

NOTÍCIAS FORA da CAIXA

Edição nr. 18 | Setembro 2025

CAROS LEITORES,

Setembro foi um mês muito divertido e cheio de atividades!

Logo no começo do mês, fizemos um bingo mindfulness, onde aprendemos a estar mais calmos e atentos. À tarde, vimos um filme na tarde de cinema!

Nas quartas-feiras, fomos à praia de Carcavelos fazer surf! Foi tão divertido entrar na água e tentar ficar em pé na prancha!

No dia 5, recebemos a visita dos polícias, que nos explicaram coisas importantes sobre como utilizar a internet na aprendizagem.

Também fizemos culinária durante vários dias – de manhã e à tarde – e aprendemos a cozinhar coisas deliciosas.

No dia 8 de setembro, tivemos uma manhã cheia de artesanato e jogos tradicionais.

No dia 11, de manhã, fizemos jornal e ainda tivemos terapia do riso, onde rimos muuuito! À tarde, houve mais atividades engraçadas.

Neste mês também começaram as ASU's, a fisioterapia, a vela, o rugby, a equitação e a creche!

Foi um mês cheio de novas aprendizagens!

Escrito pela equipa do jornal 1

SURF ADAPTADO

Nestes últimos meses, vivemos momentos únicos com a SurfAddict, na praia de Carcavelos. Uma vez por semana, entre o aquecimento, a prancha e as ondas, descobrimos que o mar é mesmo para todos. Cada manhã foi feita de superação, amizade e gargalhadas — surfámos ao sol, enfrentámos a chuva e celebrámos cada pequena vitória. A energia era contagiante e provou que, com apoio e partilha, todos podemos sentir a liberdade de estar no mar.

Escrito por Equipa do Jornal



ENTREVISTA DO MÊS

Entrevista à Larissa
Auxiliar de Ação Direta

1. Tens animais?

R: Sim, tenho 2 cães no Brasil (Zeck e Lola).

2. Há quanto tempo estás em Portugal?

R: Estou em Portugal há 2 anos.

3. Gostas de estar em Portugal?

R: Sim, gosto muito.

4. Qual é a tua comida favorita?

R: A minha comida favorita é Polvo à Lagareiro.

5. Onde gostavas de viajar?

R: Gostava de ir a Santorini.

6. Qual é o teu desporto favorito?

R: O meu desporto favorito é Volleyball.



Escrito pela equipa do jornal

ANIVERSÁRIOS DE SETEMBRO



Ronise
5 de setembro



Teresa
6 de setembro

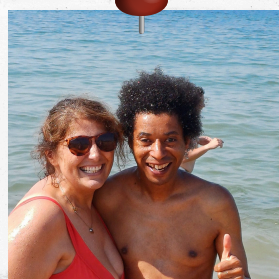


Rui
26 de setembro

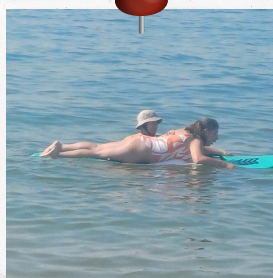
FOTOGALERIA



Surf Adaptado



Praia



Surf Adaptado



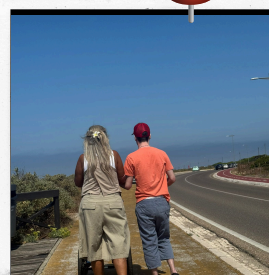
Comporta



Praia



Surf Adaptado



Caminhada



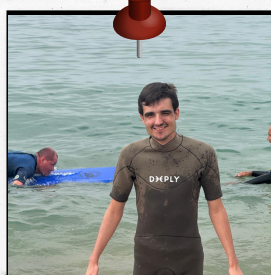
Surf Adaptado



SPA



Surf Adaptado



Surf Adaptado



Comporta



Surf Adaptado



Jogos tradicionais

100 PIADA

Porque é que a água foi presa?
- Porque tentou matar a sede.

Cantinho dos amigos



→ **RUI, GOSTAS DE ESTAR NO CRID?**
R: GOSTO MUITO!

→ **RICARDO, ÉS MEU AMIGO ?**
R: SIM E SEMPRE SEREI!

→ **ALEX, GOSTAS DE FAZER SURF?**
R: SIM ADORO, MAS QUANDO ESTÁ BOM TEMPO!

Escrito pelo Nuno, Rui e Vítor.



COZINHA do MÊS

receita Quiche



INGREDIENTES:

- MASSA FOLHADA;
- 1 C. SOPA DE AZEITE;
- 1 DENTE DE ALHO;
- 100G DE ESPINAFRES;
- 200ML NATAS PARA BATER;
- 3 OVOS
- 300G DE PEITO DE PERÚ;
- SAL Q.B;
- PIMENTA Q.B;
- NÓS-MOSCADA Q.B.

PREPARAÇÃO:

- Pré-aquecer o forno a 170 °C.
- Forrar uma tarteira (de fundo falso) com a massa.
- Numa frigideira, saltear os espinafres e alho picado em azeite.
- Deixar arrefecer ligeiramente, picar e reservar.
- Numa tigela, bater bem os ovos com as natas, com a ajuda de um garfo.
- Juntar o frango desfiado, os espinafres picados, sal, pimenta e noz-moscada. Envolver bem.
- Deitar o preparado na forma, previamente forrada com a massa.
- Levar ao forno durante 30 minutos.



FICA A PAR

ATIVIDADES PARA OUTUBRO

1 de outubro : Dia Internacional do Idoso

5 de outubro : Dia da Implementação da República

10 de outubro : Dia Mundial da Saúde Mental

24 de outubro : Dia Mundial das Nações Unidas