

Babaluu

VOLUME 13

Uma revista para ler e apreciar, à sua maneira...

LIBERDADE DE
PENSAMENTO

EXPRESSÃO DE
SENTIMENTOS

SEM
PRECONCEITOS



Editorial

A Casa do Povo de Seia criou a Babaluu, que pretende apresentar-se como uma coletânea de momentos.

Quer aconteçam no dia-a-dia, ou sejam atividades únicas, diferentes do quotidiano.

Por outro lado, pretende-se apresentar as suas próprias reflexões sobre temas, experiências, momentos de vida, entre outros.

Acima de tudo, pretendemos expor a sua essência, quebrando ideias pré-concebidas e visões negativistas.

Esperemos que encare esta revista, como olhar para um arco-íris, com uma pequena admiração e um breve sorriso no lábios.

A equipa da Casa do Povo de Seia



O OUTONO CHEGOU

"É Outono"

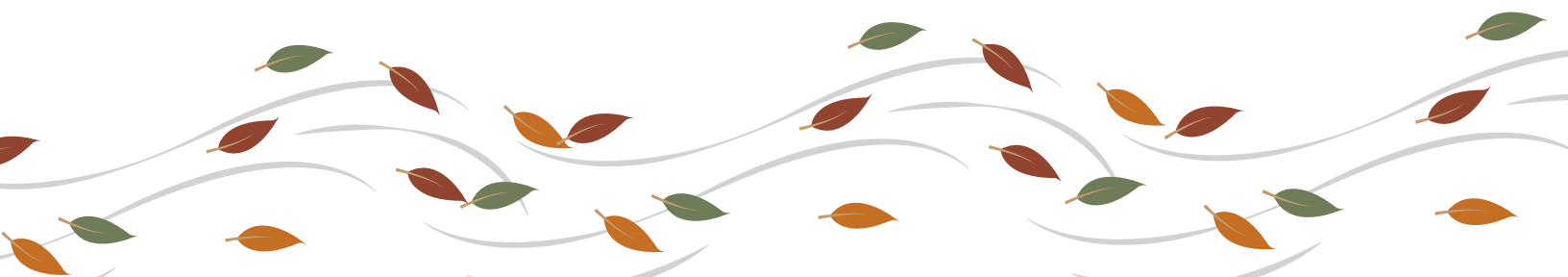
As folhas castanhas caem
no leito dos prados,
as primeiras chuvas
molham o chão e os telhados.

Nos campos o homem colhe
as uvas que brilham ao sol,
as crianças felizes brincam
à cabra cega e jogam futebol.

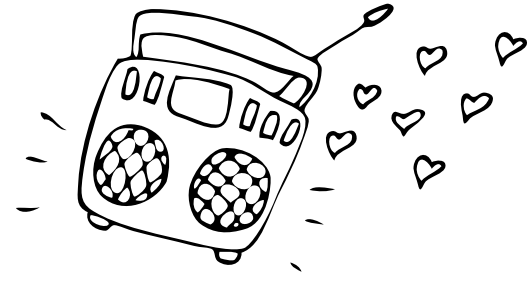
Os raios de sol desvanecem mais cedo
trazendo à noite maior aconchego,
a luz da candeia revela segredos
trazendo à história um certo medo.



Poema criado por um grupo de utentes do CACI



DIA MUNDIAL DA MÚSICA



Compilação de momentos com os nossos utentes para criação de um vídeo

Vídeo disponível no nosso canal Youtube

<https://youtu.be/7cEJRTGD45A>



Desenvolvido durante as sessões de Musicoterapia

MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO

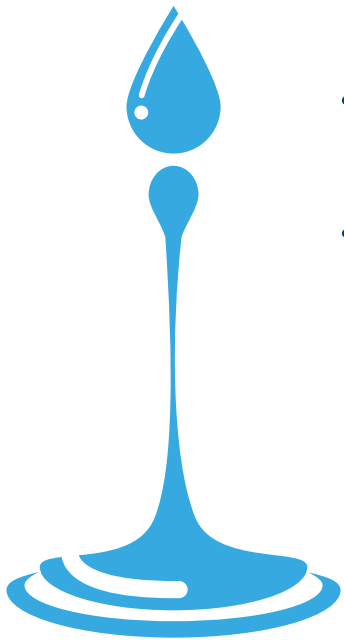


"Simplicidade é como subtrair o óbvio e adicionar o relevante." (John Meada)



"Liga-te a ti próprio."

Desenvolvido durante as sessões de Relaxamento



IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

**"VAMOS POUPAR HOJE,
PARA TER AMANHÃ."**

Dicas para poupar água

- Tome banho de duche.
- Desligue a torneira enquanto lava as mãos/dentes.
- Lave a roupa/louça na máquina com carga completa.
- Entre outras.



PREVENINDO A OBESIDADE



Pela cidade de Seia,
sensibilizando a
comunidade



**Descubra mais informações, histórias e contactos
através do link**



**Homepage | Dia Mundial da Obesidade
(worldobesityday.org)**



HALLOWEEN

Convívio entre utentes



**Participação da ABPG
(Associação de Beneficência
Popular de Gouveia)**

**Festa temática no
Senalonga - Coffee & Bar**



O QUE É O STRESS?



Aquele que, quando exagerado, provoca sintomas. Desequilíbrio entre as exigências da vida da pessoa e a sua capacidade para se adaptar a essas exigências.



Sensibilização da população



Evento de rua



Entrega de folhetos informativos





CASA DO POVO DE SEIA



Rua D. José Medonça Arrais, n^o 40
Seia



238 315 388



<https://www.casadopovodeseia.com/>