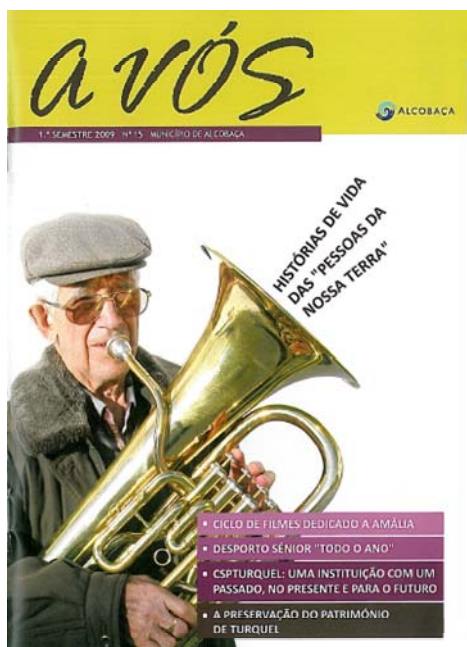
1. Significação – é mais fácil recordar algo que tem significado para nós.
2. Organização e categorização – recordamos melhor se associarmos o que aprendemos ao que já sabemos. Por exemplo: lembramo-nos melhor do nome cabeleireira se esta tiver o nome de um familiar.
3. Estratégias mnemotécnicas nas actividades da vida diária – aprendemos melhor quando utilizamos truques para apoiar as lembranças.
4. Observação e concentração – algumas situações que se devem evitar e que prejudicam a memória: inactividade, solidão, estados de depressão, desinteresse, stress, ansiedade, preocupação.

Bom trabalho!

Anexo 29 – “Escrever para a Revista A vós”

Revista A vós

Gostariam de escrever para a revista "AVÓS"?



Lanço um desafio para quem quiser participar! Existe um espaço na revista reservado a histórias, poemas, fotografias, sugestões. Porque não publicar os trabalhos que temos feito nas sessões?

Durante o mês de Novembro gostaria que pensassem em ideias para enviarmos!

Fico a aguardar pelas vossas ideias!

Endereço: "AVÓS" - Serviço de acção social da C.M Alcobaça, Praça João de Deus Ramos, 2461-501|Alcobaça.

Bom trabalho

Anexo 30 – “Artigo publicado: saber viver
com os outros”

"Saber viver com os outros"

UNIVERSIDADES SÉNIOR

Os Afectos e a Sexualidade na Terceira Idade

Meia centena de alunos da USALCOA - Universidade Sénior de Alcobça, tiveram o privilégio de assistir a uma palestra promovida pelo professor de Educação para a Cidadania - Dr. Fleming de Oliveira, e orientada pela enfermeira Maria do Rosário Ermida, no passado dia 28 de Novembro, no Auditório da Biblioteca Municipal de Alcobça, sobre o tema: "OS AFECTOS E A SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE".

Vinda de Coimbra, do Centro de Saúde de Santa Clara, onde exerce funções de chefeia, Maria Ermida distingue-se também como formadora nas áreas da Geriatria e Gerontologia. A forma técnica/científica da abordagem sobre o tema e o estilo de comunicação simples e directo entusiasmaram a assistência.

Ficou o desafio para a realização de novas palestras sobre a temática do Envelhecimento. Os alunos e os professores ficam à espera de um novo ano com entusiasmo.

Festa de Natal

Os professores (21) e alunos (cerca de 270) da USALCOA, participaram na FESTA DE NATAL da Universidade, que se realizou no dia 18 de Dezembro, no Hotel de Santa Maria, em Alcobça. Para além do jantar houve muita animação e convívio, num ambiente propício e de magia natalícia.

MAIJA DA CONCEIÇÃO CASTELHANO - DIRECTORA DA USALCOA

Saber Viver com os outros

No âmbito da disciplina de Animação de Seniores, ministrada na Universidade Sénior da Benedita, foi lançado um desafio aos alunos: escrever para a Revista A Vós. A sénior Natália Canário foi a premiada.

Fica o endereço da página da Internet (<http://universidadeseniorabenedita.blogspot.com>), que convidamos a ler. A página tem sido construída pelos seniores, através dos trabalhos que vão realizando no computador e actividades pedagógicas em que vão participando.

Finalmente, apresenta-se a "exposição virtual" (<http://www.photoblog.com/carinarodrigues/>) que contempla alguns momentos/fotografias, registados ao longo deste projecto.

CARINA RODRIGUES - PROFESSORA DE ANIMAÇÃO DE SENIORS DA USAL

Saber Viver com os outros

É também saber amar
O respeito de cada um
É uma forma de estar
Respeitar o seu espaço
E também os seus ideais

Por muito que nós façamos
Nunca fazemos de mais
Viver em sociedade
Com regras de civilização
E aprender a cumprilas
São normas de educação

Não vivendo sós no mundo
Temos que bem conviver,
Respeitando as liberdades
Que cada um deve ter

Nunca culpando ninguém
Pelas nossas desventuras
Mas procurar uma luz
Para não andar às escuras

99

**Anexo 31 – “Fichas de Orientação de
competências básicas em tecnologias da
informação e comunicação”**

A minha experiência com computadores...

Reflicta com o grupo sobre as seguintes questões:

1. Já experimentaram mexer num computador?
2. De que forma vos pode ser útil, no dia-a-dia?
3. Qual a importância para a sociedade?
4. O que é um computador?
5. Para que serve um computador?
6. Em que medida este me poder ser útil?
7. O que posso aprender?
8. Quais os seus componentes?
9. Como se designam os seus elementos?

Bom trabalho!

Orientações Gerais: usar o Rato

Clicando no **botão esquerdo do rato**, pode:

- ♦ posicionar-se o cursor num texto ou no interior de uma janela.
- ♦ selecciona-se um objecto ou, não levantando o dedo, arrasta-se esse objecto para outra posição do ecrã
- ♦ abrir um programa, leva-se o cursor do rato até ao ícone respectivo e clica-se duas vezes seguidas neste botão.

Esta pequena **roda** permite navegar numa janela, seja ela de documento ou de uma página da internet



Clicando uma vez no **botão do lado direito**, surge um menu de contexto relativo ao elemento apontado pelo rato (uma janela, uma pasta, um ícone, etc)

Estrutura de um computador

Preparados para aprender os nomes?



Computador ou Sistema Operativo

Monitor



**CPU – Unidade Central
de Processamento**

Teclado



Rato do Computador

Quais as componentes do Computador ou Sistema Informático?

Basicamente um computador é constituído por dois tipos de elementos:

SOFTWARE

Inclui todas as aplicações informáticas indispensáveis (programas) ao funcionamento do computador. Os programas permitem ao utilizador resolver problemas, pois fornecem uma sequência lógica de instruções determinando o que o computador deve realizar.

HARDWARE

Identifica todos os componentes físicos da máquina. Dividem-se em duas partes:

- **Computador – CPU** (Unidade Central de Processamento)

- **Periféricos – Dispositivos INPUT (entrada)/ OUTPUT (saída)** - dispositivos que podem ligar-se a um computador com entrada e/ou saída de dados.

Exemplo dispositivos de entrada:

Teclado, Rato, Scanner – pois permitem a passagem de dados iniciais do ser humano para o computador

Exemplo dispositivos de saída:

Monitor, impressora

Orientações de trabalho

O que vamos aprender hoje?

- A ligar o computador
- Aceder ao Ambiente de Trabalho do computador e compreender os seus elementos
- A desligar o computador

1. Como ligar o computador

- Ligar o **Monitor**
- Ligar o **computador – CPU**




→ De seguida, aparece uma nova janela a pedir o preenchimento de três campos:

Campos	Preencher com as seguintes palavras
Nome do Utilizador	
Palavra-Chave	

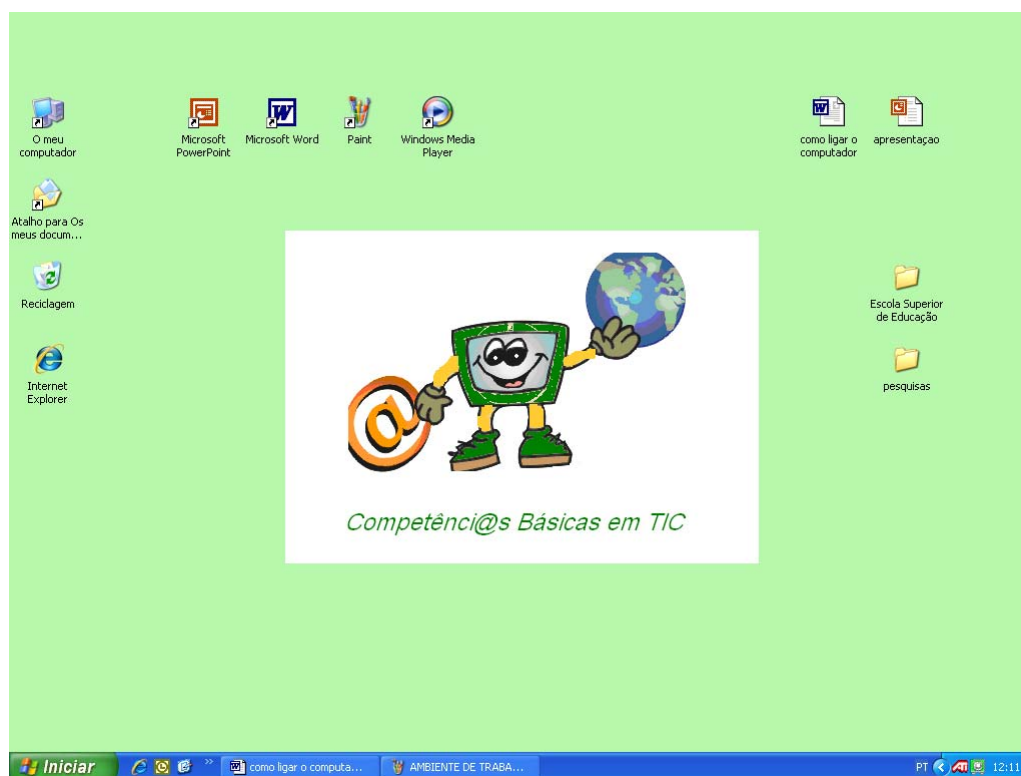
Para escrever nos respectivos campos é preciso ir com o rato até à área de preenchimento, esperar que o **cursor** apareça e clicar no botão do lado esquerdo. Depois aparecerá um traço na vertical intermitente, o que significa que poderá começar a escrever e mexer no texto.

E se me enganar, como faço?

→ Caso seja preciso **Apagar**, deve procurar no teclado os seguintes botões:

Teclas	Imagem
DELETE	
Seta para a esquerda	

2. Finalmente, chegamos ao Ambiente de Trabalho!



1 - O MEU COMPUTADOR	De acesso a uma janela com várias unidades do computador e respectivos conteúdos. Lista tudo o que o computador tem ligado a si.
2- MEUS DOCUMENTOS	Encontram-se guardados cartas, relatórios e outros documentos e ficheiros
3- RECICLAGEM	Contem os ficheiros e as pastas eliminadas pelo utilizador. Caso precise de recuperar algum documento eliminado poderá consultar a reciclagem e restaurá-lo.
4 - INTERNET EXPLORER	Permite a navegação na Internet, o acesso a informações e todo tipo de transferência de dados.
5 - ÍCONES DE PROGRAMAS	Exemplos de ícones de programas que se pode utilizar: Microsoft Power – Point (apresentações); Microsoft Word (processamento e texto); Paint (desenhos); Windows Media Player (música).
6 - FICHEIROS	São unidades-base de todo o sistema informático a nível de organização, que abrem sobre a forma de documento. Variam consoante o programa onde são criados.
7 - PASTAS (DIRECTÓRIAS OU DIRECTÓRIOS)	Agrupam conjuntos de ficheiros ou de outras pastas. A partir delas pode-se visualizar uma espécie de arquitectura em árvore sobre a informação armazenada.
8 - MENU INICIAR	Permite aceder a todas as aplicações utilizadas.
9 - BARRA DE TAREFAS	Constituída por ícones que possibilitem o acesso a várias funcionalidades do sistema (relógio, altifalante). Contem o botão Iniciar

3 - Como desligar um computador?

Em todos os Windows se desliga a máquina através de software e não no interruptor. Então, vamos aprender...segundo as instruções!

→ Clique uma vez com o rato do lado esquerdo no **Menu Iniciar** ou directamente na Tecla **Windows**



→ Depois clique mais uma vez com o rato do lado esquerdo no Botão **Encerrar**



→ De seguida aparecerá no ecrã a seguinte imagem e o utilizador deve clicar com o rato do lado esquerdo na opção **Desligar**.



→ Para que o encerramento fique completo, aguarde e desligue o botão do monitor



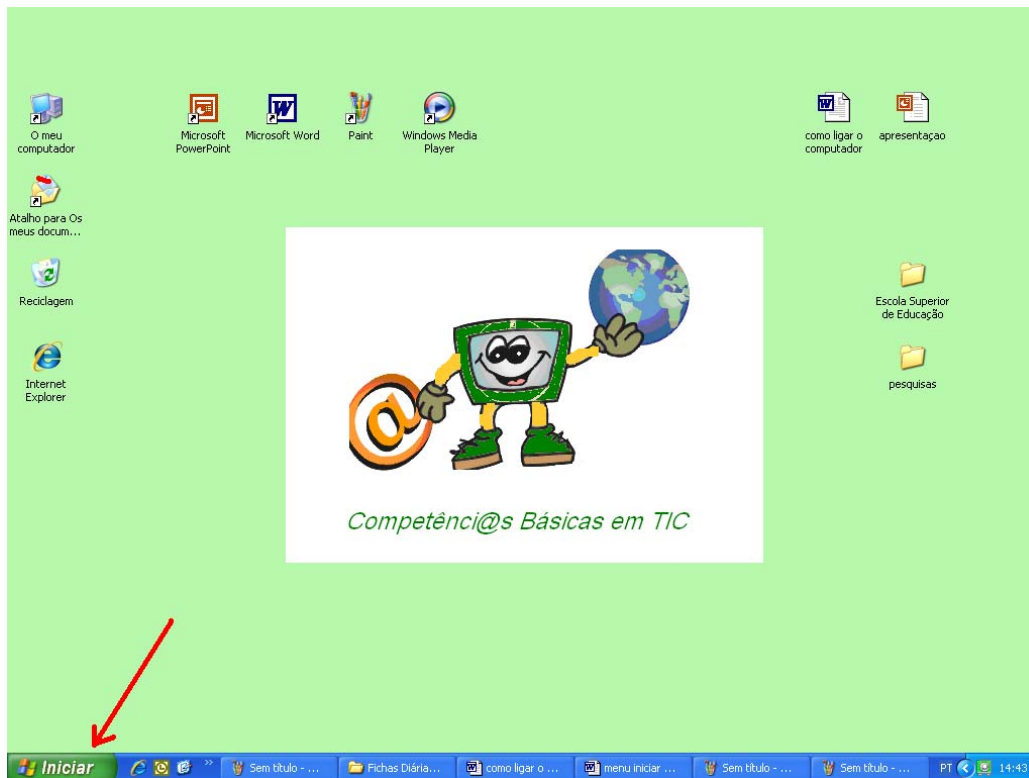
Então, conseguiu? Não era assim tão difícil pois não? Caso não tenha conseguido, volte a tentar!

O computador é para mexer, utilizar, clicar!

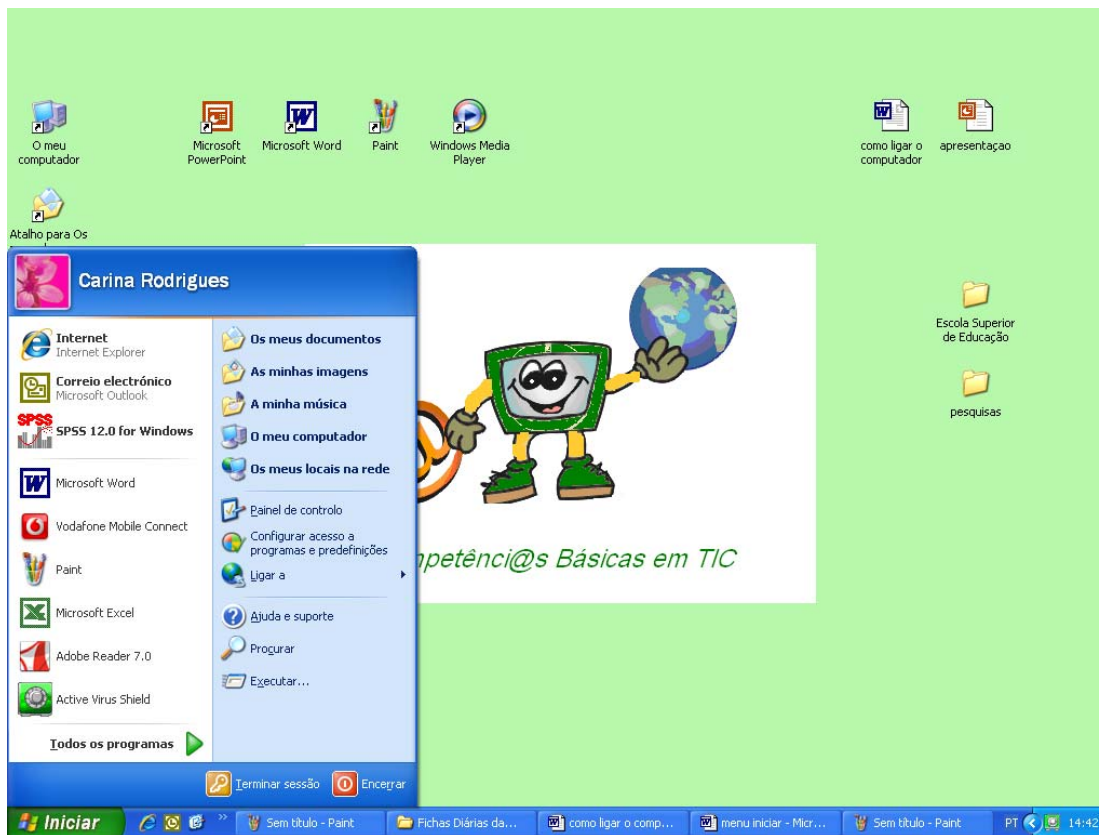
Orientações de Trabalho

Menu Iniciar – Como abrir?

1. O utilizador deve clicar com o botão do lado esquerdo do rato no MENU INICIAR, como demonstra a figura.

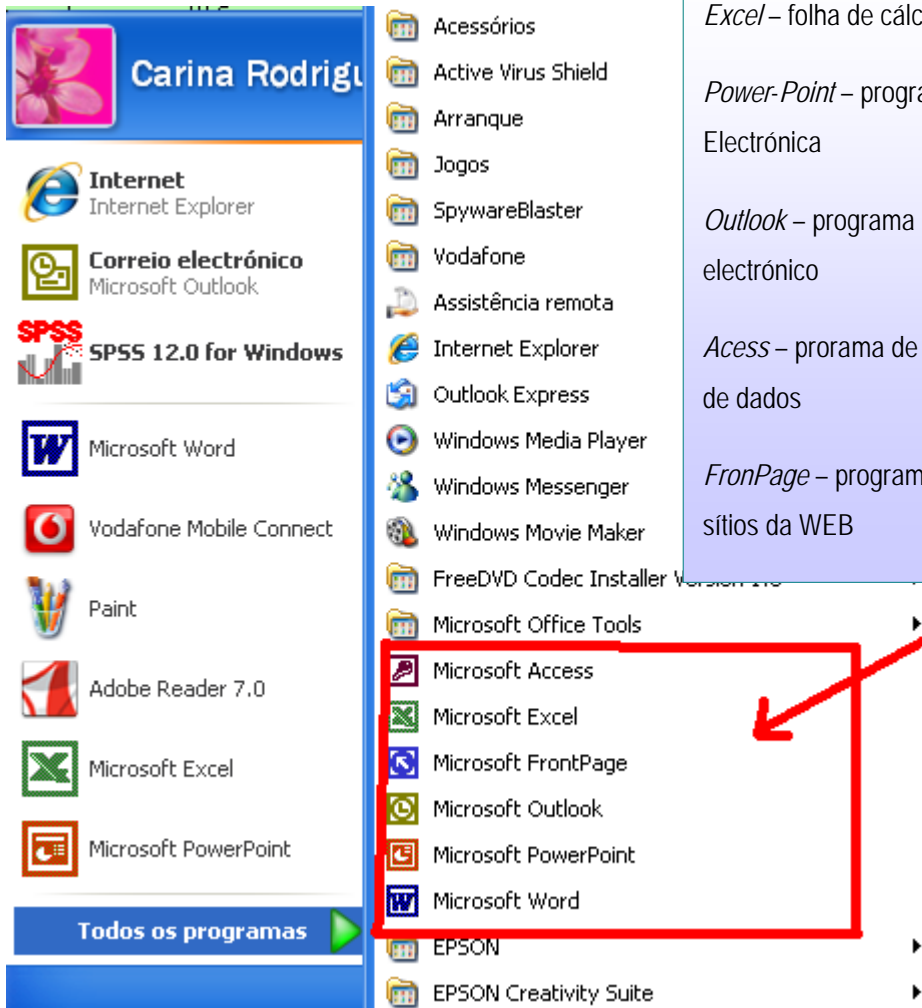


2. Em seguida aparecerá a seguinte janela



3. Através desta janela podemos aceder a um conjunto de itens, tais como:

Programas – lista o conjunto de programas existentes no computador, tais como: (Iniciar -> Todos os Programas)



Word – programa de processamento de texto

Excel – folha de cálculo

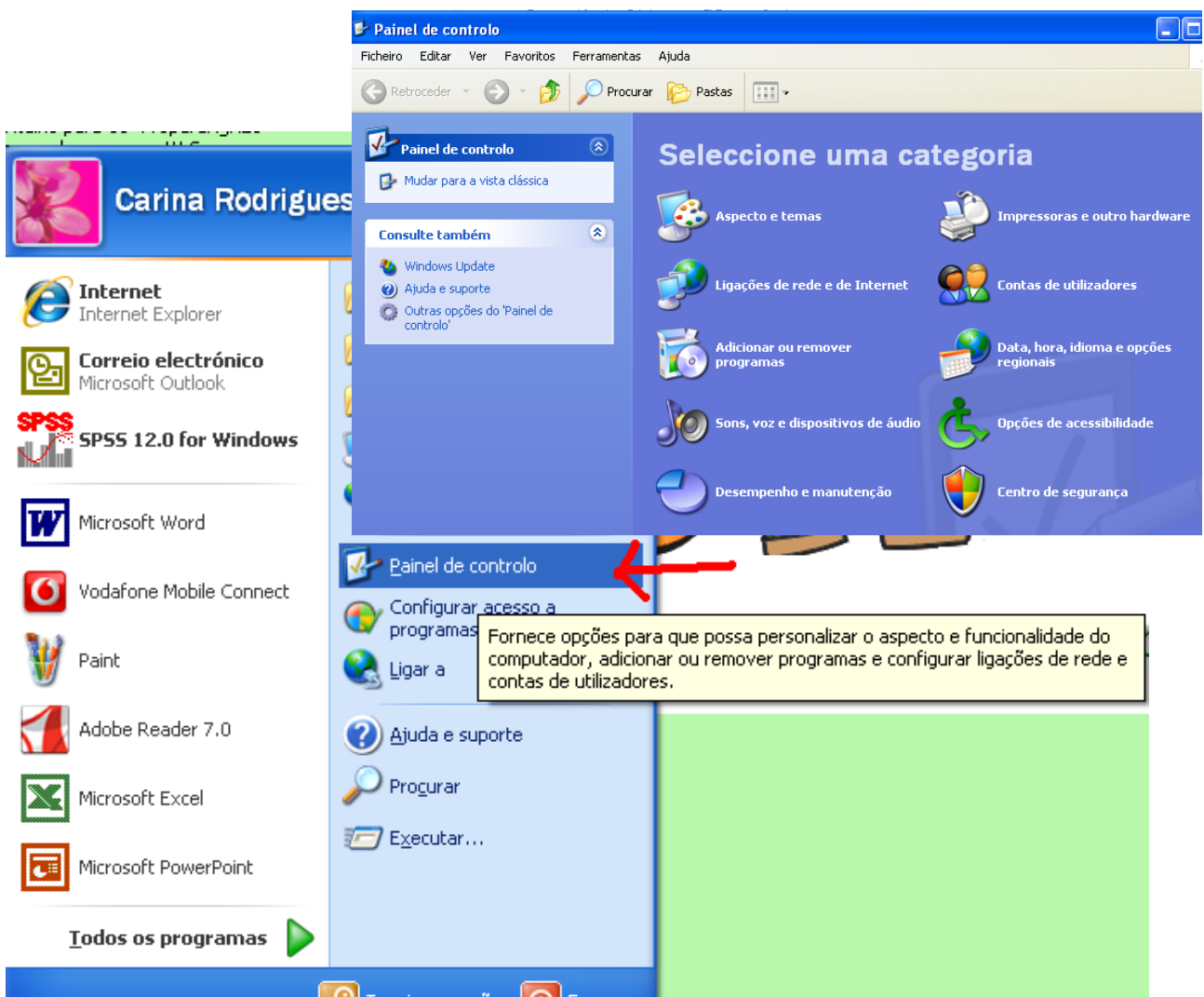
Power-Point – programa de Apresentação Electrónica

Outlook – programa de gestão pessoal e correio electrónico

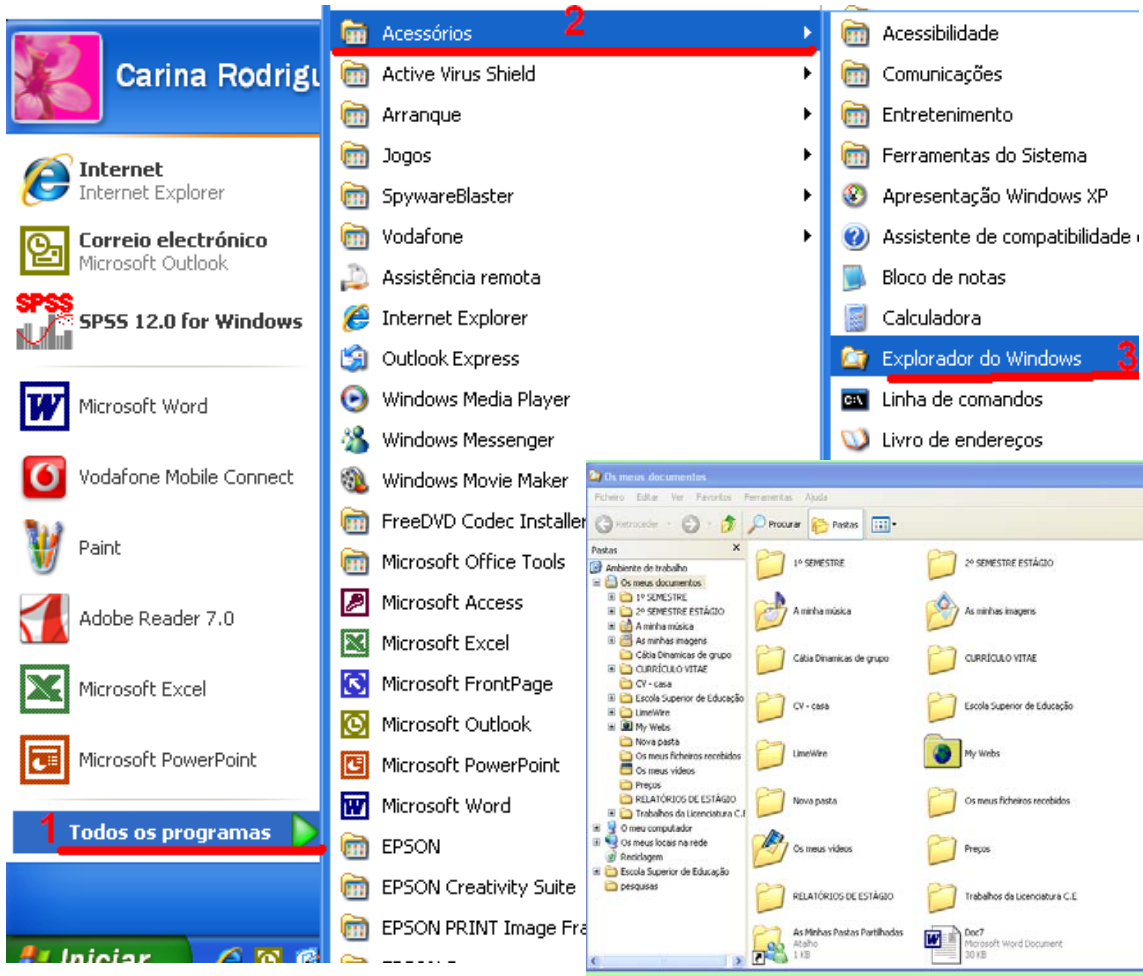
Acess – prorama de concepção e gestão de base de dados

FronPage – programa de construção e gestão de sítios da WEB

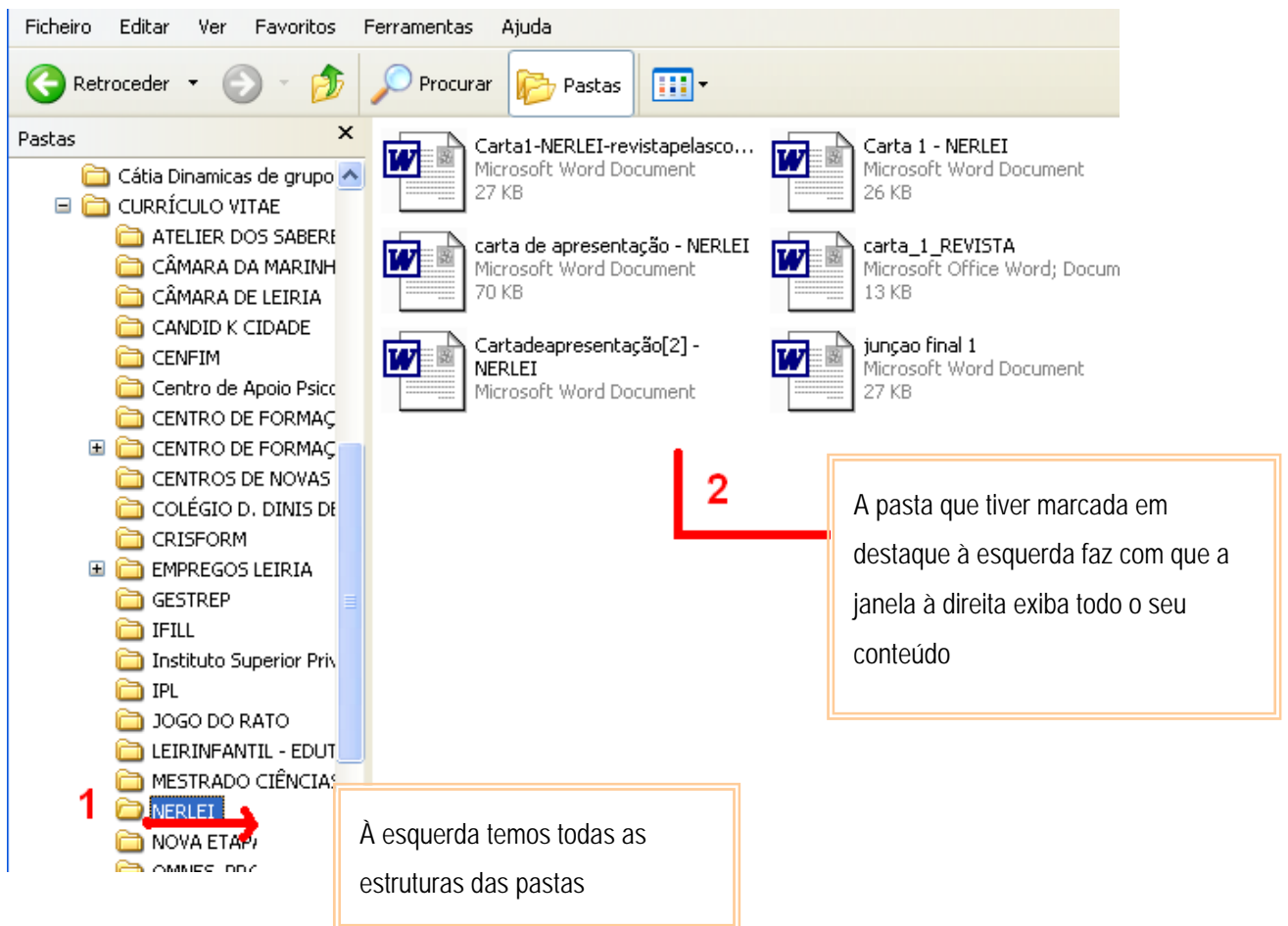
Painel de Controlo – possibilita ao utilizador ter acesso às diferentes categorias do computador, tais como: *aspecto do ambiente de trabalho; impressora; data, hora; sons; adicionar e remover programas*, etc. (Iniciar – > Painel de Controlo)



Explorador do Windows – Aplicação que serve para o utilizador trabalhar com pastas e ficheiros. Pode-se criar, eliminar e mover pastas e ficheiros (Iniciar > (1) Todos os Programas – > (2) Acessórios – > (3) Explorador do Windows)



E como explorar o Windows?



O Windows Explorer organiza as pastas na parte esquerda do ecrã. Ao se clicar no nome de uma pasta, os arquivos e subpastas desta são mostradas à direita. Pode-se copiar, mover, apagar com apenas um clique do rato.

Funções do Teclado

A figura seguinte representa o teclado de um computador. Vamos conhecer as suas funções!



1. ESC (anular/ desfazer)
2. CTRL
3. CAPS LOCK (colocar Letra Maiúscula)
4. ALT
5. SPACE (espaçamento entre as palavras)
6. ALT GR
7. ENTER
8. DELETE (apagar para a direita)
9. PAGE UP (andar para cima num documento)
10. PAGE DOWN (andar para baixo num documento)
11. NUMBER LOCK (activar a escrita dos números da direita)
12. APAGAR (para a esquerda)

**Anexo 32 – “Fichas de Orientação da
aprendizagem do programa Microsoft Word”**

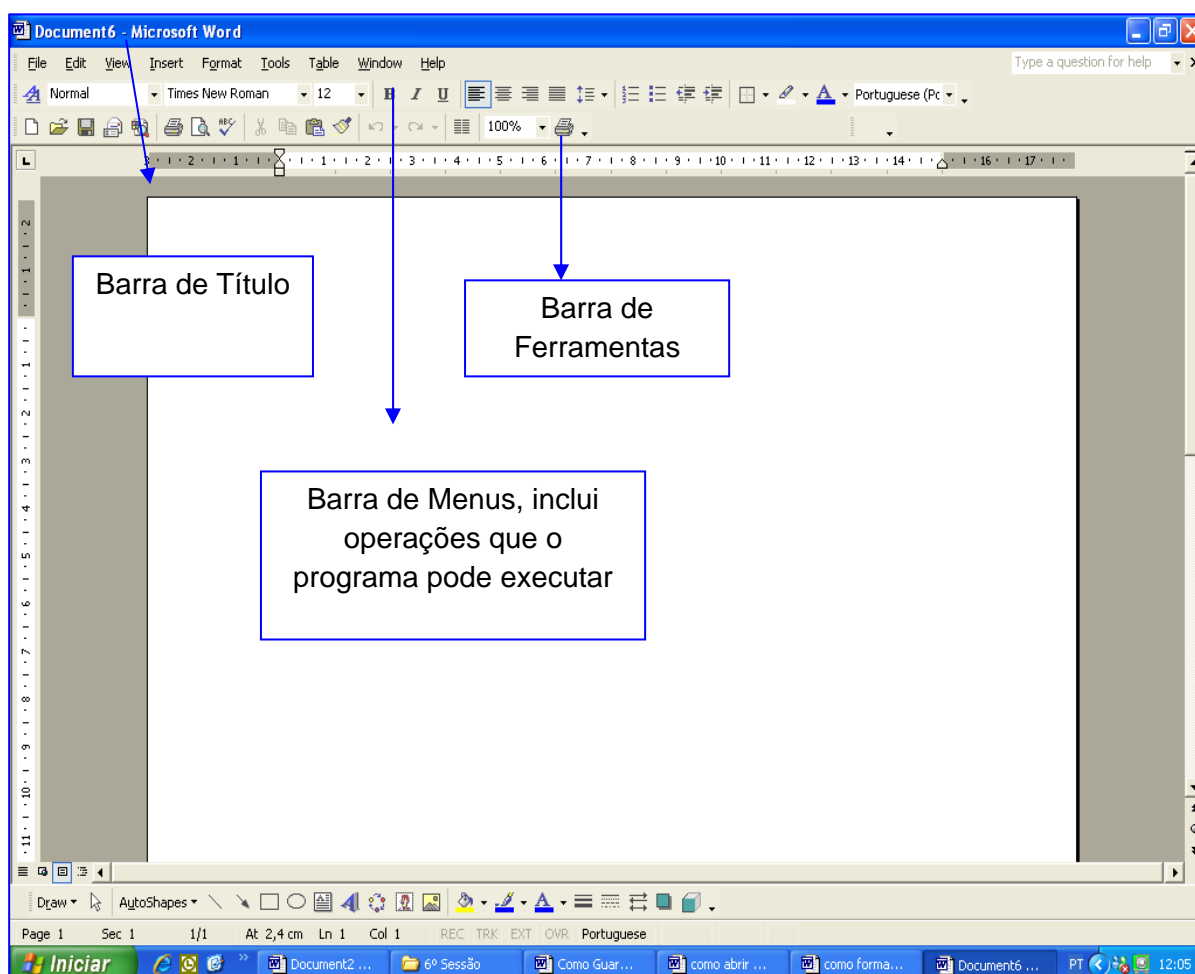
Orientações de Trabalho – Microsoft Word

O que vamos aprender hoje?

1. Mudar o tipo de letra
2. Mudar a cor
3. Mudar o tamanho da Letra
4. Formatar o texto (á direita; à esquerda; ao centro)
5. Negrito/Sublinhado/Itálico

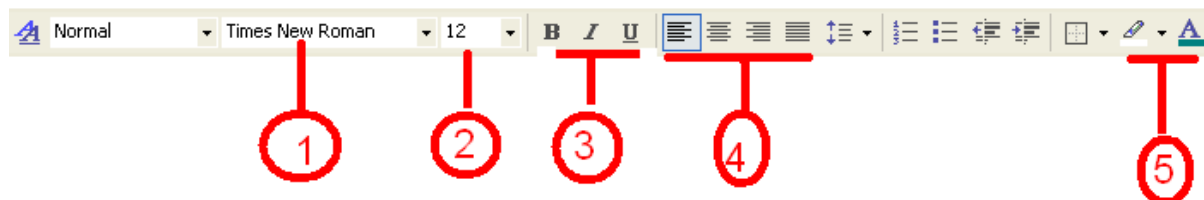
É muito importante ter um conhecimento tão completo quanto possível do ecrã do word, pois isso facilita imenso todo o trabalho do word. Embora só com o tempo e o uso se venha a ter um conhecimento mais completo das possibilidades e ferramentas que o programa oferece, é fácil aprender a maioria das opções dos menus.

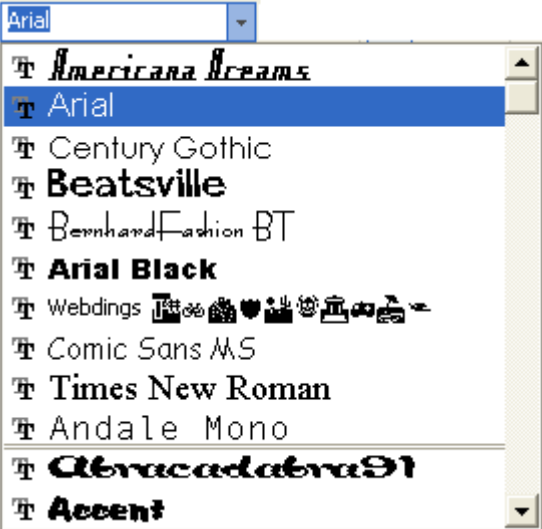
De seguida vamos tentar compreender qual a composição do Word!



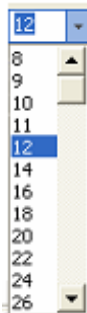
Como formatar um texto?

Formatar um texto, significa modificá-lo realçando vários dos seus aspectos. É preferível deixar a formatação para quando o documento estiver completamente escrito. Observemos a seguinte barra de ferramentas.



Elementos	Para que serve?
<p>1 – FONTE</p> 	<p>Tipo de Letra – seleccione com o rato do lado esquerdo a palavra/texto que pretende alterar. De seguida clique na Fonte e escolha o tipo de letra (sempre com o texto seleccionado).</p>

2 – TAMANHO DA LETRA



Com o rato do lado esquerdo pode alterar o tamanho da letra, seleccionando o que pretende. De seguida clique no tamanho de letra e escreva o tamanho que deseja

3 – ATRIBUTO DA FONTE

Pode alterar o estilo da palavra/frase. Clique com o rato do lado esquerdo e seleccione o que pretende. De seguida clique numa de três opções:


Negrito/Bold 

Itálico 


Sublinhado/Underline 

4- ALINHAMENTO

Clique com o rato do lado esquerdo e seleccione o que pretende. De seguida, arraste o cursor até ao alinhamento, clique e escolha uma de quatro opções:

Alinhado à esquerda 



Centro 

Alinhado à direita 

Justificado 

5 – CORES DO TEXTO E REALCE

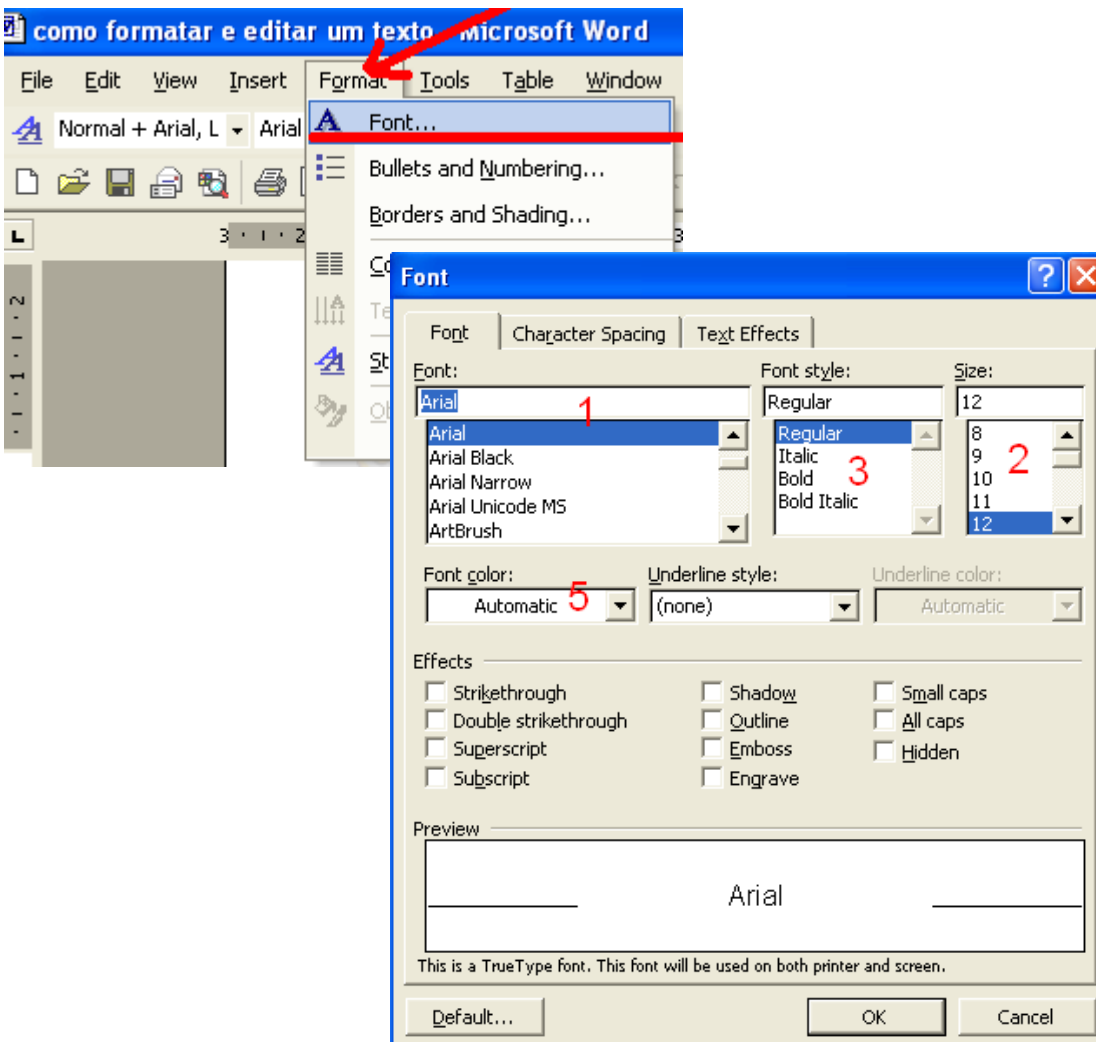
Clique com o rato do lado esquerdo e seleccione o

que pretende. De seguida poderá modificar a cor do texto  ou **realçar**  clicando nos respectivos botões com o rato do lado esquerdo

Dicas:

1. A Barra de Formatação dá acesso a um número grande de opções, mas não a todas. Por isso, é necessário, por vezes, abrir o menu Formatar > Tipo de Letra

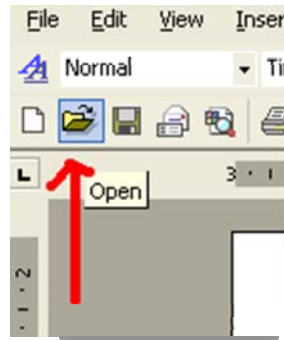
Pode aceder à Barra de Ferramentas e clicar em Formatação/Format e em seguida em Tipo de Letra/Font para modificar o texto.



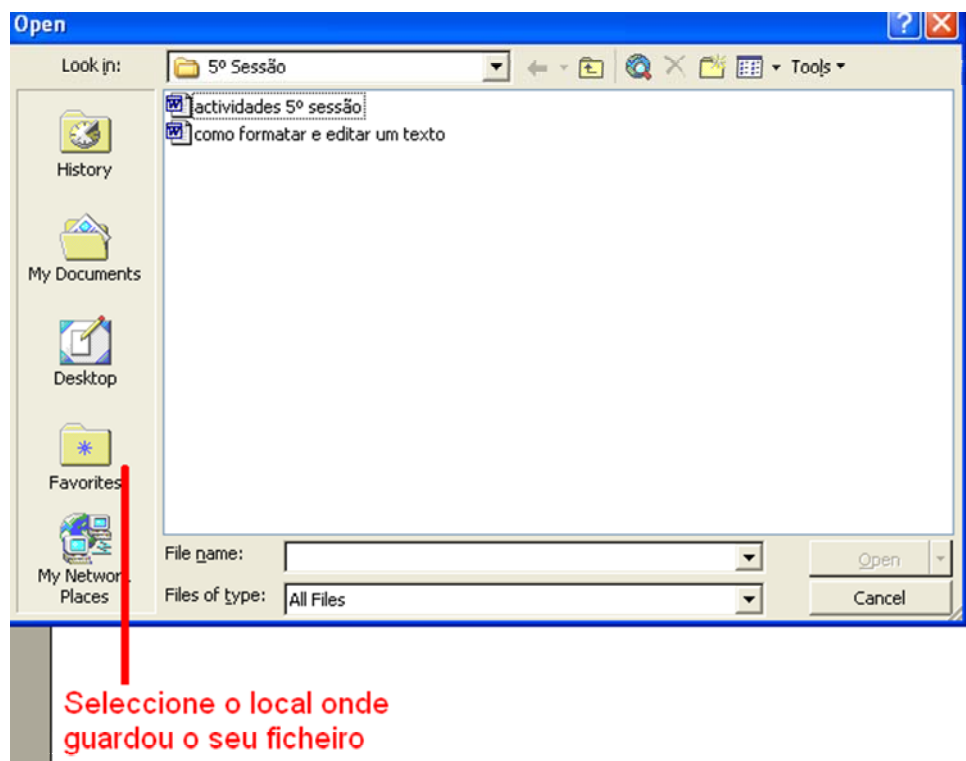
2. Nunca se deve esquecer, que só pode modificar o texto ou alterá-lo seleccionando o texto em primeiro lugar!

Orientações de Trabalho: abrir um documento

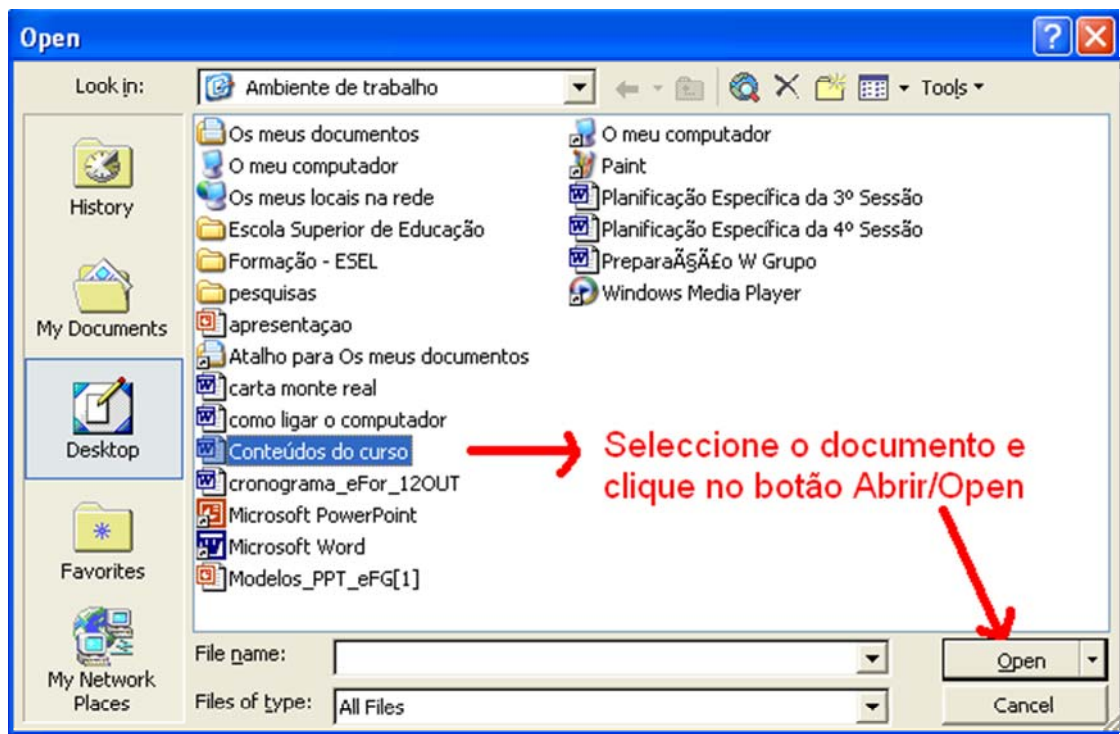
1. Como Abrir um Documento no Word?



2. De seguida irá abrir-se uma janela, onde deve procurar o local onde guardou o documento



3. Depois de seleccionar o local onde guardou o seu ficheiro, clique no respectivo documento com o rato do lado esquerdo e em seguida em Abrir/Open.

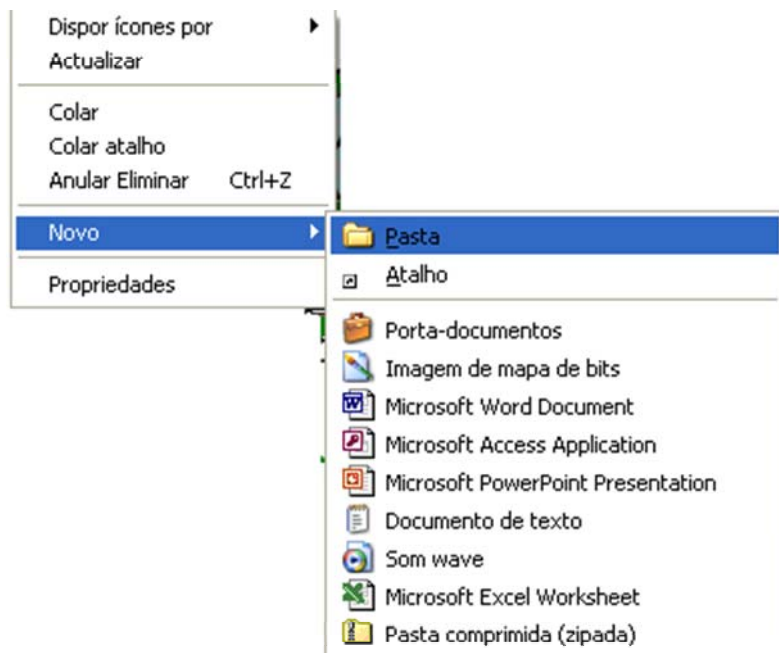


Criar pastas e Guardar documentos...

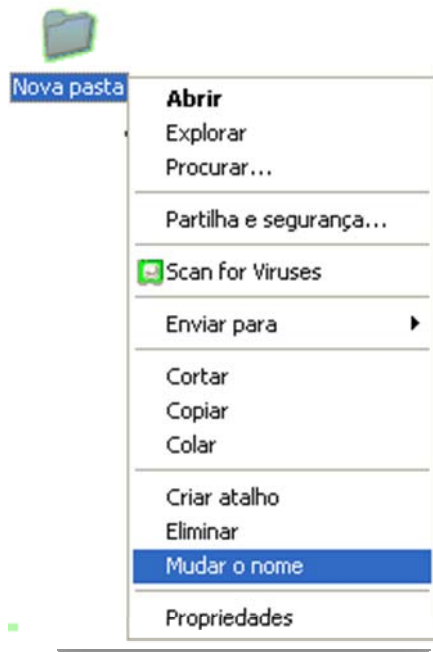
1. COMO CRIAR UMA PASTA?

De forma a organizar a informação que vamos criando nas sessões de formação, vamos de seguida aprender a criar uma pasta. Assim podemos criar uma pasta no ambiente de trabalho, por exemplo.

- Clique com o botão do lado direito do rato numa zona livre. Aparecerá uma janela com várias opções. De seguida clique na opção **NOVO** e **PASTA** (na janela ao lado).



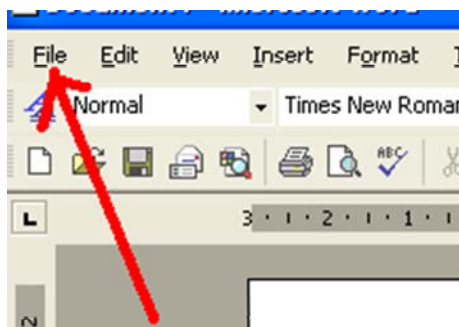
- E pronto já está! Agora é só escolher um nome para a sua pasta. Por ex: tecnologias



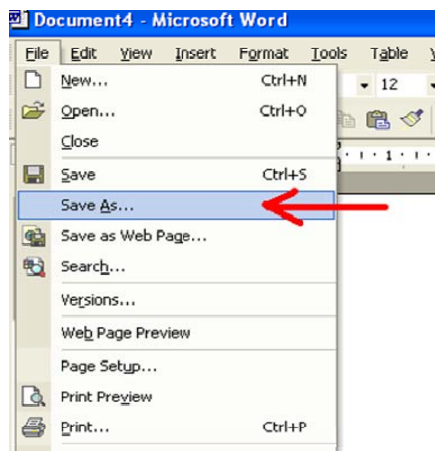
2. COMO GUARDAR UM DOCUMENTO NO WORD?

Siga as Instruções!

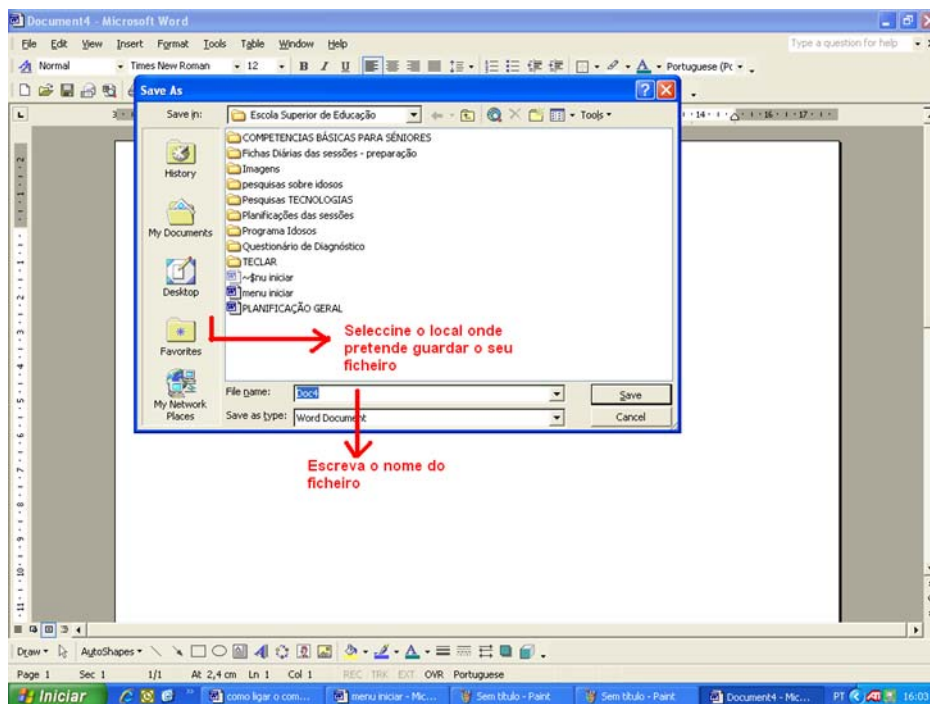
1. Clique com o botão do lado esquerdo do rato em FICHEIROS/FILE



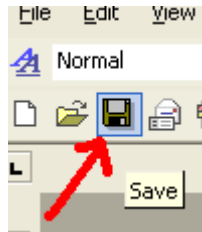
Em seguida procure a opção **GUARDAR COMO/SAVE AS**



2. De seguida irá abrir-se uma janela onde o utilizador poderá guardar o ficheiro. Para tal deverá escrever o **NOME DO FICHEIRO** e o **LOCAL** onde pretende guardá-lo.



3. Sempre que necessitar de guardar o mesmo documento, deve gravá-lo no mesmo sítio, podendo apenas clicar com o botão do lado esquerdo do rato no ícone **(Guardar/SAVE)**



Anexo 33 – “O meu primeiro correio
electrónico”

O meu primeiro correio electrónico

Um correio electrónico é um serviço da Web que **permite** escrever, enviar e armazenar **electronicamente todo o tipo de arquivos**.

Com um **e-mail** podemos enviar mensagens para qualquer parte do mundo e para qualquer pessoa que tenha acesso a este serviço. Uma grande vantagem do correio electrónico é o tempo, pois a mensagem leva poucos segundos a chegar ao seu destino. As mensagens ficam armazenadas na caixa de correio que, até que esta seja aberta e retirado o conteúdo para o computador do utilizador onde as mensagens poderão ser lidas.

Endereço de Correio Electrónico

Todos os utilizadores de correio electrónico possuem um endereço único, que os identifica de forma clara, tal como um endereço postal normal.

Ex: rodriguescarina83@gmail.com

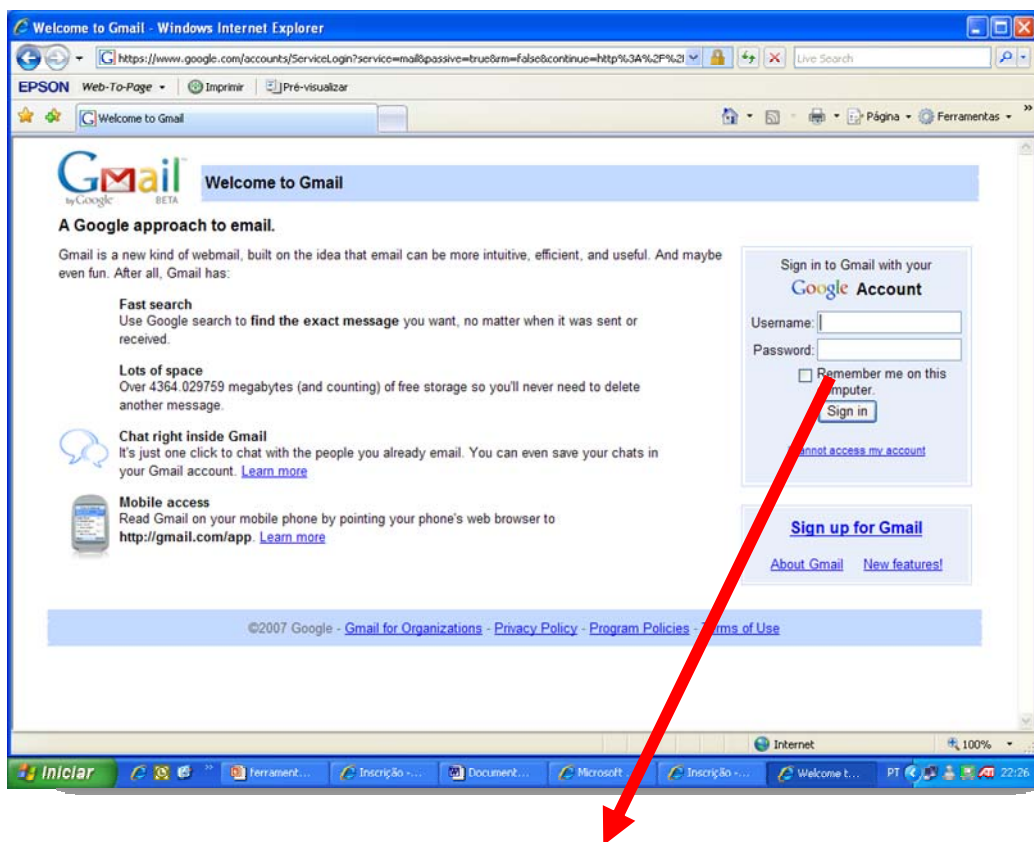
Existe a possibilidade de ter uma conta de correio electrónico grátis e com a vantagem acrescida de poder ser acedido a qualquer computador que tenha ligação à Internet.

Como criar uma Conta de e-mail?

Para criar um correio electrónico no **Gmail**, por exemplo, terá de digitar na Barra de Endereços do Internet Explorer o seguinte endereço.

<http://www.gmail.com>

De seguida irá emergir uma janela assim:



De seguida o utilizador deverá clicar na opção **Sign up for Gmail** e aparecerá uma nova janela a pedir que preencha alguns dados pessoais.

Crie uma conta

Your Google Account gives you access to Gmail and [other Google services](#). If you already have a Google Account, you can [sign in here](#).

Começando a usar o Gmail

Nome:

Sobrenome:

Nome de login desejado: @gmail.com
Exemplos: AFerreira, Antonio.Ferreira

Escolha uma senha: [Força da senha](#)
Mínimo de 8 caracteres.

Digite a senha novamente:

Salvar as minhas informações neste computador.



A criação de uma Conta do Google ativará o recurso Histórico da web. O recurso Histórico da web oferecerá um incremento na personalização da sua experiência no Google, que inclui resultados de pesquisa mais relevantes e recomendações. [Saiba mais](#)

Ativar Histórico da web.

Responder:

E-mail secundário:
 Este endereço é usado para autenticar a sua conta no caso de você encontrar problemas ou esquecer a senha. Se não tiver outro endereço de e-mail, deixe este campo em branco.
[Saiba mais](#)

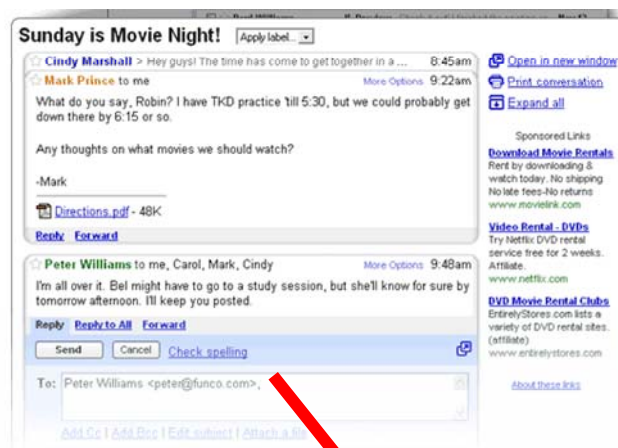
Local:

Verificação de palavras: Digite os caracteres que você vê na figura abaixo.

 
 As letras não diferenciam maiúsculas de minúsculas

Termos de Serviço: Verifique os dados da Conta do Google que você digitou anteriormente (altere o que quiser) e leia os Termos de Serviço a seguir.
[Versão para impressão](#)
 oferecer a melhor experiência aos seus utilizadores. Reconhece e aceita que a forma e natureza dos Serviços que a Google presta podem mudar ocasionalmente sem o/a avisar previamente.
 4.3 No âmbito desta constante inovação, reconhece e aceita

Ao clicar em 'Aceito', você aceita os [Termos de serviço](#) acima, os [Regulamentos do programa](#) e a [Política de privacidade](#).

Após ter preenchido o formulário deve clicar, no final do mesmo, em **Aceito. Criar a minha conta**. De seguida aparecerá uma nova janela e o utilizador deverá clicar no link que se encontra no final da página.



Para efetuar login na sua conta do Gmail, vá a <http://mail.google.com>.

Em seguida aparecerá a seguinte janela, a explicar como funciona o e-mail. Após ter lido deve clicar no botão Legal! ir para a minha caixa de entrada.

1 Bate-papo - Envie mensagens instantâneas diretamente no Gmail. Ao acessar sua caixa de entrada, você já está conectado.

2 Status - Veja quando outros usuários estão conectados e deixe que eles vejam se você está conectado, fora, ocupado, cansado, ou o que você quiser.

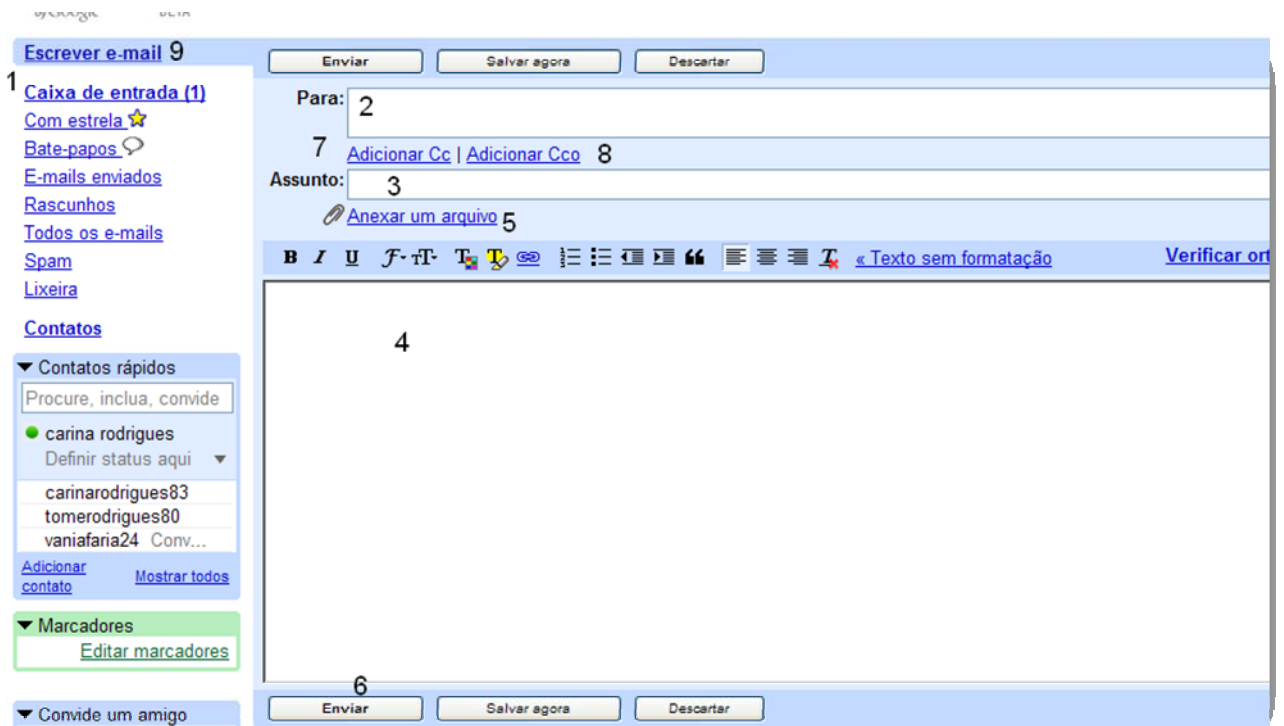
3 Histórico - Os bate-papos funcionam exatamente como e-mails. Você pode salvá-los, pesquisá-los e nunca mais perder bate-papos importantes.

Você pode começar a usar esse recurso agora mesmo (essa opção pode ser mudada a qualquer momento em 'Configurações'):

- Salvar histórico de bate-papo** na minha conta do Gmail – os seus bate-papos serão salvos em 'Bate-papos' na sua conta do Gmail.
- Não salvar histórico de bate-papo** em minha conta do Gmail – os bate-papos não serão salvos nem poderão ser pesquisados na sua conta do Gmail.

[Legal! Ir para minha caixa de entrada »](#)

Aprender a explorar uma conta de e-mail



A janela de uma mensagem de correio electrónico tem **componentes que são comuns** a qualquer fornecedor de serviço de correio electrónico, os quais passamos a enunciar.

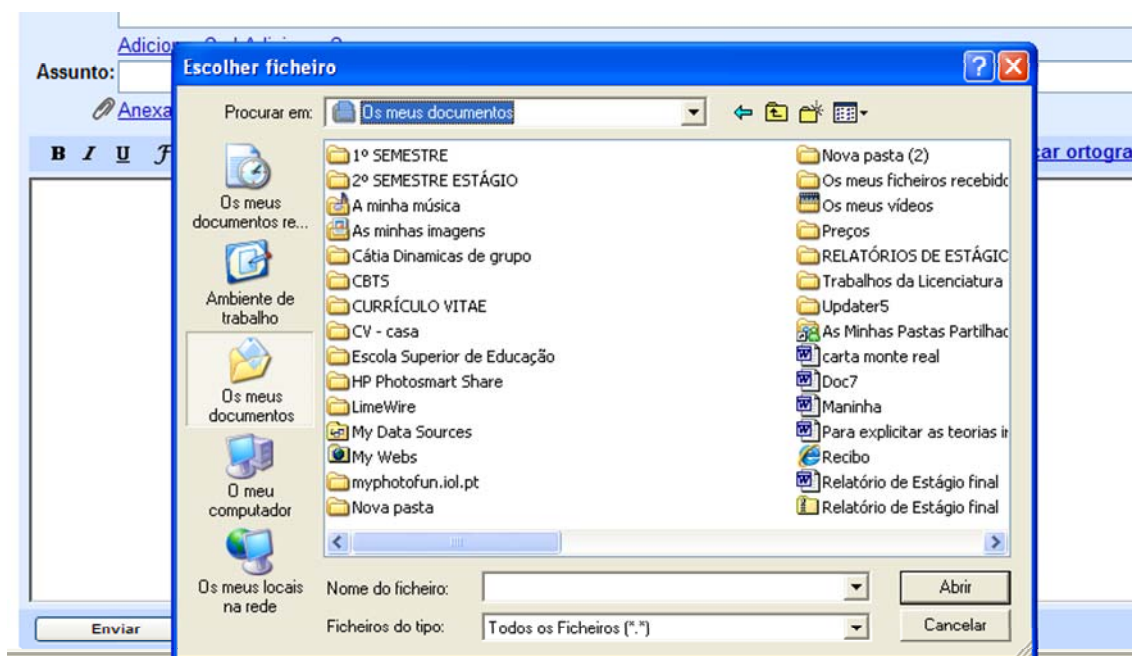
1 - Caixa de Entrada – serve para o utilizador visualizar as mensagens recebidas, bastando clicar no respectivo local com o rato do lado esquerdo.

2 – Para - Nesta caixa deve digitar o endereço do destinatário (pessoa a quem pretende enviar a sua mensagem). Se pretende enviar a mesma mensagem a vários destinatários deverá usar o ponto e vírgula “;” a separar cada endereço.

3 – Assunto – Este campo é de preenchimento opcional. O utilizador poderá escrever um pequeno texto que resuma o conteúdo da mensagem. Esse texto vai identificar a mensagem quando o destinatário o receber, ficando com uma ideia do interior da mensagem, mesmo sem a abrir.

4 – **Área de Texto** – corresponde à caixa maior da janela. Local onde deve escrever a sua mensagem. Poderá formatar o conteúdo da sua mensagem com as opções da barra de ferramentas.

5 – **Anexar um Arquivo** – uma das maiores vantagens de utilização do correio electrónico reside na possibilidade de enviar ficheiros anexados às suas mensagens. O utilizador deverá clicar no botão **anexar um arquivo**. A opção Arquivo permite o envio de qualquer tipo de ficheiro, sendo a forma mais fácil de enviar anexos. Ao clicar no respectivo botão aparecerá de imediato uma janela, a partir do qual o utilizador deverá **seleccionar o ficheiro** que pretende e, clicar no botão **Abrir**.



Caso pretenda anexar outro arquivo poderá seleccionar a opção **Anexar outro Arquivo**. Em seguida poderá clicar no botão **Enviar (6)**.

7 – **Adicionar Cc** – o preenchimento desta caixa não é obrigatório, pode usá-la caso queira dar conhecimento a um outro destinatário de que enviou a mensagem a alguém.

8 – **Adicionar Cco** – usado normalmente para enviar mensagens a mais que uma pessoa sem que ninguém saiba a quem a enviou.

9 – **Escrever e-mail** – para escrever um e-mail deve clicar nesta opção.

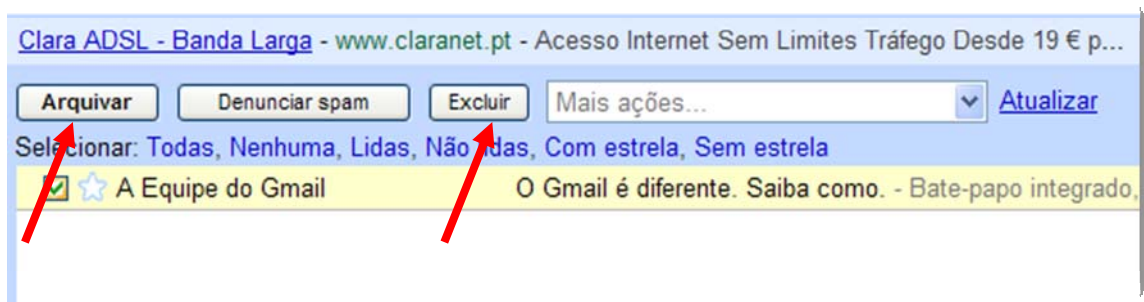
Ler Mensagens

Para o utilizador ler uma mensagem basta clicar na opção **Caixa de Entrada** e clicar na respectiva mensagem. Ao abrir as mensagens são disponibilizados botões que possibilitam a realização de várias tarefas comuns.

Ex: Responder – permite dar resposta à mensagem

Encaminhar – através deste botão pode enviar uma mensagem que tenha recebido a outras pessoas.

Se pretender **apagar** a respectiva mensagem deverá seleccionar a mensagem e clicar no botão **Excluir**.



Em síntese...

Endereço de Correio Electrónico


Todos os utilizadores de correio electrónico possuem um endereço único, que os identifica de forma clara, tal como um endereço postal normal.

Como aceder?

1º Aceder à Internet

2º Digitar: www.gmail.com na barra de endereços

3º Inserir os dados



The image shows a screenshot of the Gmail login interface. The main heading is "Acesse o Gmail com a sua conta do Google". Below this, there are two input fields: "Nome de usuário:" and "Senha:". A checkbox labeled "Salvar as minhas informações neste computador." is positioned below the password field. A blue "Acessar" button is located below the checkbox. At the bottom of the login box, there is a link: "Não consigo acessar o link da minha conta". Below the login box is a separate box with the heading "Inscrever-se em Gmail" and two links: "Sobre Gmail" and "Novos recursos!".

Annotations with red arrows point from the input fields to the text on the right:

- An arrow points from the "Nome de usuário:" field to "usuário: @gmail.com".
- An arrow points from the "Senha:" field to "senha: XXXX".

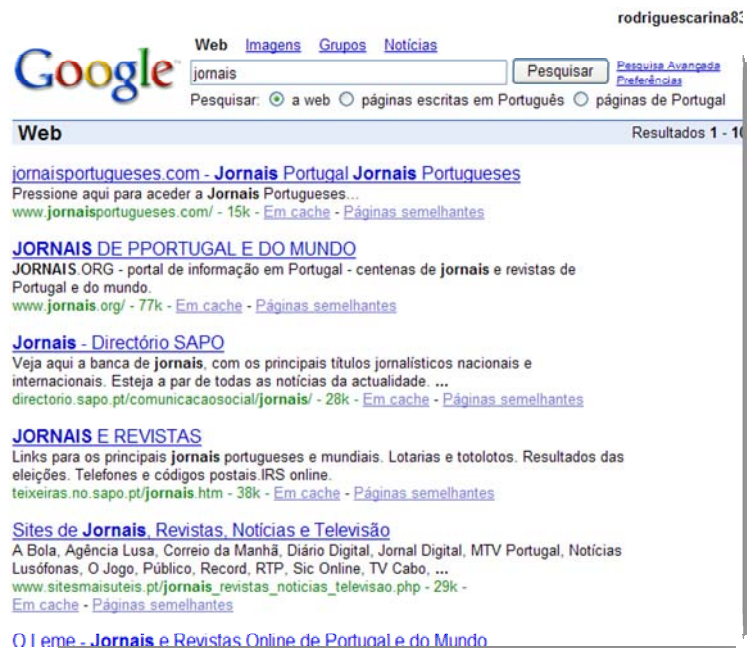
**Anexo 34 – “As minhas pesquisas no
Google”**

Motor de Busca Google

1. Aceder à Internet e digitar o endereço do google www.google.pt, clicando de seguida no ENTER (teclado)
2. De seguida deverá digitar o assunto que pretende pesquisar, por exemplo: jornais



3. Clicar em PESQUISAR GOOGLE ou no ENTER
4. Após ter clicado surge uma lista de páginas/sites na internet relacionados com o tema. Temos de clicar em cada página para poder consultar a informação.

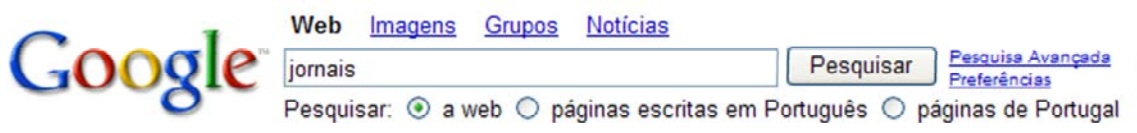


5. Devemos clicar no botão **RETROCEDER**, quando queremos voltar à lista de páginas encontradas pelo Google. Este botão situa-se no lado esquerdo superior da página e tem a forma de uma seta

6. Quando digitamos um determinado assunto no motor de busca do google, podemos procurar diferentes tipos de informação:
 - Na **Web**, ou seja em todos os sites da Internet

 - Apenas em **páginas escritas em português**

 - Pesquisar em **páginas de Portugal**



7. Quando se pretende pesquisar Imagens, no site do Google, deve-se clicar em **IMAGENS** e escrever o respectivo assunto.

Anexo 35 – “Blogue: Cantinho dos Sêniores”

Blogue: Cantinho dos Sêniores

Endereço: <http://universidadeseniordabenedita.blogspot.com/>

CANTINHO DOS SÊNIORES

O PROJECTO DE UMA VIDA A APRENDER É UM DESAFIO DE GRANDE ACTUALIDADE. TODAS AS IDADES SÃO IMPORTANTES PARA APRENDER E SER FELIZ!

27/NOV/2008

Novos momentos de pintura!



PUBLICADA POR CARINA RODRIGUES EM QUINTA-FEIRA, NOVEIRO 27, 2008. 0 COMENTÁRIOS

Convivência e conflito entre jovens e idosos

Na última sessão realizamos um debate cujo o tema foi "convivência e conflito entre jovens e idosos".

Tem-se observado que as relações entre idosos e jovens são praticamente inexistentes fora da família. E dentro da mesma, a convivência familiar entre avós e netos nem sempre é comunicativa e de compreensão.

Jovens e idosos adaptam-se melhor à amizade de outras pessoas da mesma idade. Este facto é normal, já que temos maior facilidade em comunicar com os que compartilham mais traços comuns e se encontram em contexto semelhante ao nosso.

Reconhece-se que independentemente da idade que possamos ter, a convivência intergeracional é fundamental na sociedade. A convivência entre



ANIMAÇÃO DE ADULTOS NA USB

Este blog inscreve-se na disciplina de Animação de Sêniores da Universidade Sénior da Benedita!

Abrir as janelas da Universidade e mostrar que o saber não tem idade são objectivos desta disciplina!



CONTRIBUIDORES

Maria de Jesus Loureiro
Marta Trindade Pires
Carina Rodrigues
Teresa Maria
Marta Encarnação Ferreira
Irene Figueiredo
Trindade Cândida
Mariana Siqueira
Teresa Couto
Natalina Canário
Marta Irene Sousa
Trindade Saraiva

Anexo 36 – “Exposição Virtual”

Exposição Virtual

Endereço: <http://www.photoblog.com/carinarodrigues>

Categoria I - Turma de Animação de Sêniores

photoblog [English](#) [Home](#) [Browse](#) [Register](#) [Sign in](#)

Feitas para crianças
Animamos o aniversário dos pcc.
Pinturas, Balões, Mágica...
www.feitasparacrianças.net

Amora
Residência Assaiada para Sêniores São
Domingos do Ramo - Cascais
www.amora.com.pt

Ler de Idosas - Casa Minho
Atenção personalizada e permanente
por profissionais especializadas.
www.casaminho.com/idosas

Anúncio Google

carinarodrigues
Options

2008.11.24

« November 2008 »

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Palhaço kaki
Animação de Eventos Espectáculos de Píccos e
Rua
www.kakidown.com

Insufáveis - Aluguer
Múltiplas insuáveis com seguro Viagens e
Grandes 962745530
www.insufaveis.com

Animafestas
Momentos mais divertidos (Jogos) DJ Banda
Música Humor Espectáculo
www.animafestas.pt

Anúncio Google

Latest
Turma de Animação de Sêniores
Espaço envolvente
Pintar e encantar!
Aprender a mexer no computador!
Actividades Pedagógicas em Grupo

Monthly
November 2008

Categories
Animação de Sêniores

Turma de Animação de Sêniores

2008.11.25



Turma de Animação de Sêniores da Universidade Sénior da Benedita



Turma de Animação de Sêniores da Universidade Sénior da Benedita

Categoria II – Espaço envolvente


phatoblog [English](#) [Home](#) [Browse](#) [Register](#) [Sign In](#)



[Festas de Aniversário](#)
no parque infantil e de ar livre - Per
Happy Day - União de Vila
[www.gogofun.pt](#)

[Universidades de Portugal](#)
Encontro nas Páginas Amarelas.
Pesquisas por nome e localização
[pt.pt](#)

[Kinba - Kinba \(Kinba\)](#)
Parque de Divulgação Infantil Festas de
Aniversário, etc.
[www.kinbaaparcos.com.pt](#)

Anúncio Google

 **carinarodrigues**
Options

« 2008.11.26 » 2008.11.26 »

« November 2008 »

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						


[Ginástica Bebés Crianças](#)
Programa #1 dos 4 meses-12 anos Criança
Aula Experimental
[www.thelittlegym.pt](#)

[Campos de Férias 2008](#)
Atividades e Aventura ao máximo Num
espaço de excelência!
[www.camposverao.pt](#)

[Centro de Lisboa](#)
Espaço moderno, totalmente equipado aos
preços mais baixos do mercado
[www.apmp.pt/pt/pt](#)


Anúncio Google

[Show More Options](#)




Espaço envolvente

2008.11.24



Jardim sedado junto à Universidade Sénior da Benedita



Categoria III – Pintar e encantar

photoblog [Eugen](#) [Home](#) [Browse](#) [Register](#) [Sign In](#)

Pinturas
TEFAF 2009, A Feira (líder Mundial) em Artes e Antiguidades. Informe-se
www.tefaf.com

Curso Artes Decorativas
converta-se num artista de artes decorativas
www.formacao.org

pinturabrasileira.com
Galeria virtual. Compra e venda Artistas brasileiros de renome
www.pinturabrasileira.com

[Arquivos Google](#)

carinarodrigues
Options

« 2008.11.22 » 2008.11.24 »

« November 2008 »

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Quadros Aveiro
Arte é Cultura. Veja as Nossas Cores e Valorize-se!
[pepiGaleria](#)

Restauração Arte Sacra
Restauração de Arte Sacra Douramentos e proteções
www.papeperacervinho.com

[Arquivos Google](#)

Show More Options



Pintar e encantar!

2008.11.23



Pintura a óleo de uma paisagem da natureza. Consultem a [apresentação](#) elaborada para compreender um pouco mais sobre o quadro exposto.
João Santos



Categoria IV – Aprender a mexer no computador

phatoblog™ English [Home](#) [Browse](#) [Register](#) [Sign In](#)

[Curso de Espanhol](#)
Método Estado Português System
Formador/Conversador e Aula Virtual
www.MasterD.pt/Linguas

[Aprender a tocar guitarra](#)
Agora é simples e com todo material
incluido. Com guitarra e tudo
www.fermazzo.org

[Fale inglês em massa](#)
Grátis massa. Novo curso BBC English
Multimedia
www.malincabrum.com

Arquivos Google

 **carinarodrigues**
Options

 
« 2008.11.21 » 2008.11.23 »

« November 2008 »

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

[iPhone na Vodafone](#)
A partir de 219,95 com contrato. Compre já!
vodafone.pt/iphone

[Aprender Comer](#)
Seja Saudável. Reforce a sua Alimentação
com Actimel.
Actimel.pt

[Curso Finanças Pessoais](#)
Metodologias para aprender a poupar e
equilibrar o orçamento familiar.
www.fovency.pt

Arquivos Google

Show More Options



Aprender a mexer no computador!

2008.11.22



Os seniores estavam a ter os primeiros contactos com o computador!



A partir de temas do interesse de cada sénior, escreviam e pintavam, usando o

Categoria V – Actividades pedagógicas em grupo

photoblog [English](#) [Home](#) [Browse](#) [Register](#) [Sign In](#)

Trabalho
Procuramos profissionais de várias áreas. Informação sobre as ofertas!
www.ouatoujato.pt

Ginástica Sabão Ciências
Programa #1 Das 4 idosas 12 anos
Oferta Aula Experimental
www.0401@igym.pt

Ler de Idosas-Casa Minha
Atenção personalizada e permanente por profissionais seleccionadas.
www.casaminha.com/idosas

Anúncios Google

carinarodrigues
Options

2008.11.22 »

« November 2008 »

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Campos de Férias 2008
Actividades e Aventura ao máximo Num espaço de excelência!
www.campoaventura.pt

Ler de Idosas-Casa Minha
Atenção personalizada e permanente por profissionais seleccionadas.
www.casaminha.com/idosas

Emagrecer 6 ou 26 quilos?
A substância que faz perder mesmo peso foi finalmente descoberta.
www.Trimge.com.pt

Anúncios Google

Show More Options

Latest

- Turma de Animação de Séniores
- Espaço envolvente
- Pintar e encantar!
- Aprender a mexer no computador!
- Actividades Pedagógicas em Grupo

Monthly

November 2008

Categories

Animação de Séniores

Actividades Pedagógicas em Grupo

2008.11.21



Nesta aula desenvolvemos actividades pedagógicas de grupo. O Sr. João estava a fazer uma reflexão.

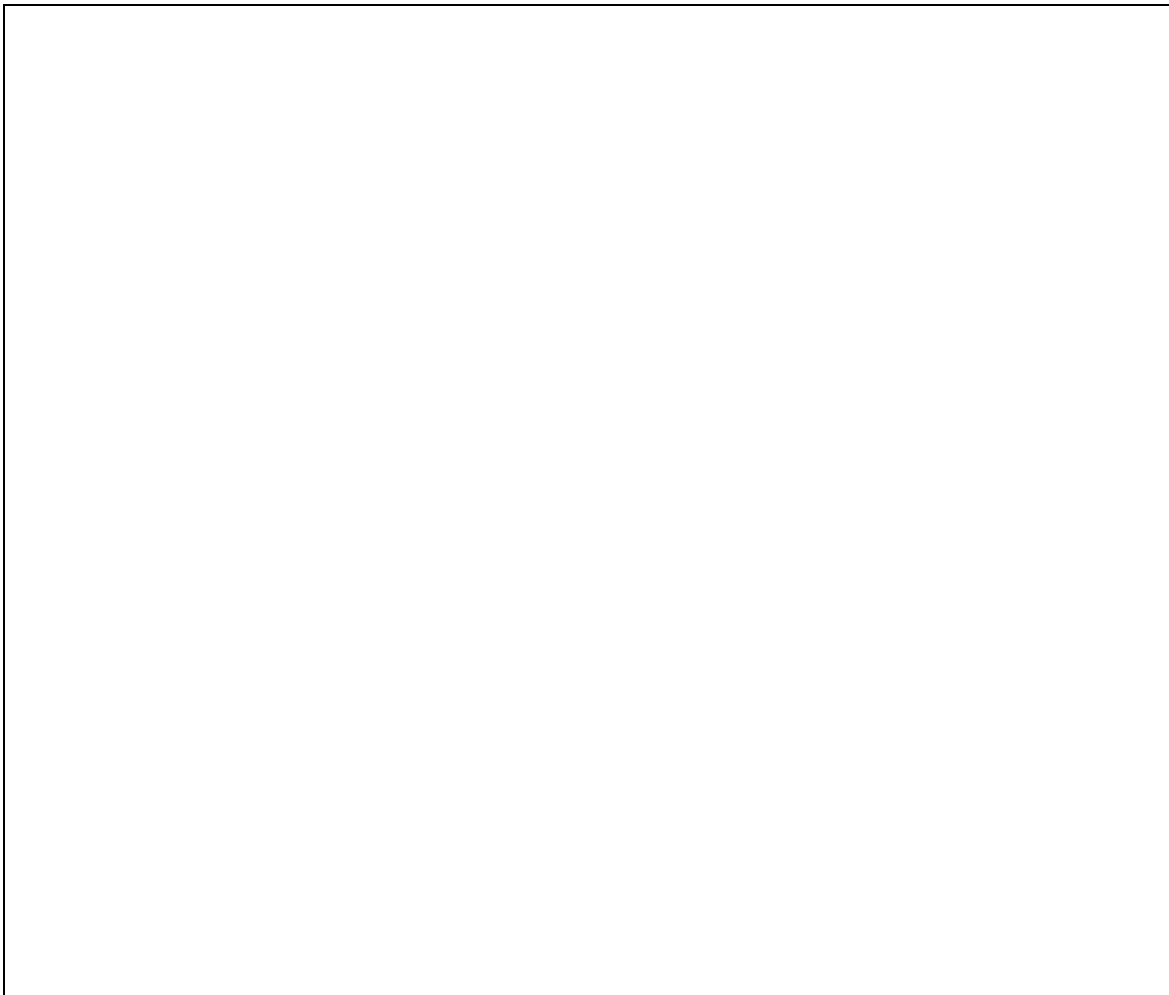


**Anexo 37 – “Questionário de avaliação das
práticas educativas Julho 08”**

Reflexão Pessoal da disciplina de Animação de Sêniores – Julho 08

Balanço das sessões

Antes de irmos de férias, gostaria que fizessem uma reflexão individual sobre as nossas aulas, com o objectivo de fazer pequenos ajustes. Podem falar das aulas, do que gostaram mais e menos, das coisas que gostavam de desenvolver nesta disciplina, mais-valias da sua frequência. Também podem falar do meu desempenho enquanto professora.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for students to write their reflections on the sessions.

Bom trabalho!

Reflexão Pessoal da disciplina de Animação de Séniores

• Balanço das Sessões

Antes de irmos de férias, gostaria que fizessem uma reflexão individual sobre as nossas aulas, com o objectivo de fazer pequenos ajustes. Podem falar das aulas, do que gostaram mais e menos, das coisas que gostavam de desenvolver nesta disciplina, mais-valias da sua frequência. Também podem falar do meu desempenho enquanto professora.

Para mim estas aulas são de um grande interesse sobretudo tratando-se ^{de} uma jovem a Dita. Carina consegue prender a minha atenção e interesse pelas temas que nos apresenta. É com muita pena minha que estas aulas não sejam de maior duração. Para a minha idade estava longe de imaginar que coisas tão interessantes eu iria descobrir. Por tudo isto a Universidade Sénior foi o que de melhor me aconteceu. Obrigada Dita Carina pela sua simpatia e disponibilidade para connosco.

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Boas Férias ☺

Reflexão Pessoal da disciplina de Animação de Séniores

- Balanço das Sessões

Antes de irmos de férias, gostaria que fizessem uma reflexão individual sobre as nossas aulas, com o objectivo de fazer pequenos ajustes. Podem falar das aulas, do que gostaram mais e menos, das coisas que gostavam de desenvolver nesta disciplina, mais-valias da sua frequência. Também podem falar do meu desempenho enquanto professora.

Em geral que as nossas aulas
têm sido bastante positivas.
Têm-se desenvolvido temas de
quando criava-se para as nossas
vidas. Tenho aperfeiçoado muitas
coisas que desconhecidas.
Quanto ao desempenho da minha
professora tem sido bastante favorável,
hábil, compreensivo, e esclarecedor.

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Boas Férias ☺

Debate das Férias

Antes de irmos de férias, gostaria que fizesses uma reflexão individual sobre as nossas aulas, com o objectivo de fazer pequenos ajustes. Podem falar das aulas, do que gostaram mais e menos, das coisas que gostavam de desenvolver nesta disciplina, mais-valias da sua frequência. Também podem falar do meu desempenho enquanto professora.

Eu gosto muito destas aulas;
Assim como da minha professora
Carina, o tipo das aulas também
me agrada bastante, pois é a área
que eu mais gosto, sinto-me
muito bem com todo o conteúdo
destas aulas, um beijinho à minha
professora Carina.

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Boas Férias ☺

Reflexão Pessoal da disciplina de Animação de Sêniores

- Balanço das Sessões

Antes de irmos de férias, gostaria que fizessem uma reflexão individual sobre as nossas aulas, com o objectivo de fazer pequenos ajustes. Podem falar das aulas, do que gostaram mais e menos, das coisas que gostavam de desenvolver nesta disciplina, mais-valias da sua frequência. Também podem falar do meu desempenho enquanto professora.

Eu estou muito satisfeita com o trabalho da Orquestra, não fadiei ser melhor eho que veio ao encontro das nossas capacidades, no desenvolvimento das nossas capacidades de desenvolvimento cerebral, ou seja da nossa mente, tentarei com o seu apoio dar-nos uma grande ajuda no conhecimento de muitas coisas, principalmente ajudarem a aperfeiçoar os nossos conhecimentos e sobretudo ajudarem a não estar só!

Obrigada Orquestra vejo-se não no ano que falta para o próximo Ano 14.

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Boas Férias ☺

Reflexão Pessoal da disciplina de Animação de Sêniores

- Balanço das Sessões

Antes de irmos de férias, gostaria que fizessem uma reflexão individual sobre as nossas aulas, com o objectivo de fazer pequenos ajustes. Podem falar das aulas, do que gostaram mais e menos, das coisas que gostavam de desenvolver nesta disciplina, mais-valias da sua frequência. Também podem falar do meu desempenho enquanto professora.

Eu gosto muito das aulas da Ms Patrícia Rodrigues.
As aulas são interessantes e com muita coisa para aprender.
Gosto muito das aulas de dança e de teatro.
Nas aulas com dança se fala o corpo e a mente.
Muito a importância da dança e do teatro.
Para a saúde do professor como para a saúde
do aluno. A dança e o teatro são muito importantes.

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Boas Férias ☺

Reflexão Pessoal da disciplina de Animação de Sêniores

- Balanço das Sessões

Antes de irmos de férias, gostaria que fizessem uma reflexão individual sobre as nossas aulas, com o objectivo de fazer pequenos ajustes. Podem falar das aulas, do que gostaram mais e menos, das coisas que gostavam de desenvolver nesta disciplina, mais-valias da sua frequência. Também podem falar do meu desempenho enquanto professora.

Gostei muito das aulas da Dr. Carina.
Tivemos muito positivas, abordaram-se
vários temas bastante interessantes.
Tivemos sempre um ambiente muito
agradável e com muita alegria.
A Dra Carina é muito simpática,
e teve muita paciência conosco.
Agradeço tudo que ela fez por nós
Espero que tenha umas boas e agradáveis
férias.
Oláis uma vez muito obrigada
Aqui deixo o meu beijinho - Até Setembro

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Boas Férias ☺

...do tempo de férias, gostaria que...
...com o objetivo de fazer pequenos...
...gostaram mais o menos, das coisas que gostavam de desenvolver nesta disciplina,
...mais valias da sua frequência. Também podem falar do meu desempenho enquanto
professora.

Sobre as nossas aulas para mim
foram muito positivas. Quanto à
Professora Carina, é uma simpática
e muito prestável, dá as aulas com
muito entusiasmo. Tenho a sorte de
ter uma página na Internet e de
aprender a mexer nos computadores!

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

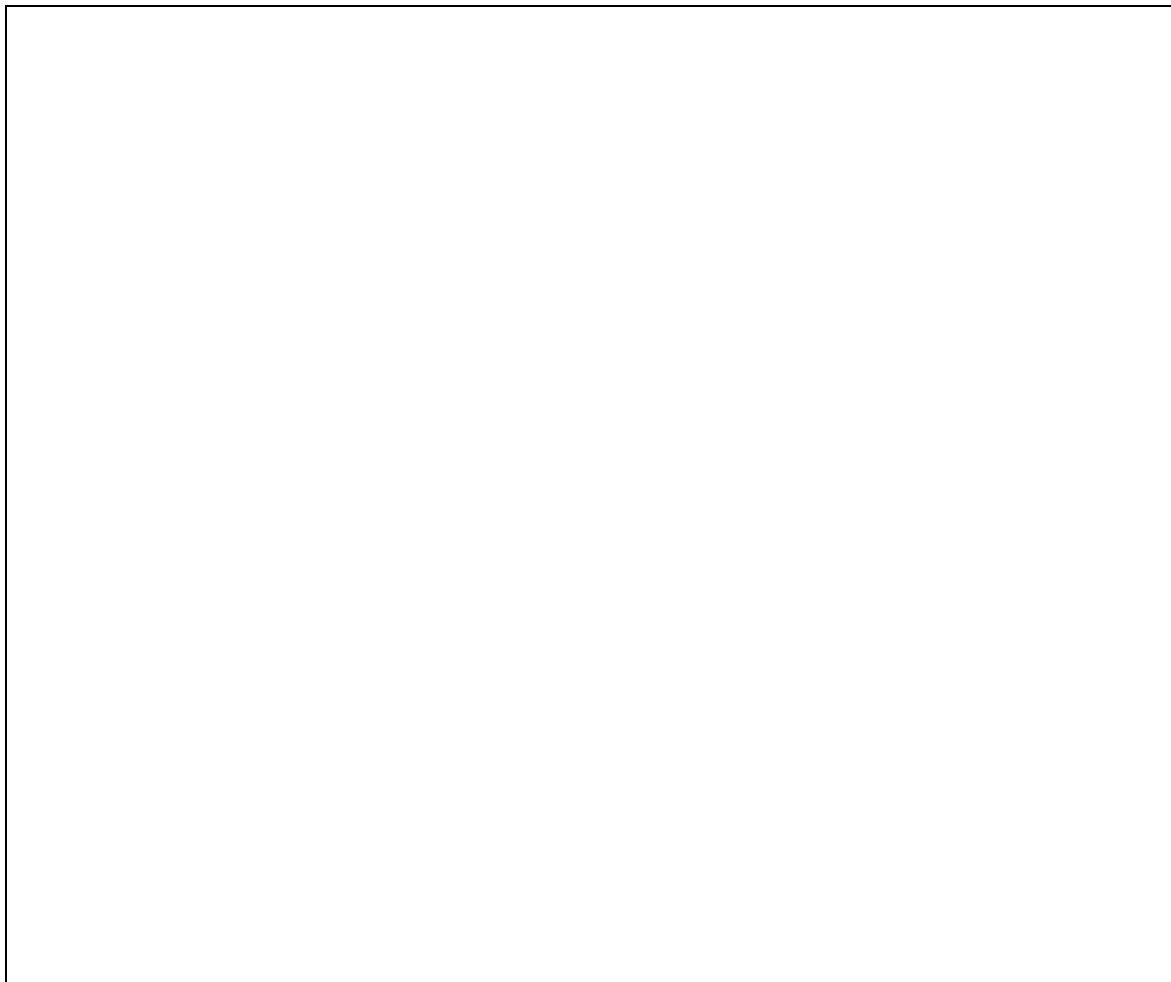
Boas Férias. ☺

**Anexo 38 – “Questionário de avaliação das
práticas educativas Dezembro 08”**

Reflexão Pessoal da disciplina de Animação de Sêniores – Dezembro 08

Finalizado o nosso projecto, gostaria de obter a vossa opinião sobre as sessões, nomeadamente, as mais-valias da participação, as dificuldades sentidas, os conhecimentos adquiridos, as actividades que gostariam de ter realizado.

Gostaria também que reflectissem sobre o meu papel/desempenho nas aulas, nomeadamente, se vos apoiei, se esclareci as dúvidas, se estive atenta, se elaborei actividades que foram ao encontro dos vossos interesses, etc.



Bom trabalho!

Reflexão Final da Disciplina de Animação de Sêniores

Finalizado o nosso projecto, gostaria de obter a vossa opinião sobre as sessões, nomeadamente, as mais-valias da participação, as dificuldades sentidas, os conhecimentos adquiridos, as actividades que gostariam de ter realizado.

Gostaria também que reflectissem sobre o meu papel/desempenho nas aulas, nomeadamente, se vos apoiei, se esclareci as dúvidas, se estive atenta, se elaborei actividades que foram ao encontro dos vossos interesses, etc.

Tudo o que aqui ouvisti, tudo para mim foi do máximo interesse pois a minha curiosidade e desejo de aprender são muito grandes. Não tenho muita dificuldade em assimilar mesmo sendo para mim desconhecido este tipo de aulas, foram todas elas de um interesse muito grande tanto no conhecimento adquirido como na forma como nos foi transmitido o seu conteúdo. Todo o desempenho do nosso professor e foi para mim extraordinário quer na elaboração das actividades como na disponibilidade que mostrou durante os meses que nos ajudou a ir mais além. Isto faz-me ter muita esperança num mundo melhor constatando que a nossa jovem professora mostrou para conosco uma sensibilidade e um empenho, não só profissional mas um muito maior o seu sentido de humanidade que não vamos conseguir esquecer.

Obrigada por tudo o que nos deu Dct. Caiina

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Reflexão Final da Disciplina de Animação de Sêniores

Finalizado o nosso projecto, gostaria de obter a vossa opinião sobre as sessões, nomeadamente, as mais-valias da participação, as dificuldades sentidas, os conhecimentos adquiridos, as actividades que gostariam de ter realizado.

Gostaria também que reflectissem sobre o meu papel/desempenho nas aulas, nomeadamente, se vos apoiiei, se esclareci as dúvidas, se estive atenta, se elaborei actividades que foram ao encontro dos vossos interesses, etc.

Após a reflexão sobre esta disciplina, cheguei à conclusão que foi um evento positivo a realização desta disciplina, o que sempre me dá mais valor adquirido nos meus conhecimentos, além do currículo que é sempre bom. A. de Carreira é excelente, é uma pessoa muito especial, sempre acessível e disponível para colaborar connosco no que for necessário, tendo sempre sentido do bem-estar.

Quanto às actividades foram todas do meu interesse, pois criava nos alunos um currículo muito saudável, e um ambiente que todos gostávamos muito.

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Reflexão Final da Disciplina de Animação de Sêniores

Finalizado o nosso projecto, gostaria de obter a vossa opinião sobre as sessões, nomeadamente, as mais-valias da participação, as dificuldades sentidas, os conhecimentos adquiridos, as actividades que gostariam de ter realizado.

Gostaria também que reflectissem sobre o meu papel/desempenho nas aulas, nomeadamente, se vos apoiei, se esclareci as dúvidas, se estive atenta, se elaborei actividades que foram ao encontro dos vossos interesses, etc.

Eu nestas aulas aprendi bastante, com a Dra. Carolina
Eu nunca tinha mexido no computador; foi muito
bom que fui com ela a utilizar o computador pela
primeira vez! A professora Carolina, ensinava-me, com
muita paciência. Eu gostei sempre muito destas aulas!
A professora ^{Carolina} é muito simpática! É muito próxima de nós
É muito meiga, é muito cuidadosa, é muito minha
amiga, está sempre muito atenta, a tudo o que me
diz respeito, é muito minha amiga. Eu gosto muito da
professora Carolina. Eu tenho muita pena de não
dixas, fico com muitas saudades da Dra. Carolina!
Obrigada pela sua amizade, também me conta
sempre com a minha amizade. Conto sempre
com os nossos próximos encontros

Adios com a minha
amizade

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Reflexão Final da Disciplina de Animação de Sêniores

Finalizado o nosso projecto, gostaria de obter a vossa opinião sobre as sessões, nomeadamente, as mais-valias da participação, as dificuldades sentidas, os conhecimentos adquiridos, as actividades que gostariam de ter realizado.

Gostaria também que reflectissem sobre o meu papel/desempenho nas aulas, nomeadamente, se vos apoiei, se esclareci as dúvidas, se estive atenta, se elaborei actividades que foram ao encontro dos vossos interesses, etc.

A minha reflexão que eu tive destas aulas de Animação foi para mim muito importante só por a simpatia da nossa professora, era o suficiente para nos aprendermos mais coisas muitas das coisas sobre as competências, A D. Luciana tinha muita paciência com nós e explicava-nos muito bem e com muito amor e carinho, Tenho muita pena de não continuar com a nossa professora que ficamos todas com muita pena de não poder continuar entre novo ano com ela. A professora Luciana foi para mim uma excelente professora

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Reflexão Final da Disciplina de Animação de Sêniores

Finalizado o nosso projecto, gostaria de obter a vossa opinião sobre as sessões, nomeadamente, as mais-valias da participação, as dificuldades sentidas, os conhecimentos adquiridos, as actividades que gostariam de ter realizado.

Gostaria também que reflectissem sobre o meu papel/desempenho nas aulas, nomeadamente, se vos apoiei, se esclareci as dúvidas, se estive atenta, se elaborei actividades que foram ao encontro dos vossos interesses, etc.

As aulas de Animação de Sêniores, são para mim uma mais valia, desde a aprendizagem nos computadores a vários jogos de desenvolvimento intelectual.

A Doc. Carina Rodrigues, é uma jovem muito dedicada aos seus alunos, mostrando sempre muita simpatia para todos, elaborando e explicando todas as actividades que nos foram dadas durante as aulas.

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Reflexão Final da Disciplina de Animação de Sêniores

Finalizado o nosso projecto, gostaria de obter a vossa opinião sobre as sessões, nomeadamente, as mais-valias da participação, as dificuldades sentidas, os conhecimentos adquiridos, as actividades que gostariam de ter realizado.

Gostaria também que reflectissem sobre o meu papel/desempenho nas aulas, nomeadamente, se vos apoiei, se esclareci as dúvidas, se estive atenta, se elaborei actividades que foram ao encontro dos vossos interesses, etc.

Eu gostei muito de estar num computador.
E também de aprender a mexer na teclado.
E as outras coisas que fizemos no computador.
E actividades no trabalho.
E fizemos coisas sobre a natureza e
alimentação e texto e poema.
E participei com as minhas colegas nos
trabalhos num computador.
E também as jogos sobre palavras
interactivas.

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Reflexão Final da Disciplina de Animação de Sêniores

Finalizado o nosso projecto, gostaria de obter a vossa opinião sobre as sessões, nomeadamente, as mais-valias da participação, as dificuldades sentidas, os conhecimentos adquiridos, as actividades que gostariam de ter realizado.

Gostaria também que reflectissem sobre o meu papel/desempenho nas aulas, nomeadamente, se vos apoiei, se esclareci as dúvidas, se estive atenta, se elaborei actividades que foram ao encontro dos vossos interesses, etc.

No finalizar este projecto, obtive muitos conhecimentos a nível de participação e de ser Fiqui mais comunicativa, com todos os trabalhos que foram realizadas. Havia outras actividades que poderia ter mas o tempo é pouco.

Quanto à Professora Dra Corina, é uma excelente pessoa, muito atenciosa, muito prestável, com muita paciência e tenta, no seu muito carinho e atenção. É uma Professora exemplar para tratar de Idosos, e Crianças.



Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Reflexão Final da Disciplina de Animação de Sêniores

Finalizado o nosso projecto, gostaria de obter a vossa opinião sobre as sessões, nomeadamente, as mais-valias da participação, as dificuldades sentidas, os conhecimentos adquiridos, as actividades que gostariam de ter realizado.

Gostaria também que reflectissem sobre o meu papel/desempenho nas aulas, nomeadamente, se vos apoiei, se esclareci as dúvidas, se estive atenta, se elaborei actividades que foram ao encontro dos vossos interesses, etc.

Sim sem duvida alguma, estive e estou
muito interessada e satisfeita, com as aulas
da Professora Dra Carolina, gostei muito,
aprendi, senti-me bem disposta, e sem pressa
de ir para casa, a Dra Carolina pessoal-
mente é uma Senhora doce e muito
querida, Continue bem haja
Obrigada

Maria de Jesus Almeida

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Reflexão Final da Disciplina de Animação de Sêniores

Finalizado o nosso projecto, gostaria de obter a vossa opinião sobre as sessões, nomeadamente, as mais-valias da participação, as dificuldades sentidas, os conhecimentos adquiridos, as actividades que gostariam de ter realizado.

Gostaria também que reflectissem sobre o meu papel/desempenho nas aulas, nomeadamente, se vos apoiei, se esclareci as dúvidas, se estive atenta, se elaborei actividades que foram ao encontro dos vossos interesses, etc.

Ora carina, eu não posso estar mais feliz com os
sucessos e seus ensinamentos afaseclisse que é uma
pessoa de muito saber, com uma riqueza de ideias
muito querida, soluetudo muito carinhosa, muito com-
preensiva para estas nossas idades que não é fácil
fais explicar agora uma coisa e passado alguns momentos
estamos a perguntar o que disse, a memória já está
gasta, e a Ora Carina com uma potencial de bondade e
com toda a paciência do mundo estende nos. Eu aprendi muito
ao longo destes meses que pena não poder continuar.

Obrigada por tudo que nos ajudou, Eu vejo as coisas agora melhor
Haví de y Lauris deuepe a letra e os erros:

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Reflexão Final da Disciplina de Animação de Sêniores

Finalizado o nosso projecto, gostaria de obter a vossa opinião sobre as sessões, nomeadamente, as mais-valias da participação, as dificuldades sentidas, os conhecimentos adquiridos, as actividades que gostariam de ter realizado.

Gostaria também que reflectissem sobre o meu papel/desempenho nas aulas, nomeadamente, se vos apoiei, se esclareci as dúvidas, se estive atenta, se elaborei actividades que foram ao encontro dos vossos interesses, etc.

A minha opinião, sobre as nossas aulas com a Dr. Carina, foi com muito gosto e interesse que participei e procurei adquirir mais conhecimentos pois todas as temas eram interessantes e bastante participadas, onde todas nós falávamos dando as nossas opiniões, gostei dos jogos de palavras, que nos ajudava a desenvolver a nossa mente. A Dr. Carina procurava atender-nos a todas, sempre com um sorriso maravilhoso, e muita paciência, tentando ajudar-nos a todas, até conseguirmos que algumas colegas conseguissem mexer no computador o que as deixou muito felizes. Obrigada por tudo Dr. Carina.

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Reflexão Final da Disciplina de Animação de Séniores

Finalizado o nosso projecto, gostaria de obter a vossa opinião sobre as sessões, nomeadamente, as mais-valias da participação, as dificuldades sentidas, os conhecimentos adquiridos, as actividades que gostariam de ter realizado.

Gostaria também que reflectissem sobre o meu papel/desempenho nas aulas, nomeadamente, se vos apoiei, se esclareci as dúvidas, se estive atenta, se elaborei actividades que foram ao encontro dos vossos interesses, etc.

Depois de reflectir sobre a disciplina de Animação de Séniores, conclui que valeu a pena participar e sempre bom adquirir novos conhecimentos, gostei das actividades e jogos que fizemos, e do convívio, que foi muito bom. Quanto à professora Carina acho que é uma pessoa muito boa, sempre bem disposta, com grande sentido de humor sempre atenta as nossas dúvidas e dificuldades, para mim acho que foi muito bom, e que a Professora Carina, foi uma pessoa excelente. 20

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

Reflexão Final da Disciplina de Animação de Séniores

Finalizado o nosso projecto, gostaria de obter a vossa opinião sobre as sessões, nomeadamente, as mais-valias da participação, as dificuldades sentidas, os conhecimentos adquiridos, as actividades que gostariam de ter realizado.

Gostaria também que reflectissem sobre o meu papel/desempenho nas aulas, nomeadamente, se vos apoiei, se esclareci as dúvidas, se estive atenta, se elaborei actividades que foram ao encontro dos vossos interesses, etc.

A minha opinião sobre esta disciplina é bastante positiva. Debateram-se temas muito importantes como: beldade e saúde pela alimentação. Bem-vindas e críticas e elogios etc.

Trabalhamos nos computadores onde aprendi bastante. Gostava que as aulas se prolongassem por mais tempo pois haveria muitos temas para desenvolver. O desempenho da vossa professora para mim foi excelente sempre me ajudou e esclareceu quando tive dúvidas. Sempre alegre e bem disposta tem um jeito especial para a comunicação.

Muito Obrigada pela vossa colaboração!

**Anexo 39 – “Certificado de participação no
Projecto Animação de Séniores”**

DIPLOMA DE PARTICIPAÇÃO

Animação de Séniores

Meus caros séniores,



Este projecto teve um significado muito importante para mim, pois tive a possibilidade de contactar com pessoas repletas de sabedoria e de experiências alargando os meus conhecimentos!

Durante o projecto partilhamos histórias, saberes, fizemos jogos, aprendemos a mexer no computador, conversamos e sobretudo estabelecemos um elo de amizade profunda.

Admiro-vos muito pois são pessoas inteligentes, empreendedoras, empenhadas e têm uma enorme força de vontade em aprender ao longo da vida! São um exemplo a seguir!

Quero agradecer-vos pela vossa participação, pelo apoio e compreensão que sempre manifestaram ao longo do projecto.

Obrigada a todos!

Beijos

Carina Rodrigues