Das 9 às 5

Nº 6

Edição Mensal: Outubro 2019

Jornal da Formação Profissional

Voltámos de férias

Aiiiii! Trabalho, muitos conseguem começar a trabalhar depois de umas merecidas férias, outros acham que mal chegam os intervalos, para beber água ou comer qualquer coisa. Para mim chega muito bem 15 minutos, acho que mais que isso é demasiado tempo.

Eu sou daqueles que odiava trabalhar e agora adoro trabalhar, ver um local sujo e limpá-lo até parece que nos dá satisfação.

E aqui termino com uma frase inventada por mim:

"Quanto mais trabalhares, mais hipóteses tens de mudar a tua vida por completo".

Carlos Bento

Apresentação da Formação de Cozinha

Na formação de cozinha descascamos batatas, cenouras e frutas (maças, laranjas) para os meninos da creche.

Lavamos a loiça dos moradores (tachos e panelas), e lavo a panela de fazer a sopa dos meninos.

Sempre que é necessário arranjámos o peixe e a carne para o almoço e lavamos os frigoríficos para a higiene dos alimentos.

"Nós da cozinha fazemos a limpeza da cozinha, lavamos a loiça, descascamos batatas, cenouras, cebolas e alho.

Também faço bolos na cozinha do edifício Geração."

Formandos de Cozinha

As nossas férias

Eu e o Fernando nas férias fomos ao Museu da Carris e depois noutro dia fomos até cascais e almoçamos por lá.
Fui ao museu dos Coches, ao picadeiro real e ao museu da moeda. Ainda andei no comboio da Fertagus e da CP.
No dia 27 de Agosto o Fernando foi à minha festa de aniversário.

Jonas Antunes



Museu da moeda

Nas férias fiz muitas compras no centro comercial com as minhas irmãs e com o meu sobrinho, também fui de táxi, quem pagou o táxi fui eu e a minha irmã.

Carlos Manuel Dias

Eu e a minha família fomos ao Alentejo e ficámos lá uma semana e no domingo fomos para Vila Nova de Mil Fontes. É muito bonito.
Fui à piscina e à praia.

Andreia Carvalho

AFID Ritmo

No dia 22 de Setembro alguns membros da AFID Ritmo foram tocar no reservatório Mãe d'Água, inseridos numa atividade do Open House 2019 em Lisboa.
Preparámo-nos para tocar, tocámos e foi ensurdecedor e mais uma vez demos um show de música.





Depois de tocarmos tivemos direito a uma visita guiada, onde descobrimos que o reservatório Mãe d'Água tem capacidade para 5.500m3 de água e que o tanque tem 7,5m de profundidade.



Durante a visita podemos ver a vista da cidade de Lisboa do cimo do reservatório e fizemos duas atividades. A primeira foi descobrirmos monumentos da nossa cidade e dizer os seus nomes e a segunda foi tentar construir um aqueduto.
Foi muito interessante, obrigado pelo convite.

Carlos Bento

Ida ao Estádio da Luz



No dia de 25 de Setembro alguns jovens da formação profissional foram ao Estádio da Luz ver o jogo entre o Benfica e Vitória de Setúbal. Foi muito fixe.

Andreia

Na quarta feira ouve jogo. Quem jogou foi o Benfica e o Vitória de Setúbal. O jogo ficou 0-0. Eu, a Cláudia, a Joice e a Jéssica fomos juntos para o estádio. No final não gostámos muito do resultado. Queríamos que o Benfica tivesse ganho.

Carlos Dias

O que eu tenho a dizer de ontem é que foi muito fixe, divertido, uma experiência em tanto.

Daniel Silva

Espaço Entrevista

No dia 8 de Setembro celebrou-se o Dia Mundial da Fisioterapia, por isso fomos conhecer melhor o trabalho realizado no Centro de Medicina Física e de Reabilitação da AFID.

- O que fazem na fisioterapia?



Piscina, massagem, reabilitação, adaptação ao meio aquático.

- Para que serve a fisioterapia?

Serve para recuperar pessoas com sintomas variados, exº AVC, Parkinson, acidentes de trabalho, esclerose múltipla, etc.

- O curso de fisioterapeuta é muito difícil?

É necessário tirar uma licenciatura e nunca parar de estudar.

- Como fazer para curar uma lesão?

Há vários métodos e técnicas para tratar diferentes lesões, para isso realizar uma avaliação e diagnóstico.

- Que técnicas, devemos utilizar para curar/prevenir uma lesão muscular?

Realizar exercícios físicos, adoptar uma boa postura no decorrer de certos exercícios da vida diária, quer no trabalho quer em casa.

Obrigado à Marisa por ter respondido às nossas questões.[1]

[1] Foto retirada de: http://www.afidcr.pt/cuidados-de-saude/piscina-de-hidroterapia/

Sugestão Musical:

Anselmo Ralph – Única Mulher



Nanda Vieira

Eu gostaria de visitar.....

Eu gostaria de visitar o Japão, pois é um país cheio de cultura e uma culinária incrível, para não falar nas vistas, das zonas rurais às grandes cidades como Quioto, Osaka, Akihabara, Shinjuku, etc. O japão tem um pouco para todos, desde arte, templos, natureza, tecnologia, etc.

Pessoalmente, eu gostaria de visitar maioritariamente Akihabara, na província de Chiyoda em Tokyo. Um sítio considerado por muitos, um centro cultural otaku (fan de animação japonesa e tudo em seu redor), onde se vende vídeo jogos, mangá e computadores que eu adoraria ver e talvez comprar.

O resto do tempo iria a Quito para visitar os seus templos e admirar a sua natureza.

Curiosidades:

Capital: Tokyo

Língua Oficial: Japonês

Moeda: Iene



Akihabara

Diana Correia



Desenho:

José Gonçalves

Espaço Cozinha

Serradura[2]



Ingredientes:
370g Leite condensado (uma lata tradicional)
200g Bolacha Maria
400ml Natas para bater

Modo de Preparação:
Triture as bolachas Maria e reserve (pode utilizar a picadora).
Bata as natas bem frias até ficarem cremosas. Reserve uma parte para a cobertura.
Misture a outra parte das natas batidas com o leite condensado e misture muito bem.
Numa tigela de ir á mesa cubra o fundo com uma pequena camada das bolachas trituradas.
Cubra com uma camada do preparado de leite condensado e natas e repita a operação até terminar o preparado (a ultima camada deverá ser de bolacha).
Adicione as natas, que reservou no início.
Polvilhe com bolacha ralada. Leve ao frigorífico pelo menos 3 horas.

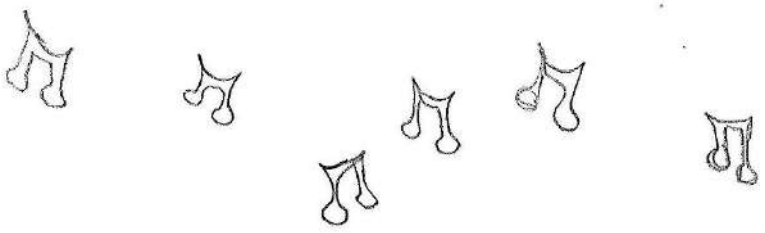
Cláudio Pires

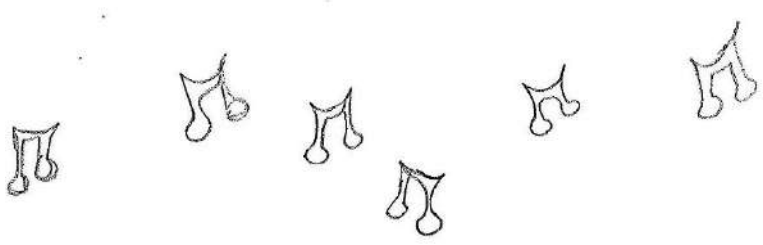
Bom apetite. ☺ ☺

Tempos Livres ☺ (Advinhas)

(1)

Qual é coisa, qual é ela,
Que atravessa todas as portas
Sem nunca entrar
Nem por elas sair?



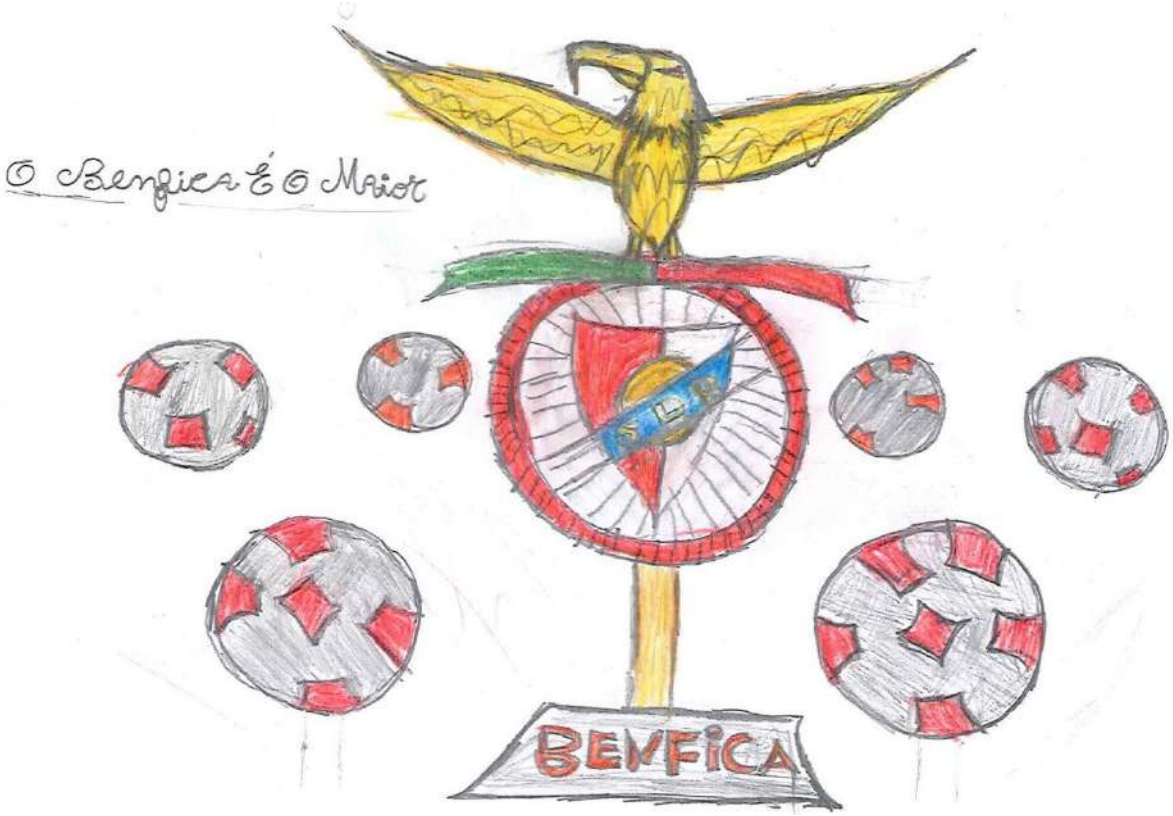


(2)

Qual é coisa, qual é ela,
Que põe o mundo a dançar,
Tem notas e não é dinheiro?

[2] https://www.mulherportuguesa.com/receita/doce-serradura-sobremesa-simples/

Tempos Livres ☺ (Descubra as 4 diferenças)



Desenho: Ricardo Ramada



Ficha Técnica:

Imagens retiradas da internet.

Jornalistas: Ana Catarina Cavalheiro, Andreia Carvalho, Carlos Bento, Carlos Dias, Cláudia Pina, Cláudio Pires, Daniel Silva, Diana Correia, Fernando Carvalho, Florbela Henriques, Jéssica Monteiro, Joice Alves, Jonas Antunes, Nanda Vieira, Ricardo Ramada, Soraia Carvalho.

Desenhos: José Gonçalves e Ricardo Ramada

Edição: Daniel Silva

afid
fundação afid diferença

Soluções:

Advinhas

1-A fechadura; 2- A musica

Diferenças

1-Falta uma bola do lado esquerdo; 2- Letras do símbolo; 3- uma das bolas do lado direito; 4- Bola a mais