



**Disciplina:** Oficina de Artes e Saberes

**Professor:** Rute Domingues

**Horário:** terça-feira, das 16:00 às 17:30

**Programa das aulas:**

As temáticas serão rotativas semanalmente não obstante tendo em conta algumas festividades.

**Temas:**

Oficinas de sabonetes artesanais, sais de banho, velas artesanais e ambientadores

Estas oficinas têm como objetivo dar a conhecer as técnicas manuais mais clássicas de fabrico de sabonetes, sais de banho, ambientadores e velas artesanais. A criatividade na confecção destes produtos parece ser uma fonte inesgotável, pois, a cada dia, surgem novas técnicas, novos modelos, novas maneiras de transformar essa matéria-prima em belíssimos objetos decorativos. Aqui iremos desenvolver peças decoradas a gosto e com os seus aromas preferidos.

Expressões Artísticas

Existem diferentes expressões artísticas dentro das artes plásticas e entre elas encontramos as mais comuns, por exemplo: pintura, escultura, desenho, moldagem, plasticina, colagem... Assim quando fazemos animação a partir da expressão plástica, pretendemos que participante trabalhe a sua faceta artística e através dela consiga exprimir algumas das suas emoções. Estas atividades permitem ainda aos participantes o desenvolvimento da motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.

Vamos trabalhar com pintura em papel, tecido em pedras (mandalas), moldagem em barro, pasta e plasticina, entre outras atividades. Há a possibilidade de chamar uma pintora para alguns dos ateliers de forma a conhecer algumas técnicas, assim como ouvir testemunhos de artistas plásticos.

Sensibilização Ambiental e Reciclagem Criativa

Devido à grande quantidade de material reciclável que é desperdiçada, a necessidade de intervenção para preservação do meio ambiente, vamos trabalhar o processo de seleção e reciclagem de materiais despertando nos participantes envolvidos a geração de novos valores frente aos problemas que nos cercam e assim colaborar para a construção de uma vida mais saudável e de um mundo melhor. Ensinar diferentes tipos de trabalhos manuais,

proporcionando o contato com diferentes tipos de materiais e técnicas, estas atividades permitem aos participantes dar aso à sua imaginação e criatividade.

Vamos elaborar diversas peças com material que normalmente temos em casa, ao qual daremos um destino diferente: Ex: aproveitamento de papel e cartão para a construção de flores, velas; aproveitamento de garrações de plástico para vasos e suportes, elaboração de flores e centros de mesa, bijuteria, elaboração de peças temáticas das épocas festivas mais marcantes (Natal, Páscoa, Magusto, entre outras). Há a possibilidade de chamar artesãs para alguns dos ateliers de forma a conhecer algumas técnicas, assim como ouvir os seus testemunhos.

#### Segurança alimentar: sabemos o que comemos?

A alimentação já não é o que era... cuidar da alimentação é uma preocupação cada vez maior dos consumidores. Já ninguém convence os portugueses de que as carnes vermelhas não fazem mal à saúde, de que as processadas podem ser comidas sem restrições ou de que o azeite faz mal. Contudo, há alimentos que ainda nos deixam confusos, muito por culpa dos estudos: o que fazer, por exemplo, com o leite, os ovos, o café e a soja? Ainda sabemos o que comer? Fazemos a leitura dos rótulos das embalagens?

Nestas sessões vamos falar sobre cada grupo de alimentos e perceber o que devemos comprar e consumir. Dicas sempre vem vindas sobre a alimentação e até receitas saudáveis e fáceis de preparar. Haverá a possibilidade de visitar uma unidade de fabrico alimentar

#### Oficina das tradições: receitas, formas de confeção e degustação de produtos caseiros, salgados, doces, chocolates e outros

Aqui pretende-se ser um espaço de partilha de tradições, receitas, culturas, aos quais associados a sua história e identidade, que vamos compilando a fim de elaborar uma brochura final.

Teremos várias atividades, tais como elaboração de alguns produtos caseiros (chocolates e outros de fácil manuseio), perceber as várias formas de confeção e de apresentação associadas e a sua história. Tentaremos eternizar memórias e saberes ancestrais que se vão perdendo de geração em geração. Em conjunto daremos oportunidade à comunicação entre o grupo e á degustação de alguns produtos promovendo um convívio final.

#### Medidas de Segurança: como prevenir acidentes em casa?

A segurança das pessoas idosos como de qualquer outro cidadão merece a devida atenção por parte de todos, da comunidade e claro dos próprios. Medidas básicas de prevenção que reduzem e/ou eliminam os acidentes serão apresentadas sendo possível evitar esse tipo de risco com pequenas adaptações no ambiente onde vivem pessoas de mais idade, promovendo, assim, a segurança do idoso. Isso porque a maioria dos acidentes acontece dentro da própria casa dele, apesar de todo o cuidado e precaução que se possa ter em relação aos detalhes

Aqui teremos sessões informativas e de identificação dos principais riscos de acidentes domésticos e vamos mostrar medidas simples a serem adotadas em casa podem colaborar para evitar problemas.