



Jornadas Sociais debatem o stress, a violência e a igualdade de género

A Rede Social de Armamar promoveu a 29 de novembro as Jornadas Sociais de Armamar 2024.

Na edição deste ano os temas abordados procuraram a reflexão sobre o stress e o seu impacto na vida pessoal e laboral, e também sensibilizar para a temática da violência e igualdade de género.

O dia foi dividido em dois painéis dinamizados pela Associação Tocar n'Alma. De manhã com um workshop de desenvolvimento pessoal e equipa, sobre o tema do stress, do burnout, do mindfulness e ainda o sentido de pertença. À tarde trabalhou-se o tema da violência domésti-



ca e no namoro, com a sessão "Recuso ser vítima", abordando-se a violência doméstica e no namoro através de recursos artísticos e da história na primeira pessoa, com o objetivo de um despertar de consciência.

A Associação Tocar N'Alma é uma coletividade social e artística, centrada nos valores e direitos humanos, que utiliza o coaching e as artes para a promoção do bem-estar, desenvolvimento pessoal e organizacional. Assumem-se como agentes de mudança, trazendo uma nova abordagem para reflexão e prevenção de problemas pessoais e sociais. ●

Festival Gymnastics & Dance em Armamar



O Festival Gymnastics & Dance é uma estreia em Armamar. O evento organizado pela Autarquia Armamarense teve lugar a 30 de novembro, no Pavilhão Desportivo Municipal.

O festival contou com a participação de sete escolas de ginástica e dança que apresentaram várias performances, adequadas a todos os géneros, grupos etários, com diferentes capacidades técnicas e ascensões culturais.

O objetivo desta iniciativa foi o de incentivar a prática do desporto e a adoção de hábitos de vida saudável.

As escolas participantes foram: Dança Criativa e Movimento Associação, ambas conseguiram a Menção Prata no Gym For Life Portugal 2024; Associação de Educação Física e Desporto, com os atletas Tiago Cruz, João Melo e João Bola, que representaram Portugal no campeonato da Europa de

Teamgym em Baku (Azerbaijão) ficando em 5º lugar; Associação Grupo Ginástica de Vouzela, com participações no Eurogym que decorreu em 2018 na cidade de Liège (Bélgica) e a Gymnaestrada Mundial, que teve lugar em 2019 na cidade Austríaca de Dornbirn; e o Clube de Desporto Escolar de Ginástica Acrobática de Tarouca; a Academia Allegro Escolas de Bailado e; o anfitrião Agrupamento de Escolas Gomes Teixeira. ●

Formação de Apoio Imediato ao Cuidador Informal

Teve lugar nos passados dias 12 e 13 uma ação de formação dirigida aos cuidadores informais em Armamar.

A Formação de Apoio Imediato ao Cuidador Informal, dinamizada em parceria com o Centro de Competências de Envelhecimento Ativo, teve por objeto capacitar, num curto espaço de tempo, os formandos para situações base. Tiveram acesso a informações, ferramen-

tas e estratégias que lhes permitam prestar um cuidado adequado às necessidades da pessoa cuidada e facilitadores de um melhor bem-estar do próprio cuidador.

Esta iniciativa reveste-se de particular importância, uma vez que existem cada vez mais cuidadores informais, sendo imprescindível dotá-los dos conhecimentos adequados para prestar o melhor cuidado e atenção aos entes queridos. ●

Município de Armamar com orçamento de quase 19 milhões para 2025

A Câmara Municipal de Armamar vai levar a votação da Assembleia Municipal no próximo dia 13 o orçamento do município para 2025, num valor global de quase 19 milhões de euros.

Em termos globais o orçamento inicial apresenta um aumento de cerca de 14% face a 2024, em virtude do aumento de receita e da despesa em projetos de empreitadas de obras públicas com financiamento dos fundos europeus.

No orçamento merecem destaque, do lado da despesa, a aquisição de bens de capital,

com empreitadas que representam 42%, e se distribuem em áreas de competência como as vias de comunicação e transportes, a ação social, a saúde e a educação.

São exemplos desses investimentos a requalificação de vários troços de vias municipais, com um custo previsto de cerca de 4,5 milhões de euros, a construção do novo edifício da Unidade Local de Saúde (cerca de 1,6 milhões de euros), e ainda a requalificação da Escola Básica e Secundária Gomes Teixeira e os desenvolvimentos previstos na Estratégia Local de Habitação. ●



juntos, somos a história que vale a pena recordar!

Boas Festas!

Nesta época do ano vivem-se momentos de encontro e alegria.

Uns olhares mais pequeninos espreitam o pinheiro enfeitado na esperança de que o Pai Natal, ou o Menino Jesus, os tenha achado dignos da sua lembrança!

Os mais velhos dedicam-se aos preparativos para que à volta da mesa se celebre o mais importante: a festa da Família.


Armamar

Terra de Emoções
Land of Emotions

www.cm-armamar.pt

