

E, porque a melhor forma de compreender os benefícios da culinária é vivenciá-los, também nós quisemos experimentar esta dinâmica e confeccionamos uma deliciosa mousse de cookies, adoçando o final desta aprendizagem com sabor, partilha e boa disposição.

E para os mais gulosos, deixamos ainda como sugestão uma receita simples e deliciosa de mousse de limão:

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 2 iogurtes naturais;
- Sumo de 2 limões.

Preparação:



- Misture todos os ingredientes;
- Bata até obter uma consistência cremosa;
- Distribua por taças individuais e leve ao frio.

Uma receita prática, refrescante e perfeita para partilhar, provando que pequenos mo-

mentos à volta da culinária podem transformar-se em grandes experiências de convívio e bem-estar.

Curso 1 - Ação 5 - Operador de Serviços
Pessoais e Comunitários
Raquel Santos, Formadora

ARMAMAR

Visita ao atelier Artkinder e participação em workshop de confeção de bonecas através da técnica de macramé

No âmbito da UFCD Trabalhos Manuais e Prática Criativa, deslocámo-nos ao atelier Artkinder, situado no concelho de Armamar, onde nos dedicámos à criatividade e ao desenvolvimento de competências artesanais.

Os conteúdos abordados centraram-se na realização de trabalhos manuais com diferentes materiais e na aprendizagem de diversas técnicas artesanais. A atividade permitiu aprofundar conhecimentos sobre a técnica de macramé, através do entrelaçamento de fios e da execução de nós decorativos, promovendo a criatividade, a expressão manual e o trabalho em equipa.

Durante a atividade, os formandos tiveram a oportunidade de aprender e explorar a técnica de macramé, criando bonecas artesanais. Na confeção das bonecas foram utilizadas lãs de macramé de diferentes cores e bolas de madeira, materiais que deram às peças um aspeto original, delicado e criativo.

A atividade proporcionou um momento de aprendizagem prática, promovendo não só a criatividade, mas também a concentração, a motricidade fina e o trabalho em equipa. Além disso, permitiu aos participantes contactar com uma arte tradicional cada vez mais valorizada, incentivando o gosto pelo



artesanato e pelo trabalho manual.

A experiência foi recebida com entusiasmo pelos formandos, que destacaram o ambiente acolhedor do atelier e a oportunidade de desenvolver novas técnicas artísticas num espaço inspirador e enriquecedor.

No final da sessão, cada formando levou consigo a boneca produzida, simbolizando o empenho, a dedicação e a criatividade colocados no trabalho realizado.

Deixamos um agradecimento especial à Clarisse, pela forma calorosa como nos recebeu, pela partilha de conhecimentos e pela dedicação demonstrada ao longo da atividade, bem como pela forma inspiradora como guiou o grupo durante todo o

workshop.

Muito obrigado!

Curso 1 – Ação 11 – Operador de Serviços
Pessoais e Comunitários
Isabel Alexandre, Formadora



Cofinanciado pela
União Europeia

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.