

MAIO / JULHO 2021

31ª EDIÇÃO

NEWSLETTER

Centro Municipal de Cultura e Desenvolvimento de Idanha-a-Nova



PROJETO AFIRMA-TE

Atividade Desportiva

Na passada sexta-feira, dia 21 de maio, o Afirma+te realizou na EPRIN - Escola Profissional da Raia mais uma atividade desportiva ao ar livre. Ao longo de todo o dia, os alunos de todas as turmas tiveram a oportunidade de experimentar Paintball.

A atividade ficou a cargo da Associação Clube Raia Aventura, por Nuno Mateus, que garantiu todos os procedimentos de segurança.

Apesar de alguns receios iniciais, a opinião final da generalidade dos estudantes foi a de que foi uma atividade divertida, segura e com muita adrenalina à mistura, o que permitiu a muitos alunos terem uma nova experiência.



PROJETO AFIRMA-TE

Afirma+te | Teatro Debate

No dia 4 de maio foram realizadas duas sessões de Teatro / Debate sobre o tema “Sexualidade e Saúde Sexual e Reprodutiva”, no âmbito do Programa CUIDA-TE, promovido pelo IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. O Teatro/Debate é uma modalidade dinâmica em que as cenas vão sendo debatidas com os participantes.

Esta ação resulta de candidaturas independentes, mas articuladas, feitas pelo Agrupamento de Escolas José Silvestre Ribeiro de Idanha-a-Nova e pelo projeto Afirma-te do CMCD.

Durante a manhã estiveram presentes alunos do 9º da Escola José Silvestre Ribeiro de Idanha-a-Nova e durante a tarde alunos do 1º ano do curso de Técnico Auxiliar de Saúde e do 2º ano dos cursos de Desporto e de Turismo, da EPRIN - Escola Profissional da Raia.

No final, o feedback foi positivo, verificando-se que continua a ser muito importante trabalhar a temática da Sexualidade com os adolescentes e jovens.

Companhia: Baal17 - Companhia de Teatro



PROJETO AFIRMA-TE

Afirma+te | Workshops

O Afirma+te promoveu no dia 18 de maio três Workshops de Dança com 4 turmas da EPRIN - Escola Profissional da Raia.

Durante toda a manhã, os alunos tiveram oportunidade de experimentar um estilo de dança que para muitos era novo: o Hip Hop. Os Workshops foram dinamizados pelo professor Tiago Marques, da Escola de Dança Art Kompany.

Esta ação foi realizada ao ar livre e está enquadrada nas ações do Projeto Afirma-te, designadamente no Clube Aventura, onde se pretende promover atividades dinâmicas, relacionadas com o desporto/aventura e que fomentam o gosto pela prática de atividades físicas, a ocupação saudável de tempos livres, atividades essas aliadas ao ar livre, ao bem-estar físico e psicológico.

O feedback dos alunos foi bastante positivo, tendo os mesmos elogiado a promoção deste tipo de atividades fora do espaço "escola", que também lhes permitem trabalhar e estimular outro tipo de competências pessoais e sociais tão importantes para o seu desenvolvimento, nomeadamente, o relacionamento interpessoal.



PROJETO AFIRMA-TE

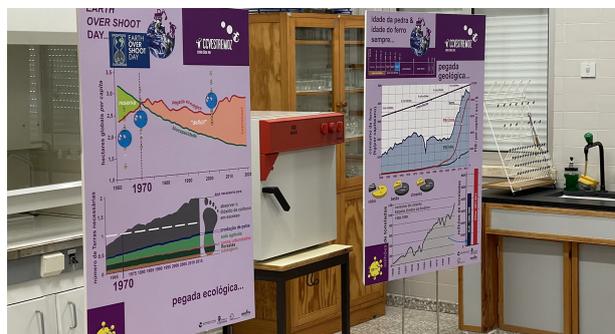
Atividades do Projeto Afirma+te na Escola E,B 2,3,S José Silvestre Ribeiro de Idanha-a-Nova

No âmbito da ação Espaço Comum do Afirma+te, implementada em parceria com o Agrupamento de Escolas de Idanha-a-Nova, organizámos atividades de geologia através do Centro Ciência Viva de Estremoz direcionadas às turmas do ensino secundário de Idanha-a-Nova.

“O Centro Ciência Viva é um local onde a ciência e a tecnologia rompem as paredes dos laboratórios que normalmente os confinam (...); um local onde é possível interagir com o que está exposto; tocar, experimentar, descobrir.”

Desta vez, foram os professores Alexis Soares, Vânia Silva e Miguel Gonçalves que se deslocaram até ao nosso concelho, proporcionando as oportunidades para os alunos explorarem e experimentarem, mas também de participarem ativamente através dos conhecimentos teóricos de geografia e geologia que adquiriram ao longo dos anos.

Nesta reta final do ano letivo 2020/2021 todos consideraram muito pertinente e produtiva a possibilidade de participarem em três atividades pedagógicas práticas e dinâmicas.



PROJETO AFIRMA-TE

Afirma+te | Programa Gerações

Está a terminar mais um ano letivo! O Projeto Afirma+te concluiu hoje as sessões de Treino de Competências Sociais e Pessoais com os alunos dos Jardins de Infância do concelho!

Este ano, pela primeira vez, aplicámos o Programa Gerações, um programa que “tem como objetivo primordial desenvolver competências socioemocionais nas crianças, que lhes permitam tomar decisões de forma consciente num processo contínuo ao longo do percurso escolar”.

Ao longo de 7 sessões, foram trabalhadas várias emoções como a raiva, o medo, a alegria, a saudade e a preocupação. Através da leitura de histórias, complementada com várias atividades lúdico-pedagógicas, as crianças puderam explorar mais a questão emocional, partilhar experiências e encontrar estratégias para gerir melhor as suas emoções, nos mais diversos contextos.

Partilhamos agora um pequeno vídeo demonstrativo de algumas das sessões realizadas ao longo deste ano letivo, nos vários Jardins de Infância. Apesar de algum período em ensino à distância, foi um ano muito produtivo e que permitiu contribuir um pouco mais para o desenvolvimento saudável destas crianças.

Obrigado a todos os nossos parceiros e em especial às educadoras que trabalharam connosco de forma mais direta nestas sessões e contribuíram ativamente para o alcance dos bons resultados.

□ Link do vídeo: <https://youtu.be/xiXCUxhKD4s>



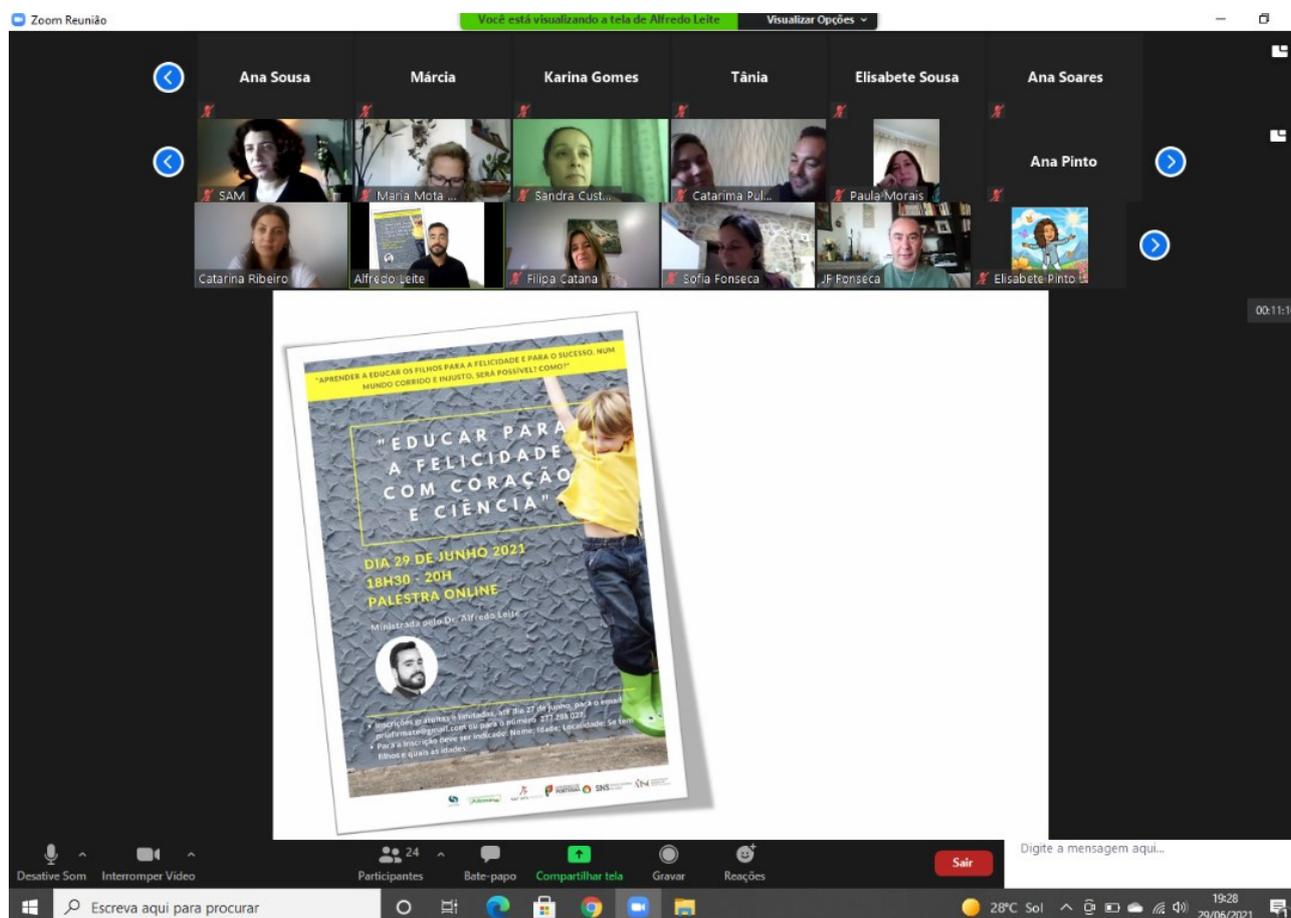
PROJETO AFIRMA-TE

Afirma+te | Palestra Online

O Projeto Afirma-te promoveu no passado dia 29 de junho a Palestra “Educar para a Felicidade com Coração e Ciência”. Ministrada pelo Dr. Alfredo Leite, e com 28 inscritos, a palestra falou sobre as 7 atitudes fundamentais dos pais e educadores para que as crianças sejam mais felizes.

Ao longo de uma hora e meia, pais e elementos da comunidade escolar, puderam refletir sobre as suas atitudes e comportamentos, partilhar experiências e esclarecer dúvidas. Foi um momento de discussão saudável e profícua!

O feedback que recebemos foi positivo, indicando os participantes que foi um bom momento, interessante, visível também através de alguns dos testemunhos: “...dicas importantes para refletir mais de modo a melhorar a cada dia a nossa ação como pais e também foco em pontos-chave da comunicação”, “não se pode dizer muito mais do que "excelente"” e ainda “A palestra foi espetacular...”.



PROJETO AFIRMA-TE

Afirma+te | Atividades

O Projeto Afirma+te realizou no passado dia 1 de julho, no Jardim de Infância das Termas de Monfortinho, uma atividade de lúdico-desportiva.

Durante a parte da manhã, as crianças do Jardim de Infância puderam telecomandar um carro, cumprindo um percurso em terra e brita e após isto pilotar um drone, passando-o dentro de um arco.

Esta oportunidade surgiu após o pedido especial destas crianças que se recordavam de já terem realizado esta atividade com o Projeto Afirma-te no ATL do verão passado e, por terem gostado tanto, quiseram repetir! Ficamos muito felizes que as nossas atividades promovam este sentimento de felicidade, de saudade e de desejo para repetirem!

Esta atividade funcionou também como forma de celebrar o término de mais um ano letivo, tendo o Projeto Afirma-te oportunidade de ficar a conhecer um pouco mais das atividades realizadas ao longo do ano letivo na escola, mas sobre isso falaremos já no nosso próximo Programa de Rádio que será emitido já dia 8 de julho, pelas 19h10 na Rádio Clube de Monsanto !

Não percam!



GENTE RAIANA

Canoagem

No âmbito das atividades do Projeto Gente Raiana [Eixo 2 da intervenção do CLDS 4-G, financiado pelo ISS,I.P.] realizou-se esta atividade de canoagem com os jovens finalistas do ensino secundário do concelho de Idanha-a-Nova.

Foram momentos merecidos para estes alunos, com boas práticas desportivas ao ar livre, bem desfrutados por todos em respeito para com as normas em vigor.

Este ano letivo 2020 / 2021 está a chegar ao fim, e ainda bem que estas atividades ocorrem, pois possibilitam momentos de convívio saudável numa das albufeiras mais apreciáveis do país - A Barragem Marechal Carmona em Idanha-a-Nova.



GENTE RAIANA

CLDS 4G | O Meu Papel na Bio Região de Idanha-a-Nova

No Dia Mundial da Criança realizaram-se atividades com componentes práticas e teóricas de sensibilização sobre a importância da alimentação saudável, contextualizadas no plano estratégico do Projeto Gente Raiana – CLDS 4G, em conjunto com o Gabinete Alimentar do Município de Idanha-a-Nova, em parceria com as Hortas Idanha Horto-Frutícolas e em colaboração com o Agrupamento de Escolas José Silvestre Ribeiro de Idanha-a-Nova. As ações abrangeram todos os alunos que frequentam atualmente o 6.º ano de escolaridade no concelho de Idanha-a-Nova.

Estas iniciativas articulam-se com as dinâmicas desenvolvidas no âmbito da Bio Região de Idanha-a-Nova.

Destacamos as componentes pedagógicas e formativas das atividades, por estas potenciarem e promoverem atitudes mais conscientes acerca da importância dos produtos biológicos e locais; e salientamos também a visita e observação ‘in loco’ aos terrenos de cultivo das Hortas de Idanha.

Foram apresentadas e explicadas às crianças as características e potencialidades da Bio Região de Idanha-a-Nova, permitindo-lhes efetuarem a ‘colha e apanha’ de frutos biológicos e também experimentarem a plantação de produtos que habitualmente são cultivados nesta época de transição entre a Primavera e o Verão, conforme as condições climáticas do ano.

As crianças degustaram ‘naturalmente e em segurança’ alguns dos alimentos biológicos provenientes das culturas biológicas da época produzidos nas Hortas de Idanha e puderam aprender e guardar os paladares, sabores e saberes sobre como cultivar estes alimentos saudáveis, para partilharem com as suas famílias.

Alguns dos produtos da época de origem biológica que foram degustados e oferecidos são: morangos, mirtilos, acelgas, rabanetes, curgetes e alfaces.

*Atividades financiadas pelo Instituto da Segurança Social, ISS.IP – CLDS 4G



GENTE RAIANA

CLDS 4G | Bio Cantinas

Semana da 'salada de alface' na cantina de Idanha-a-Nova

Esta ação visa sensibilizar as crianças e suas famílias para a importância da alimentação saudável e do consumo de produtos hortofrutícolas locais de origem biológica, promovendo a integridade da saúde individual.

Nesta atividade fornecemos informação útil acerca do produto desta semana: a alface biológica de Idanha-a-Nova – o seu valor nutricional e algumas formas de utilização culinária; proporcionando conhecimento às crianças e famílias sobre as diferentes maneiras de consumir este alimento.

Pretende-se que as cantinas escolares venham a ser progressivamente um espaço para melhor veicularmos informações úteis e atualizadas 'à época agrícola' sobre a Bio Região de Idanha-a-Nova e afirmarmos determinadas aprendizagens em sintonia com os conteúdos transmitidos em contexto letivo e escolar, através dos programas do Agrupamento de Escolas de Idanha-a-Nova e EPRIN - Escola Profissional da Raia.

*Atividades financiadas pelo Instituto da Segurança Social, ISS.IP – CLDS 4G



A Alface...

A alface tem apenas 15 calorias por cada 100 gramas.

Conheces bem a Alface?

Sabias que tem:

	[g]/100g
Lípidos	0,2
Hidratos de carbono	0,8
Açúcares	0,8
Fibra	1,3
Proteínas	1,8
Água	95,9

Mas também:

Vitamina A	115	[µg]/100g
Caroteno	688	[µg]/100g
Vitamina C	4	[µg]/100g
Potássio	310	[mg]/100g
Cálcio	70	[mg]/100g
Fósforo	46	[mg]/100g

Informação do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

...Faz bem!



Conheces este símbolo?

É através deste símbolo que temos a única garantia de que um determinado produto foi produzido segundo o modo de produção biológico.

Desafio

Procura este símbolo no rótulo de produto produzido no nosso concelho, antes de o comprares.

Até ao dia 8 de julho, envia-nos uma foto criativa para o e-mail: genteaiana@gmail.com

O júri escolherá um vencedor que irá receber um cabaz de produtos bio!

Que desafio saudável e saboroso!



Bio, mas também local!

PARA QUE A TUA ALIMENTAÇÃO SEJA MAIS SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL!

A Alface que consumiste foi produzida em Idanha-a-Nova. Assim, não percorreu longas distâncias. Prefere sempre os produtos locais, procura-os e não os deixes escapar.

O concelho de Idanha-a-Nova aderiu à Rede Internacional de Eco-Regiões em 2018

Nasceu assim a primeira Bio-Região de Portugal!

Numa Bio-Região faz-se a gestão sustentável dos recursos endógenos adaptando um modelo biológico de produção e consumo.



Produtos e Produtores

BIO

31 maio



Bio e Bem... Esta cantina tem!

O que é uma Bio-Região? O que são alimentos biológicos?

Vem descobrir o que está diferente na tua cantina!



GENTE RAIANA

Gente Raiana – CLDS 4G | Visita ao Canhão Fluvial do Erges e ao Centro de Interpretação da Biodiversidade Terras de Idanha, em Segura

No âmbito das ações do Eixo II do Gente Raiana, realizou-se uma visita ao Geopark Naturtejo, Geoparque Mundial da UNESCO, com os alunos do ensino secundário da Escola EB 2,3/S José Silvestre Ribeiro, acompanhados pelo professor André Azeiteiro. Esta visita foi apoiada no âmbito das atividades que o Gente Raiana desenvolve em conjunto com o Agrupamento de Escolas de Idanha-a-Nova. Contou também com o apoio da Dra. Maria Manuela Catana, responsável pelos Programas Educativos do Geopark Naturtejo e Técnica do Serviço de Ação Educativa do Município de Idanha-a-Nova.

O programa de atividades começou com uma visita ao Centro de Interpretação da Biodiversidade Terras de Idanha, localizado em Segura, seguindo-se um passeio pedestre exploratório à zona circundante e ao Rio Erges, onde os estudantes puderam testar e aplicar os conhecimentos adquiridos em sala de aula e observar pormenores importantes da fauna, flora e da riqueza geológica deste geomonumento.



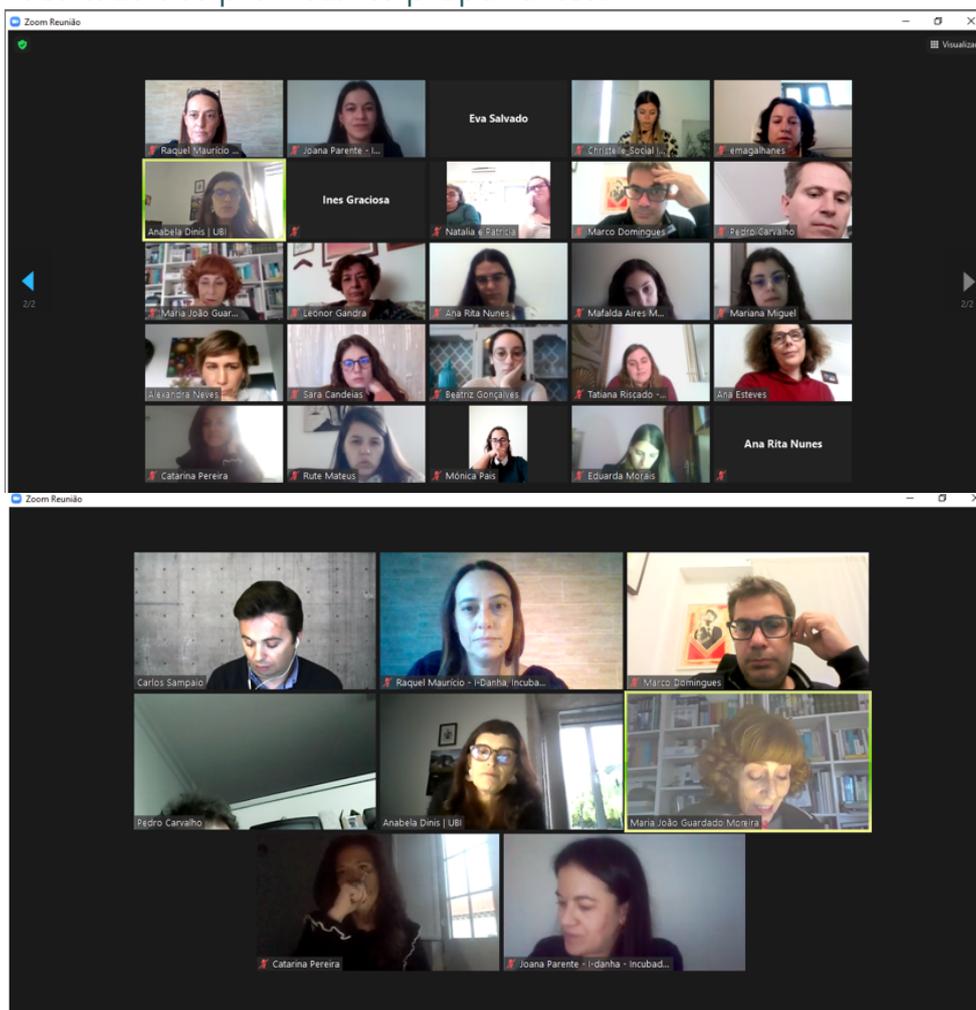
I'DANHA, INCUBADORA DE INOVAÇÃO SOCIAL

No âmbito das ações da I-Danha - Incubadora de Inovação Social, realizou-se ontem, dia 11 de maio, a sessão final do Concurso de Ideias de Projetos de Inovação Social. Nesta Sessão estiveram representados 8 Projetos, e contamos com a presença de 28 participantes. Uma Sessão que se traduziu no culminar de um trabalho realizado ao longo dos vários meses, com o objetivo de que cada Projeto e seus promotores se elevem enquanto resposta às necessidades e problemas sociais identificados no território.

A todos os participantes os nossos Parabéns, pelo entusiasmo, persistência e vontade de contribuir com projetos/respostas sociais inovadores, sobretudo nesta fase mais sensível que todos vivenciamos.

Um agradecimento muito particular à Dra. Alexandra Neves, Representante do Portugal Inovação Social da Região Centro pela sua dedicação, apoio, esclarecimentos e espírito dinâmico que tanto enriqueceu a nossa Sessão.

Gratos aos membros do Painel de Experts, representado por professores do IPCB - Politécnico de Castelo Branco (Escola Superior de Gestão de Idanha-a-Nova e Escola Superior de Educação) e pela Universidade da Beira Interior - UBI, pelo profissionalismo, pela dedicação, pelo excelente contributo de conhecimentos e pela singeleza facultada aos promotores proponentes.



Cofinanciado por:



I'DANHA, INCUBADORA DE INOVAÇÃO SOCIAL

Concurso de Ideias de Projetos Inovação Social □

A I-Danha - Incubadora de Inovação Social, através deste Concurso, tem como objetivo encontrar, incentivar e capacitar projetos de inovação social com vista à criação de uma sociedade mais inclusiva e sustentável.

Foi com muito orgulho e satisfação que recebemos ideias inovadoras para desafios sociais, com potencial de impacto e com grande viabilidade para a nossa região.

Vimos desta forma, reconhecer e dar os parabéns a todos os promotores, pelo excelente trabalho desenvolvido e pelos seus contributos em prol de uma sociedade melhor.

➔ Ideias/Projetos a Concurso:

1º Classificado: Formar & Cuidar Formar Cuidar

2º Classificado: Espaço Aldeão

3º Classificado: Cozinha com Histórias

MUDA Idanha

Nature Healing Kids Fellows- Research Lab

Pretextos da Cultura

Reconexão Biocêntrica

IGIS-Inter Generational Itinerary Relay School



I'DANHA, INCUBADORA DE INOVAÇÃO SOCIAL

E você já ouviu falar da **Incubadora de Inovação Social, I-Danha?**

Venha conhecer-nos!

- Dinamizamos o espírito de empreendedorismo e responsabilidade social através de ações à sua medida: Bootcamps, Roadshows, Workshops, Concursos de Ideias e Programas de Aceleração.
- Contamos com parceiros de prestigiado conhecimento científico e académico, como a ESGIN-IPCB e Age.comm ambos do IPCB - Politécnico de Castelo Branco, bem como a Universidade da Beira Interior - UBI, enquanto especialistas nas mais variadas áreas.
- Com foco ao desenvolvimento e à inovação social somos uma Incubadora fomentadora de desafios.

Junte as suas ideias às nossas e os nossos projetos serão uma resposta com resultados de excelência!

Investidor Social- Município de Idanha-a-Nova

Participação- EPRIN - Escola Profissional da Raia | Muda Idanha

Financiado por- Portugal Inovação Social



➔ [Clique aqui e fique a conhecer-nos melhor!](#)



UNIAO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Cofinanciado por:

GABINETE DE APOIO AO EMPREENDEDORISMO

O Gabinete de Apoio ao Empreendedorismo tem ao seu dispor um conjunto de serviços especializados e conta com uma equipa de técnicos multidisciplinares com experiência nas áreas onde atua.

Serviços:

- Prestar esclarecimentos e aconselhamento técnico na seleção de fundos comunitários, nacionais e outros incentivos mais adequados às necessidades de atuais ou potenciais empresários;
- Enquadramento de projetos nas medidas disponíveis ao nível do Portugal 2020, PDR 2020, IEFP e outros;
- Elaboração, submissão de candidaturas e acompanhamento de projetos em execução financeira, através de pedidos de esclarecimento, pedidos de reembolso, contestação de decisões, entre outros;
- Apoio técnico e registo das empresas nas várias plataformas de financiamento;
- Elaboração e estruturação de planos de negócio, efetivos ou previsionais.

Clique aqui para aceder às [Oportunidades de Candidatura](#) disponíveis!

Para qualquer esclarecimento não hesite em contactar-nos.

Gabinete de Apoio ao Empreendedorismo

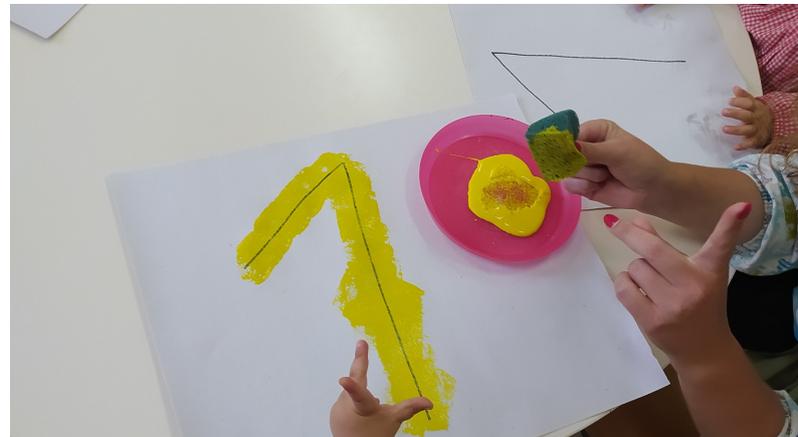
277 200 010 / 969 275 661

empreendedorismo@cmcd.pt



NOVA ESCOLA DO MUNDO RURAL

ATIVIDADES DO MÊS:



Cofinanciado por:



GABINETE DE FORMAÇÃO

→ Inscrições Abertas

FORMAÇÃO FINANCIADA | E-LEARNING

→ 25 HORAS

→ DE 29 DE JULHO
A 09 DE SETEMBRO
(1X/SEMANA - QUINTA-FEIRA)

UFCD 9214

DIGITAL MARKETING

***Financiada: Formação Modular para Empregados (Habilitações Literárias Mínimas: 9º ano) e Desempregados de Curta Duração (Habilitações Literárias Iguais ou superiores ao 12º ano)**

***Morada Fiscal: Zona Centro**

***Direito a Subsídio de Alimentação**

Gabinete de Formação
Tel: 277 200 010/ Telm: 968 138 067
Email: formacao@cmcd.pt
www.cmcd.pt



LINHAS DE APOIO

PROTEÇÃO CIVIL

277 202 087 | 926 530 300

PSICOSSOCIAL

966 032 484

IPSS

277 200 570

ATIVIDADES ECONÓMICAS

277 200 570 | 926 357 592



Centro Municipal
Cultura e Desenvolvimento
IDANHA-A-NOVA



**Morada: Centro Empresarial
Zona Industrial de Idanha-a-Nova
6060-182 Idanha-a-Nova
Site: www.cmcd.pt
Email: geral@cmcd.pt
Tel.: (+351) 277 200 010**