

Jornal
Mãos Unidas



MÃOS UNIDAS
P. DAMIÃO - PORTUGAL

*Renovação a cada
passo.*

PUBLICAÇÃO BIMESTRAL PREÇO: 2,00€
ISSN: 1646-4389 ANO IX - Nº86 MAR / ABR 2025

FICHA TÉCNICA

1. EDITOR E PROPRIETÁRIO

Associação Mãos Unidas P. Damião. Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS)
Rua Sarmento de Beires, 19A-1º, 1900-410 Lisboa
Tel.: 213 515 720 | E-mail: geral@maos-unidas.pt

2. SOMOS MEMBROS

UDIPSS - LISBOA
Rede DLBC LISBOA
EAPN Portugal/Rede Europeia Anti-Pobreza
ERC – Entidade Reguladora da Comunicação

3. DIRETOR

Vânia Almeida

4. EDITOR ADJUNTO

Gonçalo Caramelo

5. SEDE DA REDAÇÃO

Rua Sarmento de Beires nº19 A – 1º
1900-410 Lisboa

6. PERIODICIDADE

Bimestral

7. COMPOSIÇÃO E DESIGN

OWL Consultoria Digital

8. ESTATUTO EDITORIAL

Consultar: www.maos-unidas.pt

9. IMPRESSÃO

Soartes Artes Gráficas, Lda.
Rua A. Cavaco, Carregado Park, Fração J
Torre 2580-512 Carregado

10. DEPÓSITO LEGAL: 24013/06

11. ISSN: 1646-4389

12. REGISTO NA ERC: 126 233

13. TIRAGEM: 4 100 exemplares

14. ASSINATURA ANUAL

Portugal: 10,00€ | Europa: 18,00€ |
Resto do Mundo: 27,00€

15. PESSOA COLETIVA: 504 072 722

16. FOTOS:

Arquivo Institucional

Novo IBAN da Associação Mãos Unidas em substituição do antigo:
PT50.0036.0048.9910.0198.5055.3 Banco Montepio

ÍNDICE

EDITORIAL

3. RENOVACÃO A CADA PASSO

ESPAÇO SAÚDE E BEM-ESTAR

4. As melhores atividades para proteger as suas articulações

ESPAÇO SOCIEDADE

6. Um convite à reflexão sobre igualdade e liberdade

UNIDOS FAZEMOS

08. AMU Educa: a chave para o futuro
10. 2 GOT TALENT AMU

CELEBRAÇÕES

12. Celebrações

EFEMÉRIDES

14. 8 de março: Dia Internacional das Mulheres

AGENDA CULTURAL

16. Agenda Cultural

REFLEXÃO

20. Renovação a cada passo

PASSATEMPOS

22. Cartoon
23. Passatempo Sénior -
Nota de pesar

Use única e exclusivamente envelopes iguais aos que anexamos RUA SARMENTO DE BEIRES 19º 1 1949-970 LISBOA, pois os envelopes dos apartados (ENCERRADOS) já não são válidos podendo ser devolvidos a V. Excias ou extraviados e não chegarem até nós

Caso recebam o jornal em papel e queiram começar a receber por email por favor informem para o email: geral@maos-unidas.pt.

RENOVAÇÃO A CADA PASSO

O sucesso da vida não se pode medir pelo caminho que conquistamos, sem mais, mas sim, pelas dificuldades que superamos, a cada passo, nesse mesmo caminho, enviesado que é a vida!

A superação dessas dificuldades é uma jornada, em que nos renovamos, a cada passo, e a gratidão é o mapa que nos deve guiar, mesmo nas imensas quedas que nos surgem, sendo que a nossa maior glória reside em levantar, caminhar, sentir e ter a capacidade de recomeçar.

O verdadeiro sentido da vida, é a renovação de nós mesmos, na mestria de sermos o melhor que podemos ser, para connosco e para com o próximo, alcançando o crescimento pessoal, social, enriquecendo com as inúmeras experiências e vivências, interpessoais e intergeracionais.

Tantos acontecimentos no mundo, como as guerras, estão a mudar a nossa relação com os outros, tornando-nos mais frágeis. No entanto, se estivermos dispostos a fazer o melhor que podermos, estaremos a gerar novas conexões, com ideias renovadas e criadoras de esperança.

E é esta a nossa principal responsabilidade, usar a liberdade que nos é dada, para melhorar, colocarmo-nos à prova, de ousarmos, recomeçarmos, para criar energia nova e iluminadora, que nos transforme e, principalmente que transforme o mundo.

Assim...a vida vai-se renovando a cada passo, quando, efetivamente, de forma livre, absoluta, de entrega, somos parte presente, atuante, transformadora, construtiva, do que nos rodeia.



Ana Ribeiro
Vice-Presidente da Direção

As **melhores atividades** para proteger as suas



ARTICULAÇÕES

A MARCHA TONIFICA O CORPO DOS PÉS À CABEÇA

Acessível a todos, em todas as idades, a marcha promove a manutenção física de forma suave. Caminhar uma meia hora por dia, a bom ritmo, sem velocidade excessiva, **é suficiente para tonificar os músculos das pernas**. Balançar os braços, permite trabalhar os músculos dos ombros, dos braços e das costas. Para caminhar, basta um simples par de sapatilhas confortáveis. **Para um efeito adequado, deverá caminhar diariamente pelo menos 6 000 passos, mas atingir 10 000 passos será ainda melhor.**

UMA CAMINHADA DE 30 MINUTOS, CORRESPONDE A 2,5 KM E A 4 000 PASSOS.

A BICICLETA FAZ BEM AOS JOELHOS

É um excelente meio de transporte na cidade e no campo. Andar de bicicleta deve ser praticado sem moderação (mas com capacete!). Características específicas que beneficiam a saúde: tonifica os músculos das pernas e reforça os ligamentos tornando-os mais flexíveis e, portanto, menos sujeitos a tendinites. A força exercida ao nível das articulações, sobretudo do joelho, é bem mais fraca do que aquela que é exercida na corrida. Logo, a bicicleta não é prejudicial quando as articulações dos joelhos são frágeis. **A bicicleta fixa é também uma boa solução.**

A NATAÇÃO PROMOVE A MUSCULAÇÃO DE FORMA SUAVE

Ir à piscina uma vez por semana é recomendado. Com efeito, o facto de estar dentro de água, faz com que os músculos e as articulações trabalhem sem se traumatizarem. A natação é recomendada para todos, qualquer que seja a idade, o peso ou a condição física. **É mesmo possível combinar a bicicleta com a atividade náutica como a aquabiking.**

CONTUDO, EXISTEM DUAS RESTRIÇÕES:

01

Não praticar **bruços** quando tiver **lesões** da coluna vertebral;

02

Não é aconselhada **quando as articulações dos joelhos** estão fragilizadas.

ATENÇÃO AOS TRAUMATISMOS DESPORTIVOS



Uma atividade desportiva demasiado intensa, demasiado frequente, não é boa para as articulações. Mas este risco diz respeito sobretudo a desportistas profissionais ou a fanáticos da maratona. No entanto, esquecemos com frequência que os traumatismos (entorses e luxações) devidos a atividade desportiva exercida na adolescência, aumentam o risco de desenvolvimento de uma artrose anos mais tarde. Sobretudo se não forem corretamente tratados e recuperados.

Em caso de pequenos traumatismos durante um jogo ou atividade desportiva de Domingo, o melhor é pôr a perna em repouso e ir ao médico na Segunda-feira. Os desportos mais agressivos para as articulações são o futebol, o rugby, o basquetebol, o voleibol e o andebol.

MEXA-SE! PELA SUA SAÚDE!





UM CONVITE À REFLEXÃO SOBRE IGUALDADE E LIBERDADE

Os meses de março e abril trazem consigo **momentos de reflexão sobre dois pilares essenciais** da sociedade: a **igualdade e a liberdade**.

Em março, assinala-se o Dia Internacional da Mulher (8 de março), uma data que evoca a luta histórica das mulheres pelo reconhecimento dos seus direitos e pela equidade de oportunidades. Embora tenham sido conquistados avanços significativos, a caminhada para uma verdadeira igualdade de género permanece inacabada. A liberdade das mulheres para serem quem desejam, para traçarem os seus próprios caminhos e para viverem sem violência ou discriminação continua a ser uma batalha que exige empenho global.

Já em abril, o conceito de liberdade assume um novo destaque, especialmente em Portugal, com as comemorações do 25 de Abril. Esta data simbólica recorda o fim da ditadura e o início de uma democracia que garantiu direitos fundamentais como a liberdade de expressão, de pensamento e de escolha. No entanto, a liberdade não é apenas um direito adquirido, mas uma responsabilidade coletiva, que deve ser protegida e assegurada para todos, independentemente do género ou da condição social.

A proximidade destas duas efemérides recorda-nos que a luta pela igualdade das mulheres e a defesa da liberdade são causas interligadas. Não pode existir a verdadeira liberdade sem igualdade, assim como a igualdade só pode florescer num ambiente onde a liberdade seja plena. Que estes dias nos inspirem a agir, a refletir e a contribuir para uma sociedade mais justa, digna e inclusiva.



AMU EDUCA: A chave para o futuro

A educação é a base do progresso nas sociedades desenvolvidas. Mais do que transmitir conhecimentos, ela abre portas para oportunidades, promove o pensamento crítico e contribui para a construção de cidadãos responsáveis e participativos. Um ensino de qualidade não só melhora a vida de cada indivíduo, mas também impulsiona o crescimento de uma sociedade mais justa, inovadora e preparada para os desafios do futuro.

Qualquer apoio suplementar que possa ser dado como complemento ao que é aprendido na escola é sempre uma mais-valia. No entanto, a maioria das vezes o apoio individualizado não é só um complemento, mas sim necessário.

A Educação no desenvolvimento da criança

A educação é um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento das crianças, influenciando não apenas o seu futuro profissional, mas também a forma como se relacionam com o mundo. Desde cedo, o acesso ao conhecimento permite que adquiram competências essenciais para a vida, como o pensamento crítico, a criatividade e a capacidade de resolver problemas.

Mais do que aprender a ler, escrever ou calcular, a educação ajuda a formar cidadãos responsáveis, conscientes dos seus direitos e deveres. Nas sociedades desenvolvidas, a escola não é apenas um local de ensino, mas também um espaço de socialização, onde as crianças aprendem valores como o respeito, a cooperação e a empatia. Ao conviverem com diferentes realidades, desenvolvem a tolerância e a capacidade de trabalhar em equipa, qualidades indispensáveis para o mundo moderno.

Mais educação = Melhor sociedade

A educação tem um papel crucial na redução das desigualdades sociais. Quando todas as crianças têm acesso a um ensino de qualidade, independentemente da sua origem ou condição socioeconómica, têm melhores oportunidades para construir um futuro digno e alcançar os seus sonhos. A aprendizagem contínua não só amplia horizontes, mas também fortalece a autoconfiança e a capacidade de enfrentar desafios.

Investir na educação das crianças é investir no progresso de uma sociedade inteira. Quanto mais preparadas estiverem desde a infância, maiores serão as suas oportunidades de contribuir para um mundo mais inovador, sustentável e justo. Afinal, as crianças de hoje são os líderes, cientistas, artistas e cidadãos do amanhã.

AMU Educa: Um Espaço de Aprendizagem e Convívio para as Crianças

Após um longo dia na escola, muitas crianças precisam de um local seguro e acolhedor onde possam consolidar conhecimentos, tirar dúvidas e desenvolver competências essenciais para o seu crescimento. É exatamente isso que o Projeto AMU Educa proporciona: um ambiente de apoio, aprendizagem e diversão, onde cada criança recebe a atenção necessária para alcançar o seu melhor desempenho escolar e tornar-se na melhor versão de si.

Com a correria e o stress do quotidiano, torna-se cada vez mais difícil para muitos pais conseguirem ajudar os seus filhos nos desafios escolares. Entre longas jornadas de trabalho e múltiplas responsabilidades, sobra pouco tempo para acompanhar os estudos das crianças de forma contínua e eficaz. Também a evolução dos conteúdos dos programas escolares e a entrada das novas tecnologias na educação, fizeram com que o tempo despendido pelos pais e educadores fosse cada vez maior.

Com um acompanhamento especializado nos trabalhos de casa e no estudo das diversas disciplinas, ajudamos os alunos a organizar-se, a ganhar autonomia e a reforçar a sua confiança. Mas o nosso compromisso vai além do sucesso académico. Aqui, também promovemos atividades lúdicas e recreativas, incentivando a criatividade, a socialização e o espírito de equipa.

O nosso espaço é mais do que um local de estudo; é um ponto de encontro onde se criam laços de amizade e se desenvolvem valores como a cooperação e o respeito pelo próximo. Com uma equipa dedicada e um ambiente estimulante, garantimos que as crianças não só aprendem, mas também divertem-se e sentem-se parte de uma verdadeira comunidade.

Na Associação Mãos Unidas, cada criança é única e merece todo o apoio para crescer e brilhar – dentro e fora da sala de aula!

Quero ajudar as iniciativas da Associação Mãos Unidas, pelo que envio um donativo de:

€

Dados para recibo

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____

C. Postal: _____

Data Nasc.: ____/____/____

Tel.: _____

NIF: _____

E-mail: _____

Nota:

Favor enviar cópia/comprovativo de talão de multibanco e/ou de Transferência bancária.

Pagamento por:

Cheque | Endossado à Assoc. Mãos Unidas
P. Damião

Multibanco | Entidade: 20970
Referência: 555 555 555

Vale Postal

Transf. Bancária/IBAN
PT50 0033 0000 0021 7312 9810 5



Quero ajudar as iniciativas da Associação Mãos Unidas, pelo que envio um donativo de:



Dados para recibo

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____

C. Postal: _____

Data Nasc.: ____/____/____

Tel.: _____

NIF: _____

E-mail: _____

Nota:
Favor enviar cópia/comprovativo de talão de multibanco e/ou de Transferência bancária.

Pagamento por:

Cheque | Endossado à Assoc. Mãos Unidas
P. Damião

Multibanco | Entidade: 20970
Referência: 555 555 555

Vale Postal

Transf.Bancária/IBAN
PT50 0033 0000 0021 7312 9810 5

No passado dia 24 do mês de fevereiro, com vista aos festejos da época festiva do Carnaval, a Sede da Associação Mãos Unidas foi palco da 2ª edição do já famoso Got Talent AMU, realizado no âmbito do Projeto AMU Arte.

A tarde foi marcada por momentos de pura diversão e partilha de talento, com diversas atuações que encantaram todos os presentes. No papel de jurados, três entusiastas apreciadores da arte e da criatividade, estavam prontos para tudo o que aí viesse, tornando a experiência ainda mais divertida.

Como um evento de “renome mundial”, não poderíamos ficar atrás! O pódio brilhou com imenso trabalho, suor e sobretudo talento, num ambiente descontraído, repleto de alegria, gargalhadas e muita animação!

Não há dúvidas de que este foi mais um que entrou para a história.

Agradecemos a todos os que contribuíram para esta festa espetacular.

PARA O ANO HÁ MAIS!



“ELVIS PRESLEY”
José Pires

“DONNA & THE DYNAMOS”
Dalila Antunes,
Paula Lopes
e Vânia Almeida

“THREE TENORS”
Albano Santos,
José Pereira
e Carlos Dias

2 1 3



Dia Internacional da Mulher (08 de março)

Neste belo dia, celebramos a força, a determinação e a inspiração de todas as mulheres. Que cada uma de vós continue a transformar o mundo com o seu brilho único!



Dia Mundial do Serviço Social (18 de março)

Um enorme tributo aos assistentes sociais, que com dedicação e humanidade fazem a diferença na vida de tantos. O vosso trabalho é essencial para um mundo mais justo!



Dia do Pai (19 de março)

A todos os pais que guiam, protegem e inspiram, um dia especial repleto de amor e reconhecimento. Obrigado por tudo!



Dia Internacional da Felicidade (20 de março)

A felicidade encontra-se por vezes nos gestos mais simples e nos momentos mais autênticos. Que este dia nos lembre de valorizar cada sorriso!



Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril)

O movimento é vida! Escolha dar um passeio, dançar ou simplesmente alongar-se durante 5 minutos. O importante é cuidar do seu corpo e da sua mente!



Dia Mundial da Saúde (7 de abril)

Saúde é sinónimo de equilíbrio. Que este dia nos lembre da importância de cuidar de nós, por dentro e por fora. Cuide-se hoje, e sempre!



Dia de Páscoa (20 de abril)

Que esta Páscoa nos traga renovação, esperança e união. Celebremos a vida com alegria e gratidão. Feliz Páscoa a todos!



Dia da Liberdade (25 de abril)

Celebramos hoje a coragem, os ideais e a conquista da liberdade. Que nunca nos esqueçamos do seu verdadeiro significado. Feliz Dia da Liberdade!

8 DE MARÇO: DIA INTERNACIONAL DA MULHER

A 8 de Março, a comunidade internacional celebra o Dia Internacional da Mulher. Ainda que com algumas variações relativamente à data da sua celebração, este dia é assinalado desde os primórdios do século XX, pretendendo alertar consciências para a discriminação que muitas vezes é feita relativamente às mulheres, remetendo-as para um segundo plano, para um plano inferior, comparativamente aos homens. As iniciativas do Dia da Mulher pretendem «dar continuidade a acções que promovam a igualdade de direitos, poder e oportunidades para todos, em que ninguém é deixado para trás». Pretende-se que a próxima geração consiga ser como que um «catalisador de uma mudança duradoura».

Consideramos que, apesar de a existência de um dia internacional dedicado às mulheres ser em si mesmo já um factor discriminatório, ele é de suma e extrema importância no alertar de consciências para as realidades discriminatórias que ocorrem globalmente, retirando às mulheres um papel de maior relevo na construção de uma sociedade que se quer mais justa e igualitária. Não nos referimos aqui aos movimentos extremistas feministas, mas sim aos movimentos honestos e conscientes de uma procura de uma participação cívica e honesta na conquista de um estatuto igualitário do papel fundamental da mulher na sociedade actual, em igualdade e parceria àquele que é atribuído aos homens, que ao longo dos séculos têm dominado no campo político e social.

Ainda que possam existir várias explicações para a origem deste dia, as quais vão desde a luta das mulheres operárias por mais direitos e melhores condições de trabalho nas fábricas, onde certamente tiveram a sua base, em igualdade com as dos homens, ou mesmo dos movimentos sufragistas, que reivindicavam o direito de voto para as mulheres, crê-se que esta data de 8 de Março foi escolhida porque, nesta mesma data em 1917, houve uma manifestação de mais de 90 mil operárias da Rússia que protestaram por melhores condições de trabalho e igualdade salarial, na mesma linha em que eram atribuídas aos seus colegas masculinos.

No entanto, de um ponto de vista histórico-cronológico, fundamenta-se que, em 28 de Fevereiro de 1909, o Partido Socialista da América, em homenagem às 15 mil mulheres nova iorquinas que protestaram contra condições de trabalho duras e salários mais baixos; no ano seguinte, em 1910, Clara Zetkin, uma advogada dos direitos das mulheres, propõe a celebração de um Dia Internacional da Mulher, que pudesse ser celebrado de uma forma global. Esta iniciativa foi bem acolhida, visto em 19 de Março, quatro países pioneiros (Áustria, Dinamarca, Alemanha e Suíça) celebraram o primeiro Dia Internacional da Mulher, acolhendo um milhão de participantes; contudo, só em 1975 é que esta celebração adquiriu um carácter mais oficial, quando a ONU o passou a colocar no seu calendário oficial, encorajando os países a reconhecer o papel relevante que as mulheres desempenham na sociedade.

Fonte: <https://eurocid.mne.gov.pt/eventos/dia-internacional-da-mulher>.

Fonte: <https://pt.euronews.com/cultura/2024/03/08/cinco-factos-que-precisa-de-saber-sobre-o-dia-internacional-da-mulher>.

Independentemente da sua origem ou de qualquer cronologia histórica que possa ser apresentada, importa alertar para o facto de que, até mesmo na nossa sociedade ocidental, o papel da mulher não é reconhecido na sua plenitude, ainda a remetendo para a maternidade e organizadora do lar. Temos consciência que estas mentalidades «machistas», ainda que muito lentamente, têm vindo a mudar quase a «passo de bebé», mas também reconhecemos que, o pouco que já foi realizado tem representado muito no reconhecimento do papel e da dignidade da mulher. Muito mais pode ser realizado. Torna-se necessária uma renovação consciente, que é necessária construir degrau a degrau, passo a passo, em caminho a uma sociedade mais justa e igualitária, onde este dia deixe de ser um alertar de consciências, mas uma celebração plena do papel relevante da mulher na sociedade, no mesmo patamar em que o é reconhecido ao homem.



AVEIRO
FESTA DO PÃO DE VALE DE ÍLHAVO (28 MAR)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 anos

Na base da confeção do pão de Vale de Ílhavo há um contexto particular, que o torna tão único e tão precioso para a população: a farinha de trigo não refinada, proveniente das moagens tradicionais de Vale de Ílhavo, a lenha de pinho, a temperatura do forno e, claro, as carismáticas padeiras, que continuam a cozer o pão conforme lhes ensinaram as mães e as avós.

LOCAL: Jardim Henriqueta Maia, Ílhavo



BRAGANÇA
SORAIA TAVARES/TIAGO NACARATO & ORQUESTRA BAMBA SOCIAL (29 MAR)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 anos

Soraia Tavares, dona de uma voz poderosa e autêntica, continua a marcar a música portuguesa com a sua fusão de pop, kizomba e influências das suas raízes luso-cabo-verdianas. Após o sucesso do álbum *A Culpa é da Lua* (2023), reafirma-se em 2024 com os singles *Acelera* e *Tu Não Mentas*.

Já Tiago Nacarato junta-se à Orquestra Bamba Social para *Naquela Mesa*, um espetáculo intimista onde a bossa nova e o samba se entrelaçam numa conversa musical envolvente. Juntos, estes artistas celebram a música com emoção, talento e proximidade ao público.

LOCAL: Teatro Municipal de Bragança, Bragança



MÚSICA | ESPETÁCULO

BEJA
ANDRÉ CARVALHO QUINTETO (29 MAR)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 anos

O novo quinteto de André Carvalho desenvolve música inspirada na fragilidade e na impermanência como forças transformadoras. Através de sonoridades subtis e efémeras, a música habita os limites da percepção, equilibrando dicotomias como silêncio e som, lentidão e urgência.

O ensemble reúne músicos de distintos universos sonoros: José Soares (saxofone), Raquel Reis (violoncelo), Samuel Gapp (piano), João Hasselberg (eletrónica) e André Carvalho (contrabaixo e composição). O resultado final deste trabalho será moldado pela residência artística no Musibéria, onde o grupo aprofundará a sua exploração sonora. Carvalho, premiado compositor e contrabaixista, tem colaborado com nomes como Chris Cheek e Will Vinson, com atuações em festivais e salas de referência. Com este projeto, convida-nos a refletir sobre a beleza efémera do som e da vida.

LOCAL: Musibéria, Serpa



ANDRÉ CARVALHO QUINTETO

SÁBADO 29 MARÇO 18H30
MUSIBÉRIA

Organização: Cultbéria | Apoio Institucional: MUSIBÉRIA



LISBOA
SINFONIA Nº 40 DE MOZART (06 ABR)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 anos

Quem não conhece o início da Sinfonia N.º 40 de Mozart? Resta lembrar o que vem de seguida: quatro andamentos que conciliam a contenção formal e a exaltação expressiva. De sorriso inquieto, divide aqui o palco com uma sinfonia do século XX. Em 1933, pouco tempo após a subida do Terceiro Reich ao poder, o jovem Kurt Weill exilou-se em Paris levando consigo os esboços de uma sinfonia. Surpreende-nos a faceta mais clássica do autor d'A Ópera dos Três Vinténs. Mas antes de tudo, uma peça festiva de Sibelius, para celebrar o privilégio de podermos ouvir tanta e tão boa música.

LOCAL: CCB - Centro Cultural de Belém, Lisboa

PORTO

CANTE PELA SUA SAÚDE (13 ABR)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 anos

Homenagem ao canto tradicional, 'Cante pela sua Saúde' é uma ode à cultura portuguesa. Mas é mais do que isso. É o resultado de um projeto que permitiu promover a saúde e bem-estar de centenas de seniores em situação de vulnerabilidade social. Com base em evidência científica que comprova ganhos do canto para a saúde mental e funções cognitivas, a cantora Anabela é mentora do Cante pela sua Saúde. Durante 6 meses, 5 grupos seniores aprenderam técnicas de respiração e canto. O resultado chega agora aos palcos, com a ciência a dar razão à sabedoria popular: 'Quem canta seus males espanta'.

LOCAL: Casa da Música, Porto



UISEU

SAL DE LINGUAGEM FEITA (25 ABR)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 anos

O recital de Carlos Clara Gomes e Adelino Soares é um mergulho nas profundezas da alma lusófona, onde canções e poemas tecem histórias de resistência e esperança. Uma noite dedicada a celebrar a diversidade cultural da língua portuguesa e as vozes que desafiaram o silêncio com arte e coragem.

Através de melodias e versos marcantes, o espetáculo convida o público a sentir a força do cancionero de resistência e a redescobrir a beleza de um patrimônio artístico que transcende gerações.

LOCAL: Mangualde



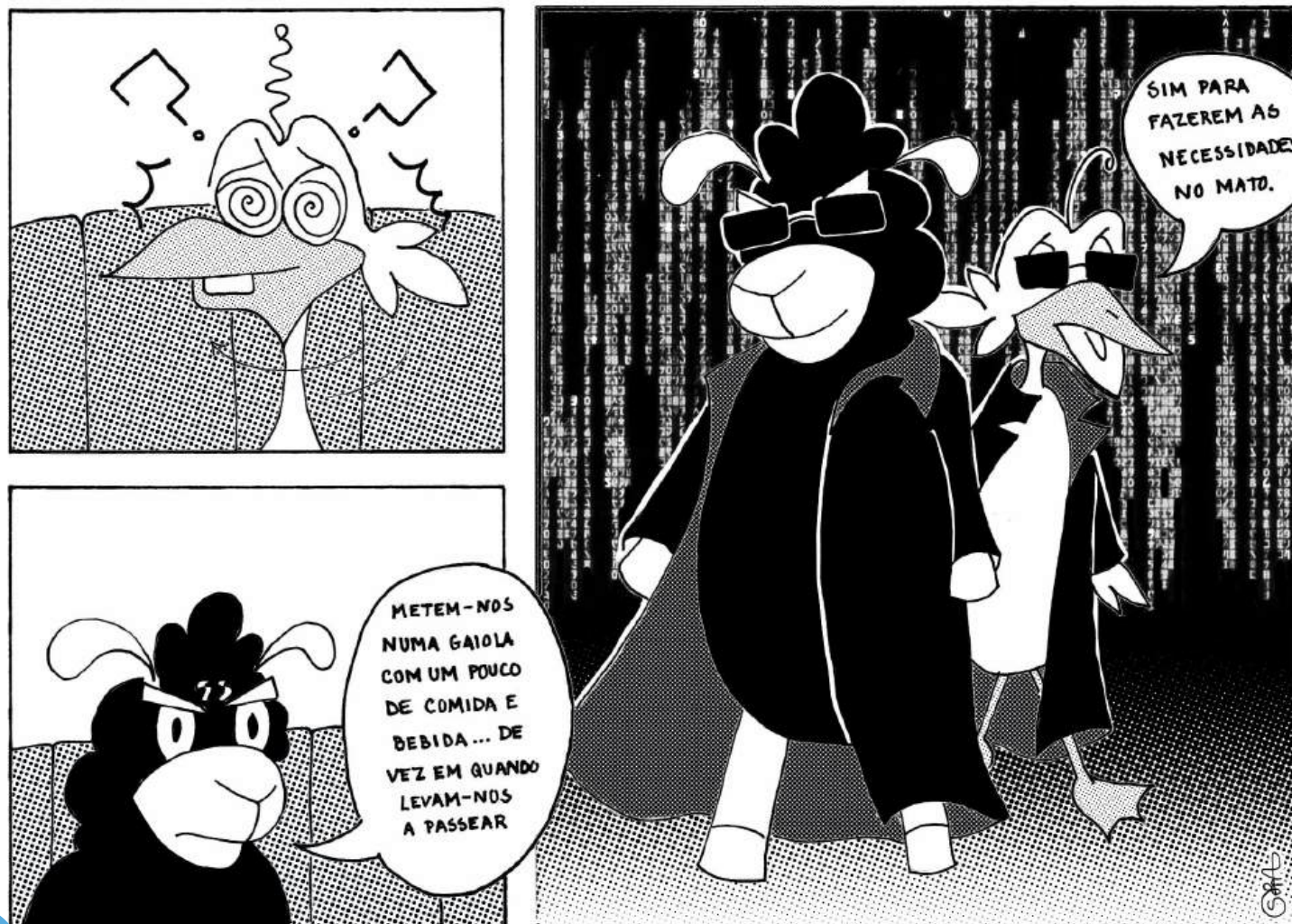
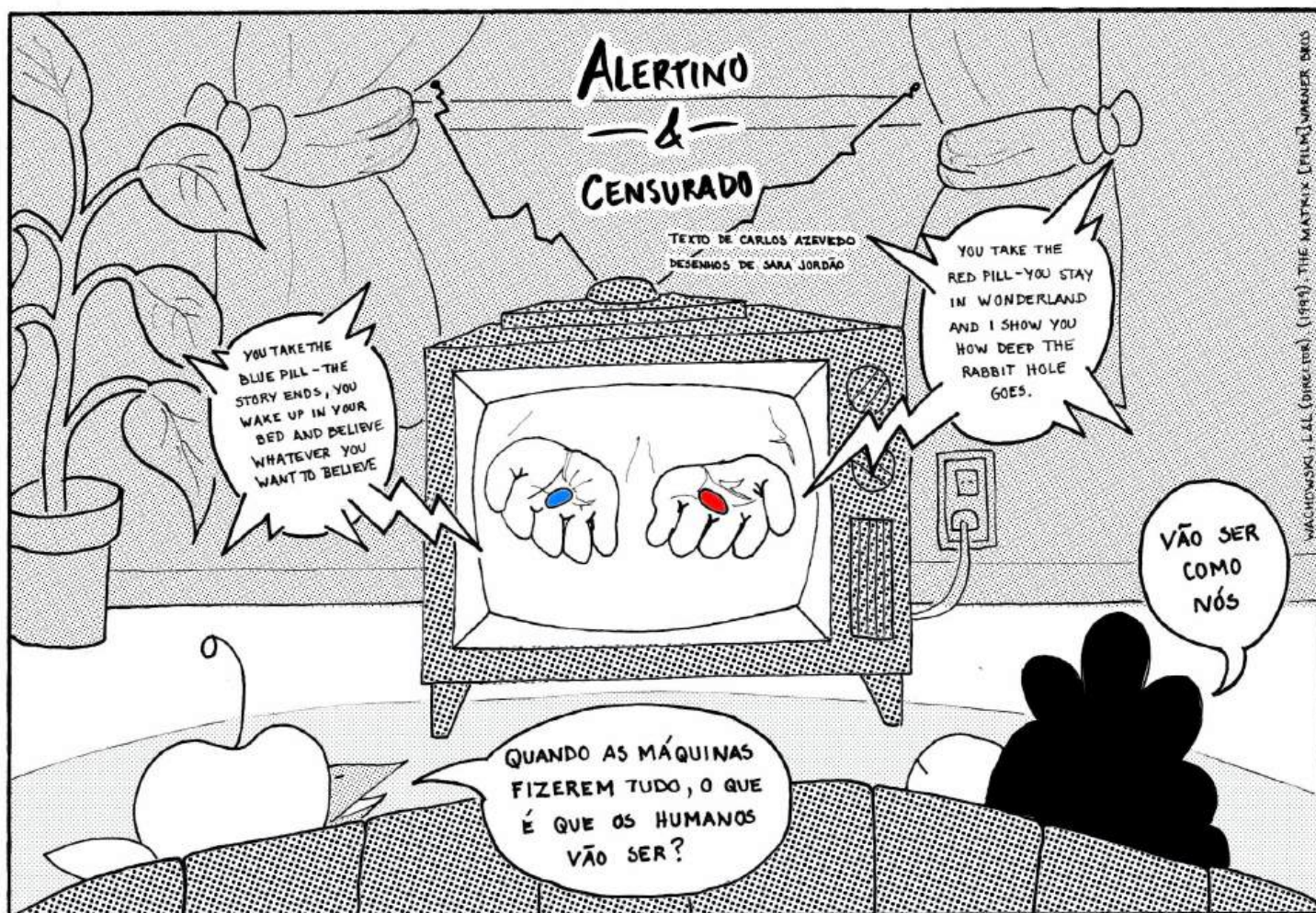
RENOVAÇÃO A CADA PASSO

Passo a passo se toca a vida em frente,
Alguns com passadas apressadas,
Outros caminhando lentamente
rumo à realização das coisas desejadas.

O próprio Mundo se renova cada instante
Apesar das atrocidades cometidas
Por quem se julga poderoso e importante
Sem o respeito devido às nossas vidas.

A renovação surge a cada passo
Com o raiar de cada novo dia,
Com a força indestrutível dum abraço,
Com a beleza do amor, da arte, da poesia.

Passo a passo, de mãos unidas,
Renovamos, sem hesitar,
O sentido sublime das nossas vidas
E o que de bom está para chegar.



NOTA DE PESAR



Helena Maria Simões Coelho da Fonseca Pereira

Sócia Fundadora e Colaboradora do Jornal AMU.

★ 07.09.1931

† 15.03.2025

“Que Deus a guarde no céu como nós a guardamos no coração”

“O tempo é muito lento para os que esperam
Muito rápido para os que têm medo
Muito longo para os que lamentam
Muito curto para os que festejam
Mas, para os que ama,
o tempo é eterno.”

Henry Van Dyke

Doar não resolve, mas ajuda!



CONSIGNAÇÃO 1% IRS

NIF 504 072 722
Donativo Gratuito

Sabia que pode ajudar a Associação Mãos Unidas sem qualquer custo?

**Basta preencher no Quadro 11 do Modelo 3 o Campo 1101 do Anexo H com um [X] e inserir o Número de Contribuinte (NIF) da Associação Mãos Unidas.
504 072 722**

11		CONSIGNAÇÃO DE 1% DO IRS/CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO		
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS				
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	NIF	IRS IVA
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>		5 0 4 0 7 2 7 2 2	X <input type="checkbox"/>
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102		
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRIS)	<input type="checkbox"/>	1103		

Em caso de dúvida contacte: geral@maos-unidas.pt ou **213 515 720**