

1ª EDIÇÃO
FEVEREIRO
2026

VOZES E VIVÊNCIAS

JORNAL GERAR IDENTIDADES 2.0

TESTEMUNHO GERAR
IDENTIDADES *p. 4*

ENVELHECER COM
AUTONOMIA *p. 5*

AÇÕES COM IMPACTO *p. 6*

HISTÓRIA CONTADA *p. 7*

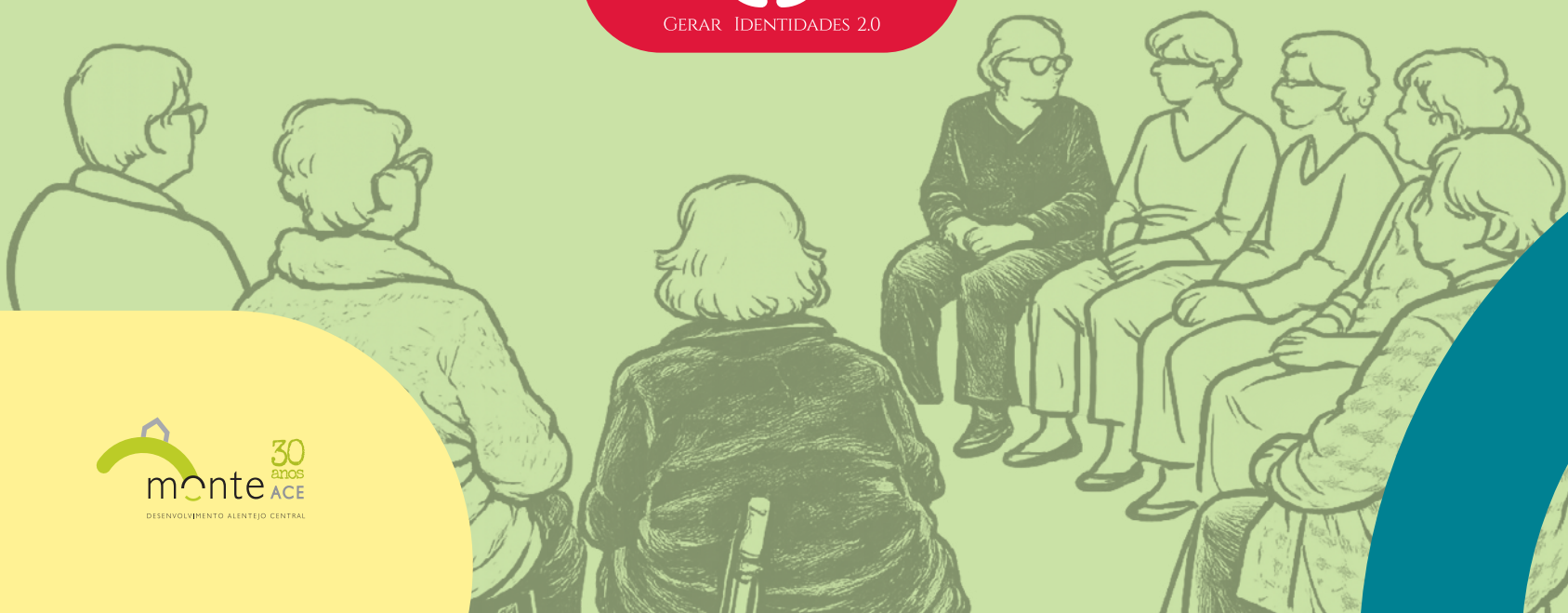
SABERES DA NOSSA GENTE *p. 8*

SABORES DA TERRA *p. 10*

DESAFIOS E LAZER *p. 13*



GERAR IDENTIDADES 2.0



SUMÁRIO

O Jornal Vozes e Vivências nasce do desejo de dar voz, visibilidade e espaço às histórias, saberes e vivências dos idosos que participam no projeto Gerar Identidades 2.0, mostrando como o envelhecimento pode ser ativo, partilhado e inspirador.

Na primeira parte, encontram-se a mensagem da madrinha desta edição do projeto, Marta Alter, diretora técnica do Monte, e o testemunho de uma participante que partilha o seu olhar e experiência no Gerar Identidades 2.0.

Na segunda parte, são reunidas dicas práticas para envelhecer com saúde e autonomia. Conta ainda com a história inspiradora de D. Esmeralda, que reflete sobre a importância de manter a vontade de viver e aprender ao longo da vida.

A terceira parte inclui saberes da nossa gente: uma área dedicada às criações e tradições partilhadas pelos idosos, com destaque para dois poemas de idosos participantes do Gerar Identidades 2.0. Inclui ainda receitas e as visitas realizadas no Mês do Idoso.

Por fim, um espaço de lazer e estimulação cognitiva com desafios e passatempos interativos, pensados para exercitar a mente de forma divertida.

Apresenta-se também a equipa técnica que faz do Gerar Identidades 2.0 muito mais do que um projeto – uma experiência viva e colaborativa.

Vozes e Vivências - Jornal Gerar Identidades 2.0

Nº 1 - Fevereiro de 2026 - Anual

Propriedade:

Monte, Desenvolvimento Alentejo Central, ACE

Rua Joaquim Basilio Lopes, nº 1
7040-066 Arraiolos

T: 266490090

E: monte@monte-ace.pt

<https://monte-ace.pt/site/>

Diretora:

Marta Alter

Editor:

Inácia Lopes Rebocho

Conselho Editorial e Redação:

Monte: Marta Alter; Inácia Lopes Rebocho; Inês Fatela e Ana Pechincha

Colaboram neste número:

Mariana Fidalgo, Margarida Ramalinho, Sara Cabeça, Esmeralda Polha e Maria José Polha, António Saragoça, Maria José Mirador, Florêncio Barbosa, Carolina Padeira, Elisa Cavaco e Rosa Teles

Fotografias: Monte

Desenho gráfico e paginação: Sugo Design

Impressão: Gráfica Comercial

Tiragem: 500 exemplares

Agradecimentos

Agradecemos a todos os participantes do projeto Gerar Identidades 2.0, parceiros e entidades que colaboraram nesta 1ª edição do Jornal Vozes e Vivências

EDITORIAL

Iniciamos esta 1ª edição do Vozes e Vivências com as palavras de Marta Alter, madrinha desta edição e Diretora Técnica do Monte, que nos convida a olhar para o trabalho do Monte e, de forma especial, para o Gerar Identidades 2.0, um projeto que se destaca como transformador de rotinas, criador de encontros e fortalecimento de histórias de vida.

O Monte celebra, em 2026, 30 anos de existência, três décadas dedicadas ao desenvolvimento local, à promoção da coesão social e à valorização das pessoas e dos territórios do Alentejo Central.

Desde 1996, o Monte vem construindo um caminho de proximidade e confiança, lado a lado com as populações rurais, procurando responder aos desafios sociais com soluções humanas, inovadoras e sustentáveis.

Ao longo destes anos, muitos projetos e iniciativas têm deixado marcas positivas nas freguesias e nas vidas das pessoas.

O trabalho desenvolvido, em particular com os idosos, tem sido uma fonte de inspiração e aprendizagem. Os idosos são portadores de saberes, de histórias e de valores que nos ajudam a compreender quem somos e a projetar o futuro com raízes mais firmes. É com este reconhecimento e respeito que nasceu o projeto CLDS 5G - Gerar Identidades, atualmente na sua 2ª edição.



Mais do que um conjunto de atividades, o "Gerar Identidades" é um espaço do encontro, da partilha e da valorização da vida. Através dele, queremos reforçar o sentimento de pertença, promover a participação ativa e contribuir para o bem-estar e a inclusão social das pessoas idosas. Cada iniciativa, cada conversa, cada testemunho é um passo para reconhecer e celebrar as identidades que formam o coração do nosso território.

O Jornal Vozes e Vivências nasce com o mesmo propósito: ser uma voz e um espelho das comunidades de Arraiolos. Um lugar onde se contam histórias, se partilham experiências e se fazem pontes entre gerações. Que cada página deste Jornal inspire orgulho, memórias felizes e vontade de continuar a participar – porque a identidade de um território é feita pelas pessoas que nele vivem, sonham e constroem o futuro todos os dias.

No ano de aniversário, o Monte renova o seu compromisso: continuar a trabalhar com e para as pessoas, valorizando o que somos e gerando novas oportunidades para viver com dignidade, alegria e sentido de pertença.

Trinta anos depois, continuamos a acreditar que o desenvolvimento nasce das pessoas e das suas histórias. Que esta iniciativa represente mais um capítulo valioso nessa história comum que continuamos a escrever juntos.

Marta Alter

*Diretora Técnica
do Monte*

TESTEMUNHO GERAR IDENTIDADES

Porque cada voz tem uma história, apresenta-se o testemunho de quem vive o projeto Gerar Identidades de perto, a D. Mariana Fidalgo, exemplo de alegria, empenho e superação em cada atividade.

A D. Mariana Fidalgo é daquelas pessoas que enchem qualquer sala de alegria. Mesmo sem saber ler nem escrever, sabe sempre quando há atividade. "Eu posso não ler, mas sei bem o dia de vir cá", diz com um sorriso orgulhoso. Recebe o calendário com cuidado, pergunta, guarda na memória e não falha uma iniciativa. "Eu não preciso de papel para saber, o coração lembra-me," costuma dizer, mostrando a ligação profunda que criou com o projeto e com o grupo.

Nas oficinas, participa com curiosidade e entusiasmo, seja numa atividade de pintura, num jogo de

memória ou num momento de partilha. "Eu gosto de tudo o que fazemos. A gente aprende e passa o tempo bem," comenta, enquanto se ri com as colegas.

Mais do que participar, a D. Mariana vive o projeto. "Aqui sinto-me bem. A gente sai de casa, fala, ri e esquece as tristezas," conta com brilho nos olhos.

O seu exemplo lembra-nos que aprender e pertencer não dependem das letras, dependem da vontade de estar, de fazer e de sentir-se parte de algo maior.

Mariana Fidalgo

Participante do Gerar Identidades 2.0

Oficina da Escrita, Vimieiro, julho de 2025.



ENVELHECER COM AUTONOMIA

Aprender sobre saúde é aprender a cuidar de nós. Seguem-se dicas de literacia em saúde partilhadas por Margarida Ramalinho, aluna do 4º Ano do Curso de Enfermagem, durante a sessão de sensibilização realizada.

Ao longo de três semanas, enquanto aluna de enfermagem, tive a oportunidade de realizar sessões de sensibilização sobre "Gestão do Regime Medicamentoso no Idoso" junto da população idosa do concelho de Arraiolos, percorrendo sete localidades, do Vimieiro a Santana do Campo. O tema surgiu do interesse em compreender melhor as dificuldades que muitos idosos enfrentam na organização e administração dos seus medicamentos – um aspeto frequentemente negligenciado, mas que impacta profundamente o bem-estar, a autonomia e a segurança dos idosos.

Durante as sessões, foram transmitidas estratégias simples e práticas que facilitam a gestão diária da medicação e promovem a segurança e qualidade de vida do idoso, que são agora aqui apresentadas:

- Medicamentos sem horário fixo, associar a momentos do dia, como as refeições;
- Ler atentamente a bula, sobretudo a parte que explica o que fazer em caso de esquecimento de uma dose;
- Não duplicar a toma caso se tenha esquecido – o mais seguro é seguir o que está indicado na bula ou pedir orientação ao médico ou farmacêutico.
- Guardar os medicamentos em locais secos e frescos, afastados da luz, da humidade e do calor (evitando a cozinha e a casa de banho);
- Verificar sempre o prazo de validade antes de tomar qualquer medicamento;
- Entregar nas farmácias os medicamentos fora de prazo ou que já não utiliza, garantindo o seu descarte seguro;
- Usar caixas organizadoras de comprimidos, semanais ou diárias, para evitar esquecimentos.
- Levar sempre uma lista atualizada dos medicamentos e suplementos às consultas médicas ou à farmácia.

Os participantes mostraram-se reativos, interessados e empenhados, demonstrando boa compreensão sobre a importância da toma correta, a leitura atenta dos folhetos

informativos e o reconhecimento de possíveis efeitos secundários. Identificou-se, no entanto, alguma dificuldade em reconhecer locais inadequados para armazenar medicamentos, reforçando a importância de continuar a sensibilizar para este tema.

De forma geral, os idosos valorizaram muito as sessões, considerando-as úteis e práticas, e destacaram o impacto positivo que pequenas mudanças na rotina podem ter na sua saúde. Para mim, esta experiência foi profundamente enriquecedora, permitindo compreender melhor a realidade da população idosa e a importância da educação para a saúde como ferramenta de prevenção, autonomia e bem-estar.

"Pequenas aprendizagens podem significar grandes ganhos em saúde".



Margarida Ramalinho

Estudante do 4º Ano de Enfermagem e Voluntária no projeto GI 2.0

Sessão Sensibilização Gestão do Regime medicamentoso no idoso.

Igrejinha, novembro de 2025.

AÇÕES COM IMPACTO.

A Psicóloga Sara Cabeça colaborou no projeto Gerar Identidades 2.0, desenvolvendo atividades com idosos do concelho de Arraiolos. Seguem-se as principais aprendizagens desse percurso.



Atelier da Memória,
São Pedro da Gafanhoeira,
abril de 2025.

Durante os oito meses em que integrei o projeto Gerar Identidades 2.0, percebi que as atividades mais eficazes foram aquelas que combinavam estimulação cognitiva, expressão emocional e partilha de experiências de vida. As sessões em grupo, que envolviam momentos de conversa, dinâmicas em torno da memória, da expressão artística e pequenas atividades motoras, mostraram-se essenciais para o bem-estar e a vida ativa dos idosos do projeto.

Essas atividades sempre envolveram um ambiente de confiança e pertença, onde os participantes se sentiam valorizados, úteis e ouvidos. Muitas vezes, uma simples conversa sobre tradições antigas ou um exercício de memória com fotografias acabava por despertar histórias repletas de vida – e, com elas, sorrisos e sentimentos de pertença.

Além disso, a prática de atividades itinerantes – realizadas nas diferentes freguesias do Concelho de Arraiolos – permitiu (e continua a permitir) chegar a idosos mais isolados, promovendo a proximidade e combatendo a solidão, um dos maiores fatores de risco para o bem-estar nesta faixa etária.

Acredito que a participação ativa nasce do reconhecimento do valor e da voz de cada idoso. Nas atividades do projeto Gerar Identidades 2.0, procurámos envolver os idosos desde o planeamento, pedindo opiniões sobre as temáticas e sobre a forma de desenvolver as atividades. Dessa forma, conseguimos dar lugar e importância aos seus interesses e motivações. Esses momentos permitiram-lhes um papel ativo, fazendo com que se sentissem parte das decisões e criando uma ligação mais genuína.

Também se incentivou o diálogo intergeracional e a partilha de saberes locais, convidando-os a compartilhar memórias, tradições e histórias de vida que, de certa forma, os conectavam com a comunidade e com o seu contributo histórico.

Ao dar-lhes espaço para expressar ideias e sugestões, cria-se uma sensação de utilidade social e pertença, fundamentais para o envelhecimento ativo.

Trabalhar num território como o Concelho de Arraiolos oferece-nos ferramentas ao nível da proximidade, flexibilidade e criatividade.

As distâncias, a dispersão populacional e o isolamento exigem que a intervenção vá ao encontro das pessoas. Nesse sentido, as atividades itinerantes e de pequena escala são essenciais: levar a intervenção até às diferentes localidades, adaptar o ritmo e a linguagem a cada grupo e, sobretudo, valorizar a identidade local.

A abordagem sempre levou em conta o contexto de vida de cada idoso – as suas rotinas, limitações físicas e redes de apoio – procurando criar um ambiente acolhedor e familiar.

Além disso, o trabalho em rede com autarquias, juntas de freguesia e instituições locais é determinante para garantir a continuidade desta abordagem. A chave para resultados de impacto positivo é ouvir, adaptar e estar presente – três pilares que tornam a intervenção mais humana e eficaz nos contextos rurais.

Sara Cabeça

Cédula Profissional da Ordem dos Psicólogos Portugueses nº 025132

HISTÓRIA CONTADA.

Depoimento que nos lembra que o coração e a vontade de viver não envelhecem.



Oficina da Costura, Vimieiro, junho de 2025

Nunca imaginei que, nesta fase da vida, ainda fosse começar algo de novo. Depois de tantos anos dedicados à família e ao trabalho, pensava que o tempo das descobertas e dos desafios tinha ficado para trás. Acreditava que esta seria uma fase mais calma, serena e, talvez, um pouco silenciosa. Porém, a vida tem o dom especial de nos surpreender quando menos esperamos.

Comecei a ajudar a minha filha na Manjerona & C.^a. No início, eram apenas pequenas costuras e confesso que fiquei um pouco receosa, mas acabei por gostar. Aprendi coisas novas e voltei a sentir-me útil. Também ajudo na confeção das empanadas, o que é uma experiência nova para mim, mas gosto de participar e aprender com a minha filha. No entanto, não vivo só para isso. Tenho a minha própria vida e continuo a fazer o que posso por mim. A minha

família é tudo para mim. Saber que continuo a ser importante para os meus filhos enche-me de alegria.

Gosto de desafios, mesmo com algum receio às vezes. Não há idade para recomeçar ou para ser feliz. A felicidade renova-se; basta querer-mos agarrá-la.

Na minha qualidade de filha, ver a minha mãe a viver esta fase com alegria e dedicação é uma das maiores bênçãos da minha vida. Ela é o meu alicerce. Trabalhar ao seu lado é um privilégio. A sua presença traz-me serenidade e inspiração.

Tenho um enorme orgulho na mulher que ela é: determinada, generosa e capaz de transformar o que parecia o fim de um ciclo no início de uma nova vida.

Esmeralda Polha e Maria José Polha

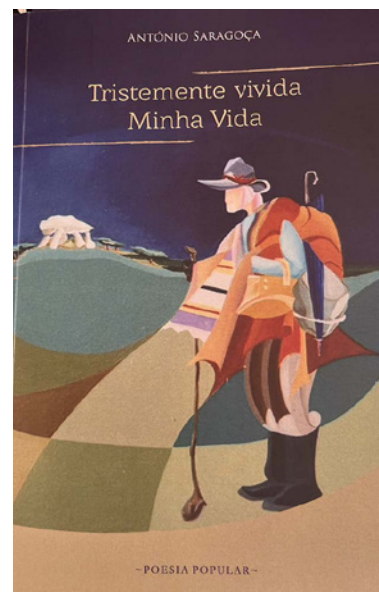
SABERES DA NOSSA GENTE

Maria José Mirador e António Saragoça, participantes do projeto Gerar Identidades 2.0, lançaram recentemente os seus livros de poesia, dando vida a palavras repletas de emoção e significado. Nesta edição, partilhamos um poema de cada autor, celebrando a sua criatividade e talento. Cada um escolheu um poema especial e revelou o motivo por detrás dessa escolha.

O Sr. António Saragoça escolheu o poema "Arraiolos Terra Hospitaleira" porque, segundo explica, "fala de Arraiolos e elogia Arraiolos". Para ele, este poema traduz de forma clara aquilo que mais valoriza na sua terra: as tradições, os lugares e as pessoas.



António Saragoça



ARRAIOLOS TERRA HOSPITALEIRA

*Arraiolos, terra hospitaleira
Com seus tapetes tradicionais
E com a linda tapeteira
E seus grupos musicais.*

*Na praça do Município
Está o museu do tapete
Com as regras do princípio
Não há quem não respeite.*

*Povo honesto e ordeiro
E as suas hospedarias
Cativam o estrangeiro
Com as suas simpatias.*

*E suas confeitarias
Com seus doces e salgados
Fazem as alegrias
Por quem são saboreados.*

*A biblioteca central
Que dá luz a todo o povo
E o cinema principal
Todo remodelado de novo.*

*Multiuso mais afastado
Mas não com menos valia
É o imóvel mais elevado
É com maior categoria.*

*Recebe a todos com carinhos
O folclore a dançar
O grupo dos cavaquinhos
E o Alentejo a cantar.*

*Tudo isto são valores
Da nossa terra natal
O coro dos seniores
E o grupo instrumental.*

*Não esquecendo o comércio
Os monumentos e a indústria
E este poema inédito
Todo feito à sua custa.*

OLHEI PARA TRÁS

1º
*Olhei para trás e vi
A casa onde vivi
No meio da natureza
Com os manos e os pais
Tempos que não voltam mais
Pobres, com tanta riqueza.*

2º
*Parei, olhei para trás
Recordo aquela paz
Felizes, quase sem nada
Esse tempo já passou
Fez de mim, quem hoje sou
Brinquei no pó da estrada.*

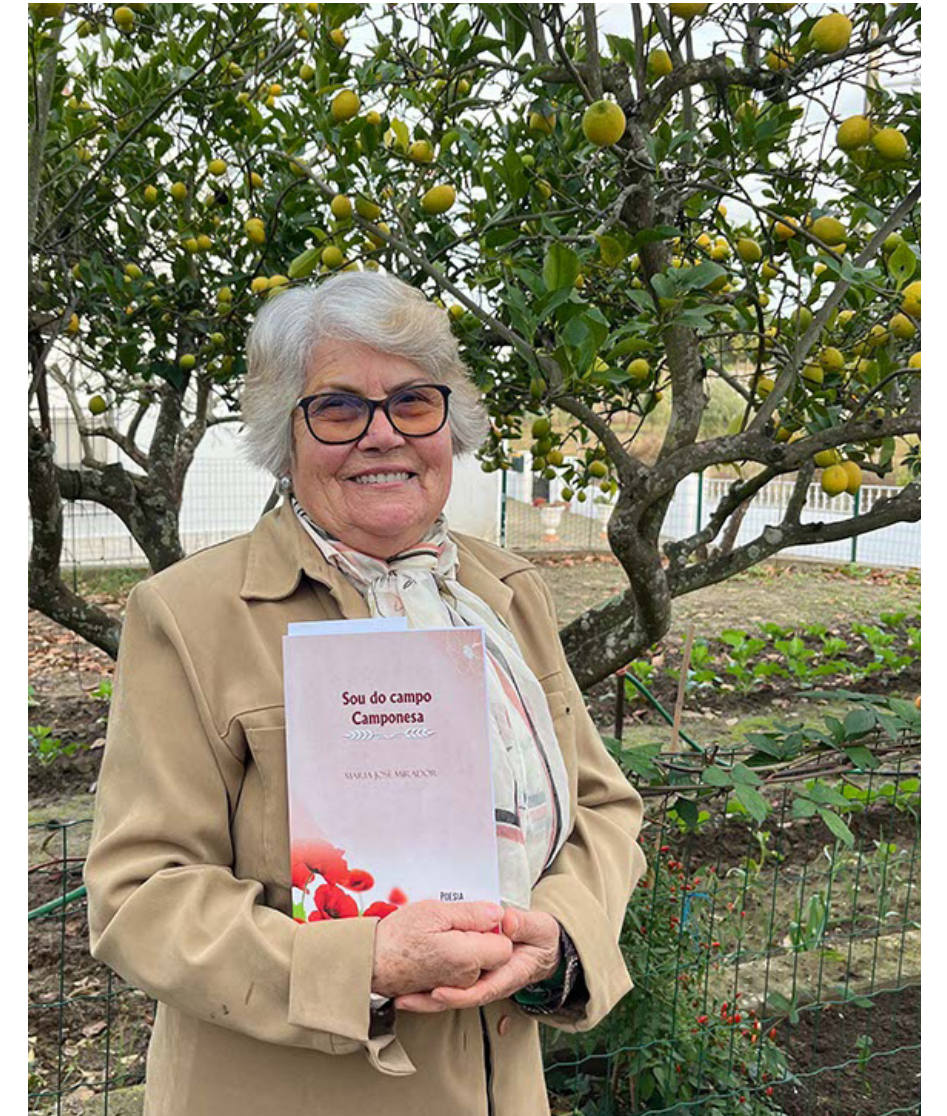
3º
*Grande festa se fazia
Se uma açorda se comia
Com a sardinha dividida
De nada guardo rancor
Tudo recordo com amor
A Deus estou agradecida.*

4º
*Meus pais, muito pobres
Gente boa, gente nobre
Com eles, eu aprendi
Acredite, porque não minto
Digo aquilo que sinto
Olhei para trás e vi.*

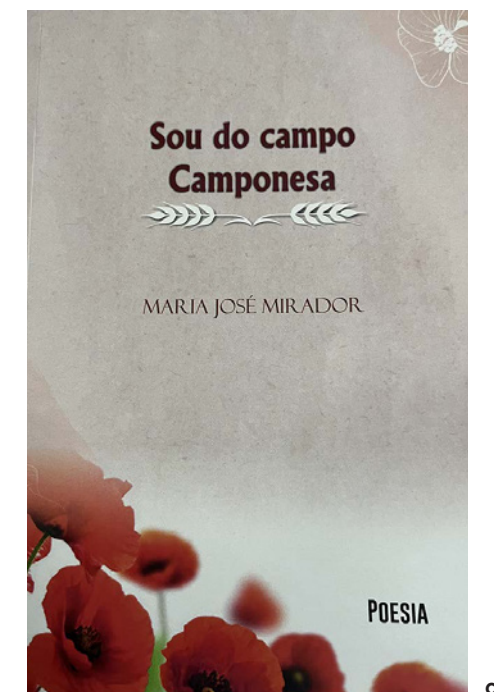
5º
*Nos anos quarenta, nasci
Em verdes campos, cresci
No tempo do Salazar
Tudo se fazia com brio
Olho para trás e rio
É muito bom recordar.*

6º
*Quem tinha um bocadinho
Dividia com o vizinho
Era assim, no Alentejo
Digo com sinceridade
Havia mais amizade
Olho para trás e vejo.*

A D. Maria José Mirador selecionou o poema "Olhei para Trás" porque, como o seu livro se intitula "Sou do campo Camponesa", decidiu apresentar um poema que retrata o campo, onde – como afirma – "vivi e cresci até aos 66 anos". Para ela, este poema representa de forma especial a vida simples, as memórias e os valores que marcaram a sua história.



Maria José Mirador



SABORES DA TERRA

Da Oficina da Escrita resultaram a recolha de receitas tradicionais pelos idosos, verdadeiros tesouros de sabor e tradição. As experiências sobre cultura e tradição foram alargadas com as visitas realizadas ao Núcleo Museológico do Alto de São Bento em Évora, ao Museu do Barro e ao Museu das Ruas Floridas no Redondo, em Outubro, mês do Idoso.

ESPINAFRE COM GRÃO

Ingredientes:

Molho de Espinafre
Ramo de Coentros
Alhos
Louro / Pimenta doce
Sal
Azeite
Grão de Bico

Depois de lavadas e cortados espinafre mete-se dentro da panela com Azeite, Sal, Alhos louro e o Ramo de coentros cortados.

Adiciona-se de seguida o Grão de Bico já demolido do dia anterior junta-se no final uma pitada de pimenta doce

ferve-se com sopas de pão laminado em fatias finas.

Receita de Espinafre com Grão, de Florêncio Barbeiro.

Santana do Campo, setembro de 2025.

Visita ao Núcleo Museológico do Alto de São Bento em Évora, outubro de 2025.



COZMINHOS (vagens de malva)

Os cozminhos são arranjados tira-se as pontas, e corta ao bocadinhos, em seguida pela o tomate e corta aos bocadinhos, leva cebola e alho e azeite. Primeiro lugar, depois de arranjados deitam ~~em~~ num tacho com azeite, cebola e alho e tomate e sal e refoga e depois disso, deita água e vai cozendo. Deve comer com sopa de pão, ou só a misturar.

Ingredientes:

cozminhos
cebola, azeite,
alho sal e tomate e água

Receita de Corninhos, de Carolina Padeira.

Ilhas, setembro de 2025.

Receita de Mouse de Chocolate Vegan, de Elisa Espadinha Cavaco.

Vimieiro, setembro de 2025.

Mouse de chocolate vegano

Ingredientes

500g de grão, 1 tablete de chocolate preto, 400g de açúcar.

Escoa-se o grão, e reserva-se do líquido do grão batem-se em cawan em castelo, Destor-se a tablete em banho Maria depois de tudo junta-se as cawan em castelo, o açúcar, e junta-se tudo muito bem, vai ao frigorífico a solidificar.



Visita ao Museu da Olaria em Redondo, outubro de 2025.

Bolo de chocolate

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 chávenas de açúcar
- 2 chávenas de farinha
- 1 chávena de óleo
- 1 chávena de água
- 200 gr de chocolate em pó

Maneira de fazer
mete os ovos inteiros
junta o açúcar, o óleo e o
chocolate bate bem com a
batedeira, mete a chávena de água
a ferver, deixa arrefecer
junta a farinha com o fermento
e envolve tudo a última coisa
a juntar a água envolve tudo
com manteiga e farinha untada
em forno pré aquecido por 30

Receita de Bolo
de Chocolate,
de Rosa Teles.

Vimieiro,
setembro de 2025.

Visita à
Oficina das
Ruas Floridas
em Redondo,
outubro de
2025.



DESAFIOS E LAZER

Exercitar a mente também é diversão! Nesta secção, deixamos alguns desafios para estimular a memória, a atenção e o raciocínio. Pegue num lápis e divirta-se!

COMPLETE OS PROVÉRBIOS

"Casa onde não há pão..."

"Cão que ladra..."



DESCUBRA AS
8 DIFERENÇAS



Provérbios

Casa onde não há pão todos ralham e ninguém tem razão.

Cão que ladra não morde.

Caça palavras 1.

M	E	R	T	Y	U	C	A	R	O	L	I	N	A	U
E	I	J	R	A	R	G	É	L	I	A	A	P	O	I
R	S	R	O	S	A	L	I	N	A	S	D	F	G	H
C	A	K	S	L	B	Á	R	B	A	R	A	Z	X	C
E	B	V	A	B	N	A	N	T	Ó	N	I	O	M	A
D	E	R	M	E	L	I	N	D	A	S	D	B	E	U
E	L	Q	W	S	E	R	T	Y	U	I	F	E	L	R
S	O	P	A	T	S	D	F	R	O	S	Á	R	I	O
G	F	L	O	R	I	N	D	A	H	J	T	N	S	R
L	Z	X	C	E	V	B	N	M	A	E	I	A	A	A
I	O	U	C	L	A	B	E	S	E	G	M	R	H	K
Q	W	E	N	A	R	Â	N	G	E	L	A	D	Y	T
M	I	R	A	L	D	I	N	A	A	S	D	O	F	G
G	E	O	R	G	I	N	A	H	J	K	L	Z	X	U
C	V	B	C	F	R	A	N	C	E	L	I	N	A	M
J	Ú	L	I	A	N	M	R	T	D	F	Y	U	I	B
O	G	T	S	D	F	G	I	O	E	R	L	M	B	E
Â	Q	W	A	F	R	V	I	O	L	A	N	T	E	L
O	A	S	D	E	R	H	L	D	F	N	I	G	L	I
J	A	C	I	N	T	A	D	E	I	C	D	R	M	N
Z	X	C	V	B	N	T	A	T	N	I	Â	S	I	A
G	F	D	R	S	F	D	S	E	A	S	L	F	R	G
M	I	N	E	R	V	I	N	A	G	C	I	R	A	F
X	V	F	L	O	R	É	N	C	I	O	A	A	S	D

- | | |
|-----------|------------|
| ISABEL | GEORGINA |
| ROSALINA | BELMIRA |
| ERMELINDA | JÚLIA |
| FÁTIMA | CAROLINA |
| ROSÁRIO | JOÃO |
| ÂNGELA | FLORÊNCIO |
| AURORA | FRANCELINA |
| ESTRELA | BÁRBARA |
| MIRALDINA | ELISA |
| FLORINDA | JACINTA |
| BERNARDO | MERCEDES |
| VIOLANTE | DELFINA |
| ILDA | ROSA |
| ODETE | ARGÉLIA |
| UMBELINA | IDÁLIA |
| FRANCISCO | ANTÓNIO |
| NARCISA | MINERVINA |

Caça palavras 1.

D	F	R	D	S	M	A	R	I	A	N	A	E	C	V
E	A	D	S	C	O	N	C	E	I	Ç	Â	O	E	I
L	N	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	L	T
B	A	L	B	I	N	A	A	L	U	Z	I	A	E	A
B	E	R	N	A	R	D	I	N	A	S	D	D	S	L
A	M	Á	L	I	A	V	F	G	H	J	K	E	T	I
L	Ç	L	E	O	L	I	N	D	A	Z	T	L	I	N
X	C	V	B	N	M	T	Q	W	E	R	E	I	N	A
E	R	T	Y	U	I	O	O	J	P	A	R	N	A	S
G	U	I	O	M	A	R	J	O	S	É	E	A	D	S
A	S	D	L	F	U	G	H	A	T	E	S	I	O	U
Z	Q	W	I	E	G	R	T	Q	E	Y	A	U	I	G
E	P	A	N	S	U	D	F	U	O	G	H	J	K	R
L	Z	X	D	C	S	V	B	I	D	N	M	Q	W	A
I	E	P	A	O	T	I	U	N	Ó	Y	T	R	E	Ç
N	M	A	S	M	A	R	I	A	S	J	O	A	N	A
D	Í	S	D	F	E	L	I	C	I	D	A	D	E	F
A	L	U	Í	S	A	G	H	J	A	K	A	L	Ç	P
Z	I	X	C	V	B	T	E	O	L	I	N	D	A	A
C	A	R	M	O	N	M	S	D	F	H	T	J	A	L
B	E	R	N	A	R	D	I	N	O	I	Ó	U	T	M
F	R	E	S	E	U	G	É	N	I	A	N	J	U	I
F	R	A	N	C	I	S	C	A	S	D	I	F	G	R
F	E	L	I	C	I	A	N	A	B	T	A	D	S	A

- | | |
|-----------|------------|
| ANA | CONCEIÇÃO |
| GUIOMAR | BALBINA |
| AUGUSTA | CARMO |
| MARIA | CELESTINA |
| JOAQUINA | ANTÓNIA |
| LUZIA | JOSÉ |
| EMÍLIA | PALMIRA |
| VITOR | VITALINA |
| FELICIANA | ZELINDA |
| OLINDA | LUÍSA |
| GRAÇA | BERNARDINA |
| JOANA | TEODÓSIA |
| MARIANA | FRANCISCA |
| EUGÉNIA | LEOLINDA |
| TEOLINDA | AMÁLIA |
| TERESA | BERNARDINO |
| ADELINA | FELICIDADE |

Caça palavras 2.

D	F	R	D	S	M	A	R	I	A	N	A	E	C	V
E	A	D	S	C	O	N	C	E	I	Ç	Â	O	E	I
L	N	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	L	T
B	A	L	B	I	N	A	A	L	U	Z	I	A	E	A
B	E	R	N	A	R	D	I	N	A	S	D	D	S	L
A	M	Á	L	I	A	V	F	G	H	J	K	E	T	I
L	Ç	L	E	O	L	I	N	D	A	Z	T	L	I	N
X	C	V	B	N	M	T	Q	W	E	R	E	I	N	A
E	R	T	Y	U	I	O	O	J	P	A	R	N	A	S
G	U	I	O	M	A	R	J	O	S	É	E	A	D	S
A	S	D	L	F	U	G	H	A	T	E	S	I	O	U
Z	Q	W	I	E	G	R	T	Q	E	Y	A	U	I	G
E	P	A	N	S	U	D	F	U	O	G	H	J	K	R
L	Z	X	D	C	S	V	B	I	D	N	M	Q	W	A
I	E	P	A	O	T	I	U	N	Ó	Y	T	R	E	Ç
N	M	A	S	M	A	R	I	A	S	J	O	A	N	A
D	Í	S	D	F	E	L	I	C	I	D	A	D	E	F
A	L	U	Í	S	A	G	H	J	A	K	A	L	Ç	P
Z	I	X	C	V	B	T	E	O	L	I	N	D	A	A
C	A	R	M	O	N	M	S	D	F	H	T	J	A	L
B	E	R	N	A	R	D	I	N	O	I	Ó	U	T	M
F	R	E	S	E	U	G	É	N	I	A	N	J	U	I
F	R	A	N	C	I	S	C	A	S	D	I	F	G	R
F	E	L	I	C	I	A	N	A	B	T	A	D	S	A

- | | |
|-----------|------------|
| ANA | CONCEIÇÃO |
| GUIOMAR | BALBINA |
| AUGUSTA | CARMO |
| MARIA | CELESTINA |
| JOAQUINA | ANTÓNIA |
| LUZIA | JOSÉ |
| EMÍLIA | PALMIRA |
| VITOR | VITALINA |
| FELICIANA | ZELINDA |
| OLINDA | LUÍSA |
| GRAÇA | BERNARDINA |
| JOANA | TEODÓSIA |
| MARIANA | FRANCISCA |
| EUGÉNIA | LEOLINDA |
| TEOLINDA | AMÁLIA |
| TERESA | BERNARDINO |
| ADELINA | FELICIDADE |

D	F	R	D	S	M	A	R	I	A	N	A	E	C	V
E	A	D	S	C	O	N	C	E	I	Ç	Â	O	E	I
L	N	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	L	T
B	A	L	B	I	N	A	A	L	U	Z	I	A	E	A
B	E	R	N	A	R	D	I	N	A	S	D	D	S	L
A	M	Á	L	I	A	V	F	G	H	J	K	E	T	I
L	Ç	L	E	O	L	I	N	D	A	Z	T	L	I	N
X	C	V	B	N	M	T	Q	W	E	R	E	I	N	A
E	R	T	Y	U	I	O	O	J	P	A	R	N	A	S
G	U	I	O	M	A	R	J	O	S	É	E	A	D	S
A	S	D	L	F	U	G	H	A	T	E	S	I	O	U
Z	Q	W	I	E	G	R	T	Q	E	Y	A	U	I	G
E	P	A	N	S	U	D	F	U	O	G	H	J	K	R
L	Z	X	D	C	S	V	B	I	D	N	M	Q	W	A
I	E	P	A	O	T	I	U	N	Ó	Y	T	R	E	Ç
N	M	A	S	M	A	R	I	A	S	J	O	A	N	A
D	Í	S	D	F	E	L	I	C	I	D	A	D	E	F
A	L	U	Í	S	A	G	H	J	A	K	A	L	Ç	P
Z	I	X	C	V	B	T	E	O	L	I	N	D	A	A
C	A	R	M	O	N	M	S	D	F	H	T	J	A	L
B	E	R	N	A	R	D	I	N	O	I	Ó	U	T	M
F	R	E	S	E	U	G	É	N	I	A	N	J	U	I
F	R	A	N	C	I	S	C	A	S	D	I	F	G	R
F	E	L	I	C	I	A	N	A	B	T	A	D	S	A

Caça palavras 2.



8 Diferenças



GERAR IDENTIDADES 2.0

Gerar Identidades 2.0
Contratos Locais de Desenvolvimento
Social 5G

Monte - Desenvolvimento ALENTEJO Central - ACE

Concórdia de Alentejo - Évora

Projetos
Mais a maior acao a carizpo de qualidade

Custo total elegível
457 600,00€

Apoio financeiro da UE
388 960,00€

Cofinanciamento da UE
85%



<https://monte.wa.gov.pt/gerar-identidades-contratos/>



**Juntos
Fazemos
Acontecer!**

Por trás de cada momento vivido no Gerar Identidades 2.0 está uma equipa dedicada que torna este projeto realidade. Nesta página, apresentamos os rostos que, com o seu apoio, tornam possível cada atividade, cada sorriso e cada descoberta. Juntos, construímos um caminho de partilha, aprendizagem e afetos, transformando ideias em experiências que marcam.

A sua voz também faz parte deste jornal. Se tiver sugestões, comentários ou ideias para a próxima edição do nosso jornal escreva-nos: monte@monte-ace.pt

Entidade Coordenadora Entidade Promotora Cofinanciadores