



Mira Jovem

Somos
uma **resposta** de
integração social e
laboral

Nesta edição:

Viagem de Estudo 2017	1
Formação para a Inclusão	4
Testemunhos	7
Estágios expectativas	8
Decoração de Natal	11
A Formação Profissional no CECD	12
Visita laboral à Camposol	14
Visita da ASD Social	15
Feira de Formação	16
São Martinho	17
Festa de Natal	19
Almoço CFP	20

Viagem de Estudo 2017

Foi no dia 28 de Setembro, às 8:30, que arrancámos de Mira-Sintra cheios de expectativas. Antes de irmos para os bungalows fomos a uma visita de estudo aos viveiros para conhecer um pouco melhor a área de jardinagem. Quando chegámos à Marinha Grande fomos selecionados para irmos para os bungalows, onde colocámos as nossas coisas. Fomos almoçar e passámos a tarde toda entre a piscina, andar de bicicleta e discoteca. No dia de irmos para casa ainda fomos à Nazaré passear, fazer compras, ver a gruta e ver a praia e foi assim que se passaram os dois dias.

Filipa Sousa - Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



Momento de descontração e lazer na piscina do campo de férias.

Eu achei o autocarro bom. As condições do campo de férias Land's Hause eram adequadas. Achei a visita aos viveiros My Garden muito interessante.

A minha opinião sobre a Nazaré foi o que gostei muito. Um aspeto positivo da viagem foi a comida.

Wardique Carvalho - Curso de Operador de Jardinagem

O que eu achei da viagem e do autocarro foi mais ou menos. A minha opinião sobre as condições do campo de férias é que eram boas. A visita aos viveiros My Garden foi muito interessante. Gostei muito de visitar a Nazaré.

Aquilo que mais gostei foi o convívio e os colegas a dançar. Não houve nada que eu não gostasse.

Paulo Carreiras - Curso de Operador de Jardinagem

Achei o autocarro mais ou menos. As condições do campo de férias Land's Hause foram adequadas.

Achei a visita aos Viveiros My Garden pouco interessante. Gostei muito da Nazaré e do campo de férias.

O que mais gostei da viagem foi fazer atividades e o que menos gostei foi do autocarro.

Filipe Marrafa - Curso de Operador de Jardinagem

“Aquilo que mais gostei foi o convívio e os colegas a dançar. Não houve nada que eu não gostasse.”

Muito bom, ótimas condições, e um sítio onde podíamos estar com a natureza.

Achei a visita aos Viveiros My Garden muito interessante. Os viveiros têm todo o tipo de flores e plantas, eu adorei visitar. Também gostei muito da Nazaré. Adorei visitar a Nazaré, uma zona muito gira. A diversão com os colegas na ida e na volta.

Luís Pires - Curso de Operador de Serigrafia

Os aspetos positivos foram a piscina, slide, jacuzzi e as fotografias. Um aspeto negativo foi a visita à loja das plantas. O que mais gostei foi da comida, bar e etc... O que menos gostei foi das escadas do slide e as músicas do autocarro.

Vanessa Tavares - Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade

O que mais gostei foi a piscina e de tirar fotos com os colegas e amigos e do espaço e o jardim à volta.

Blener Braga - Curso de Operador de Serigrafia



O convívio muito apreciado por todos.



A dança e diversão.



O karaoke que revelou talentosos cantores.

Viagem de Estudo 2017 (cont.)

“O que eu mais gostei da viagem foi estar os colegas a dançar na piscina.”

Carla Afonso - Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



“O que mais gostei foi das piscinas porque estávamos todos juntos a divertir-nos.”

Silvestre Veiga - Curso de Operador de Jardinagem



“Não houve nada que eu gostasse. O que mais gostei nesta viagem foi de dançar.”

Pedro Silva - Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



“Gostei do campo porque eu andei de bicicleta e ajudei a monitora Lubélia a andar também.”

Hamilton Ramos - Curso de Operador de Serigrafia



“Gostei muito e o campo de férias Land’s Hause é muito divertido.”

José Aguiar - Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



“... gostei muito da noite de discoteca e do Karaoke.”

João Ribeiro - Curso de Operador de Jardinagem



“Eu achei as flores de lá muito lindas. Gostei de conhecer a Nazaré, o mar e a paisagem. Gostei muito do ambiente e da piscina. Podíamos ter ficado mais tempo.”

Orlanda Cepinha - Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



Apoio:

Formação para a Inclusão

1. Alimentação saudável

Na sessão de Formação para a Inclusão estivemos a aprender muitas coisas sobre alimentação. O que devemos comer em mais quantidade e o que devemos comer menos, porque nos faz mal.

Como pertencemos ao Curso de Serviços Doméstico Sociais, estas informações ainda são mais importantes, pois podemos vir a trabalhar com crianças e idosos e temos de saber o que lhes faz melhor.

Realizámos um trabalho para também ficarem a saber o que é bom e mau para a nossa saúde.

Helena Costa, Susana Mouchão, Pedro Silva, Joana Lopes e Jéssica Monteiro
Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade

Alimentos não saudáveis



Alimentos que nos fazem bem



Formação para a Inclusão

2. Bullying

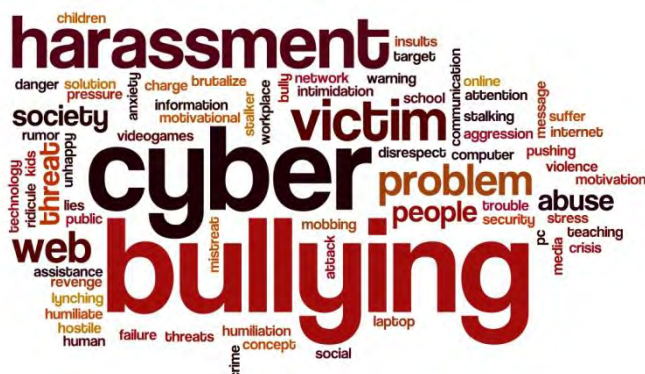
O Bullying é utilizado para descrever atos de violência física ou psicológicas intencionais e repetidos, praticados por um indivíduo ou grupo de indivíduos, causando dor e angústia e sendo executadas dentro de uma relação desigual de poder. Bullying é um problema mundial, sendo que a agressão física ou moral repetitiva deixa sequelas psicológicas na pessoa atingida.

Embora o termo tenha o seu uso bastante recente, o fenómeno é bastante antigo e encontra relatos na literatura que datam de mais de cem anos. A prática tem um grande poder de destruir a autoestima da vítima, pois esta precisa permanecer no ambiente escolar e enfrentar todos os dias as humilhações diante de todos os colegas.

Em 20 por cento dos casos, o praticante de Bullying também é vítima.

Nas escolas, a maioria dos atos de Bullying ocorre fora da visão dos adultos e grande parte das vítimas não reage ou fala sobre a agressão sofrida.

João Ribeiro – Curso de Operador de Jardinagem



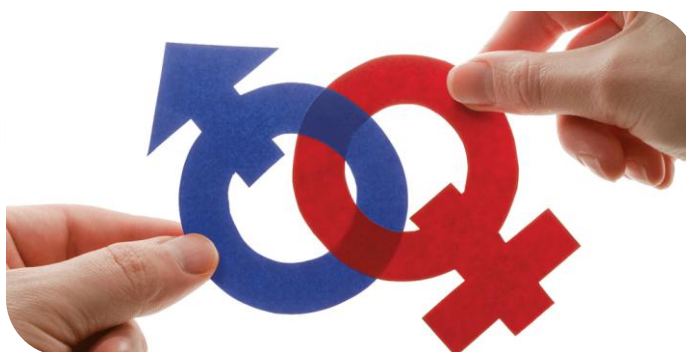
Formação para a Inclusão

3. Planeamento familiar e sexualidade

O Centro de Saúde do Olival no Cacém mantém, há muitos anos, uma parceria com o Centro de Formação Profissional. Esta parceria já se tornou mais uma amizade, onde sempre que precisamos basta um telefonema e temos os técnicos prontos para nos ajudar.

O enfermeiro José Manuel Cardoso veio, uma vez mais, esclarecer os nossos jovens sobre as questões do planeamento familiar e sexualidade. Estas ações são muito importantes pois permitem tirar dúvidas e esclarecer muitas questões.

Um muito obrigado ao enfermeiro José Manuel que além, de excelente profissional, é um grande amigo.



Testemunhos dos Formandos do Centro de Formação Profissional

Pedro Miguel Rodrigues - Curso de Operador de Jardinagem

Sou o Pedro Miguel Rodrigues e frequentei o Curso de Formação em Jardinagem, no CFP, em Mira Sintra. Sou proprietário de um apartamento na Reboleira, mas estive internado na Casa de Saúde do Telhal. Fui para a Casa de Saúde porque não conseguia fazer face ao pagamento da prestação da minha casa ao banco, visto que possuo uma pequena reforma de invalidez e não conseguia que o dinheiro chegasse para as minhas restantes despesas de alimentação e vestuário. Com o internamento e com a ajuda da bolsa de formação, fiquei um bocado melhor. Fui motorista de táxi durante 15 anos, sempre na praça de Lisboa e sempre durante o turno da noite, onde conquistei bastantes amigos, que ainda conservo. Tenho saudades da noite de Lisboa e, no momento em que escrevo estas palavras, estou no processo de tentar retomar de novo esta profissão.



O meu percurso no CECD, na minha opinião, tem sido satisfatório. Tenho tido, desde outubro de 2016, uma nova experiência na minha vida. Nunca tinha tido contacto com a área da jardinagem. Frequentei e acabei uma pequena formação de 400 horas na ARIA (Associação de Reabilitação e Integração Ajuda), em formação contínua, com instalações no Hospital Júlio de Matos. Penso que este curso me vai dar um grau de conhecimentos maior, visto que é mais extenso.

Quanto ao curso propriamente dito, tenho tido contacto com o tratamento das plantas, que precisam de rega para se desenvolverem. Trabalho com a roçadora, com o corta-sebes e com o corta-relvas e brevemente penso poder estar já preparado para ir estagiar para uma empresa que trabalha em cooperação com o CFP. Seria uma alternativa para a minha vida, pois tenho 49 anos de idade e preciso de um emprego. Ainda tenho cerca de 15 anos para trabalhar e custa-me um pouco estar nesta situação de indefinição. Por último, como motorista de táxi ou como jardineiro tenho esperança de dar continuidade à minha vida profissional que foi interrompida durante 5 anos por motivos alheios à minha vontade.

“O meu percurso no CECD, na minha opinião, tem sido satisfatório...”

ESTÁGIOS | Expetativas

Eu estou a estagiar no Palácio Nacional de Sintra. Comecei o estágio em outubro de 2016. No início não sabia o que ia fazer nem o que ia encontrar. Para mim foi uma novidade. No primeiro mês até correu bem, mas no mês a seguir, por azar, parti a mão e tive que ficar dois meses de baixa e outro mês a fazer fisioterapia à mão.

Quando voltei, foi bom voltar ao trabalho. Foi bom, porque as minhas colegas já estavam cheias de saudades minhas. Cada vez mais o meu trabalho está a correr melhor e eu estou a gostar de estar lá e se pudesse eu ficava lá a trabalhar. Era tão bom se me contratassem e me fizessem a pergunta se eu quero trabalhar: eu digo sim! Porque eu sei que esforcei-me para ficar contratada. Durante o estágio tenho aprendido como ter uma boa relação com os colegas e visitantes e aprendi a falar algumas palavras noutras línguas, e isso é bom também porque ao conviver com outras pessoas eu aprendo a crescer e para não poder ficar sempre no colégio, eu quero ter a minha casa.

Eu no trabalho, no outro dia, não fui bem vestida e a minha chefe mandou-me para casa, eu só tenho que fazer o que mandam.

No meu trabalho o que eu faço é lavar as casas de banho, lavar uma sala onde os visitantes passam, apanhar as folhas e lixo do pátio central, limpo o pó na sala dos cisnes, vou à loja nova tirar o lixo e franjar o chão e apanhar o lixo onde houver e ainda limpo os bancos do pátio dos leões e o lixo do pátio.

No resto do dia ajudo as minhas colegas nas tarefas do Palácio. Tenho que dar o meu melhor para poder ter este trabalho e sem ele não posso poder ter o meu cantinho e a minha casinha e eu quero o meu emprego.

Alice Louro - Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



“Era tão bom se me contratassem e me fizessem a pergunta se eu quero trabalhar: eu digo sim!”

ESTÁGIOS | Expetativas (cont.)

Eu estou a estagiar na cozinha do ITAU, no Pendão. Lavo a loiça, faço a salada e ajudo a cozinheira a fazer o almoço. A seguir, lavo o chão e o fogão. Faço as coisas devagar e bem, como deve ser e faço as tarefas que mandam fazer. Tenho dificuldade em descascar as cenouras, fazer salada e em fazer as coisas mais devagar.

Gostava de ficar lá na empresa a trabalhar.

Daniel Antunes - Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



Estou numa oficina, em Rio de Mouro, chamada Rinchauto e o que gosto menos de fazer são trabalhos que não consigo fazer sozinho. O que gosto mais de fazer são trabalhos mais simples como pôr pastilhas, ver piscas, luzes e colocar escovas limpa para-brisas. O que eu gostava que lá fizessem era que limpassem as ferramentas pois estão sempre sujas.

Eu gostava de ser um bom mecânico e de ir para uma oficina boa e com um excelente chefe que fosse uma boa pessoa. Para mim o importante é ter um bom chefe, mesmo que o ordenado não seja muito alto, contento-me com o ordenado mínimo.

Mauro Relvas - Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



Estou na Empresa Seleprinter e o que se faz na empresa é vincar envelopes e tudo o que seja preciso. Separar blocos, meter fita-cola, “corto” pelo picotado, conto material, ajudo a agrafar cadernos. A minha maior dificuldade é o facto de não conseguir estar muito tempo em pé e não conseguir carregar coisas pesadas mas eu estou a gostar muito de lá estar. Gostava de ficar lá mas sei que não é possível. Mas gostava de poder arranjar algo nesta área.

Paula Oliveira - Curso de Operador de Serigrafia



Eu estou em Belas na empresa Apoio ao Motor. Faço mecânica e dou apoio ao mecânico no que ele precisar. Faço um pouco de tudo que me peçam.

As minhas dificuldades estão em concentrar-me no trabalho. Espero aprender mais coisas.

Rui Vivas - Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



ESTÁGIOS | Expetativas (cont.)

Eu estou a estagiar no Hospital Veterinário de Massamá. Estou a gostar muito dos meus colegas do trabalho.

Gosto muito das minhas colegas e faço muito trabalho com os meus colegas. Limpo as gaiolas dos gatos e limpos os gabinetes das consultas. Dou comida aos cães e aos gatos. Quando as minhas colegas pedem ajuda com os animais eu vou. Eu arrumo as coisas das consultas. Não faço operações aos cães. Lavo a loiça dos animais e estendo a roupa no estendal.

Susana Mouchão - Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



Eu estou em Belas numa garagem auto que se chama Auto Clean. Lavo os carros e aspiro. Gostava de ficar lá. As pessoas que trabalham lá são boas.

Tiago Arsénio - Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



Eu entro todos os dias às 8h para a Guide que é uma empresa de encadernação de livros. Faço escolhas de provas de livros, alçar o papel na máquina, cozer os livros de capa dura. Gostava de ficar lá a trabalhar no estágio.

Daniel Matos - Curso de Operador de Serigrafia



Eu estou a fazer um estágio numa empresa que se chama Euro Palco. Gostava de ficar lá na empresa a trabalhar. No estágio limpo sofás, poufs, cadeiras e bancos. Às vezes vou descarregar coisas.

Estou a gostar e não tenho dificuldades.

Fábio Faria - Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



Eu estou no Ikea de Loures e o nome da empresa é Atlantic Car Wash e faço um pouco de tudo nos carros: limpo as jantes, chapa, vidros e aspiro e gosto muito de lá estar na empresa. Quando acabar o estágio gostava de ficar lá a trabalhar.

João Matos - Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



Estou num estágio no hotel da Penha Longa. Corto relva, mondo canteiros. Não tenho dificuldade com as tarefas que faço. Espero ficar lá a trabalhar.

Jorge Reis - Curso de Operador de Jardinagem



ESTÁGIOS | Expetativas (cont.)

Eu estou nos viveiros da Planta Livre, no Recoveiro.

Já estive dentro da estufa a plantar e agora estou na rua a plantar também. Primeiro tenho que abrir um buraco na terra e depois tenho que pôr a planta, depois tapar a raiz da planta com a terra.

As minhas dificuldades por enquanto não são nenhuma. O que queria que acontecesse era ficar lá na empresa a trabalhar.

Marisa Conceição - Curso de Operador de Jardinagem



DECORAÇÃO DE NATAL

Este ano o Curso de operador de Serigrafia construiu uma árvore de Natal com material reciclado. Foi pedida a ajuda de todos na recolha de garrafas de plástico.

Ficou bem gira!



O CFP também participou no Concurso “Portas de Natal 2017”, promovido pelo CECD, dirigido a todas as valências e que decorreu de 15 de novembro a 15 de dezembro de 2017. A iniciativa foi um sucesso com a participação de 33 portas das várias salas do CECD.

A seleção ficou a cargo da Comissão da Festa de Natal, que premiou 4 portas com um 1º, 2º e 3º lugar e Menção Honrosa.



A Formação Profissional no CECD Mira Sintra

O Centro de Formação do CECD, este ano viveu uma situação pouco agradável para os formandos.

No final do ano de 2016 tivemos a novidade que os Cursos iriam ter uma duração mais curta. Assim, tivemos colegas que entraram em Outubro de 2016 e Fevereiro de 2017.

Outra novidade é que os jovens que entraram em Outubro de 2016 teriam de terminar no final de Dezembro de 2017 e os de Fevereiro ainda tinham um percurso mais pequeno. Assim, no final deste ano todos os formandos terminam a Formação.

Esta situação é complicada, pois apenas tivemos mais ou menos um ano de Curso o que para nós, que temos dificuldades, é muito difícil.

Além disso, só podíamos estar 2 meses em estágio o que tornava difícil ficar nas empresas.

Ainda bem que os senhores do IEFP mudaram de ideias, depois de muita pressão feita por pais e técnicos, e voltaram atrás para os 2 anos de Formação.

Outra novidade é que nós, que terminámos, podemos fazer uma Unidade de Curta Duração de Higiene e Segurança no Trabalho durante 3 meses.

“A nossa voz”

Deveríamos ter mais anos de Curso. Três anos era bom.

José Aguiar

Curso de Serviços de Reparação e Manutenção

Eu acho que não devia mudar nada e que devia continuar a ser só durante um ano, porque não pretendo ficar aqui muito tempo, mas preferia ir para estágio e ficar lá com emprego.

Diogo Frade

Curso de Operador de Serigrafia

A minha opinião sobre o tempo de formação é muito simples. É muito pouco tempo de formação para alguns jovens e diria mesmo para a maioria dos jovens aprenderem, devido às suas limitações.

Jorge Colaço

Curso de Serviços de Reparação e Manutenção

O que poderia acontecer era ficar em casa e não fazer nada vida, porque o Curso foi muito pouco tempo.

Se fosse mais tempo era muito bom, mas mesmo bom porque dava tempo para fazer mais tempo de estágio e fazer mais tempo de formação.

A consequência é que eu fico um bocado triste porque comecei a pensar que ia ficar em casa para o resto da minha vida.

Lucas Pascoal

Curso de Operador de Jardinagem

Só fizemos o Curso de um ano porque o IEFP decidiu assim. O estágio foi pouco tempo porque IEFP não deixou fazer mais tempo.

As consequências são ficar em casa mais um tempo.

Marisa Conceição

Curso de Operador de Jardinagem

A Formação Profissional no CECD Mira Sintra (cont.)

Não acho correto porque a pessoas que demoram mais tempo a aprender que outras não têm tanta possibilidade de aprender. E então, acho que para algumas pessoas deveriam ter mais do que 2 anos de formação e que não deveriam incluir os formandos em empresas (estágio) onde não houvesse possibilidade de contratação.

Daniel e Matos

Paula Oliveira

Curso de Operador de Serigrafia

Quero mais tempo de Formação e estágio! Pelo menos 3 anos de formação.

Vasco Amorim

Curso de Serviços de Reparação e Manutenção

Eu acho que o estágio devia ser mais longo, pois tínhamos mais hipóteses de arranjar trabalho, já que há pessoas que têm mais problemas.

Eu tenho muita pena que o Curso tenha sido tão pequenino. Acho que isso foi prejudicial por esse ano ter sido só isto e a seguir já é 2 anos. Devia ser igual para todos.

Silvestre Veiga

Curso de Operador de Jardinagem

Este ano de Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade achei bom porque é para o nosso futuro, mas foi pouco tempo.

Mas como vou continuar a Formação Profissional para ver se consigo arranjar trabalho, vou ficar neste Curso outra vez 3 meses para não ficar em casa sem fazer nada. Porque se eu ficar em casa a minha mãe e eu damos em malucas.

Joana Lopes

Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade

Aprendi a ser mais adulto, aprendi a trabalhar na empresa para o meu futuro. Aprendi a conviver com mais pessoas. Tenho pena que o curso vá acabar e que tenha sido pouco tempo e que acabe já.

Gostava de ter mais tempo de Curso, para melhorar o meu comportamento e arranjar emprego.

Daniel Antunes

Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



“É muito pouco tempo de formação para alguns jovens e diria mesmo para a maioria dos jovens aprenderem, devido às suas limitações.”

Visita laboral à Camposol

A Camposol é uma empresa que se dedica à produção de tapetes de relva para todos os estádios de Portugal e do mundo. Fica situada em Vila Nova de Milfontes. Além de tapetes de relva também produz alguns produtos hortícolas.

Como fazemos todos os anos, fomos visitar esta empresa como visita de estudo. Saímos de Mira Sintra pelas 8:30 e tomámos o pequeno-almoço em Grândola. De seguida fomos almoçar a Vila Nova de Milfontes, na praia. Depois do almoço fomos visitar a empresa, onde vimos uns senhores a apanhar batata doce e em seguida, fomos ver como se semeava os tapetes de relva. O senhor deixou-nos tocar nas sementes.

Rodrigo Oliveira Curso de Operador de Jardinagem



Plantação de tapetes de relva.



Visita dos formandos à empresa Camposol.



O almoço na praia de Vila Nova de Milfontes.

Visita da ASD Social



No dia 7 de Setembro, os autorrepresentantes juntamente com a professora Anabela e a directora Assunção, fomos receber uns senhores que vieram da ASDSocial – Associação de Solidariedade e Desenvolvimento Social, que vieram ajudar-nos com as despesas do Passeio Anual. Os senhores ficaram a conhecer o CECD e visitaram as áreas dos formandos. Foi uma oportunidade de eles conhecerem como cada área trabalha e as coisas que fazem no dia-a-dia, como tarefas entre outras coisas. Este dinheiro foi importante pois ajudou a proporcionar a mim e aos meus colegas uma experiência inesquecível.

Orlanda Cepinha - Curso de Serviços Doméstico Sociais

Foi bom a Associação de Solidariedade Social ter dado os €400 para o Passeio Anual para os formandos com dificuldades de dinheiro poderem ir também ao passeio.

João Ribeiro - Curso de Operador Jardinagem

Foi muito bom receber a Associação que nos deu € 400 para o Passeio Anual. Gostava que nos continuassem a ajudar.

Foi bom porque temos colegas que têm dificuldades.

Lucas Pascoal - Curso de Operador de Jardinagem

Feira promove a Formação e Emprego de Pessoas com Deficiência

O Centro de Formação Profissional do CECD participou na **1ª Feira Nacional de Formação Profissional e Emprego de Pessoas com Deficiência e Incapacidades**, dias 21 e 22 de novembro, na Casa do Campino em Santarém.

Promovida pela FORMEM, a iniciativa juntou diversas organizações, numa mostra de boas práticas na área da formação profissional e inclusão e contou com a presença da Secretária de Estado da Inclusão das Pessoas com Deficiência, Ana Sofia Antunes, do Presidente do Instituto de Emprego e Formação Profissional, António Valadas da Silva, entre outros.

Durante os dois dias, o stand do CFP foi assegurado pelas formadoras Lubélia Sousa e Graça Baeta e pelos formandos Hamilton Ramos e Daniel Antunes que, para além de mostrar o trabalho desenvolvido pelo Centro, puderam também trocar experiências e refletir sobre formas de solucionar as dificuldades nesta área.



São Martinho

Para comemorarmos o **São Martinho**, nas aulas Formação para a Inclusão e Apoio Escolar fizeram-se quadras sobre o tema. **Temos jovens muito talentosos!**

No dia de São Martinho
Comemos pão e vinho
Castanhas comemos
E estamos quentinhos.



No dia de São Martinho
Estamos quentinhos
E com frio ficamos
Bem juntinhos no bocelinho.

No dia de São Martinho
Bebesse água-pé e vinho
Vinho da terra nova
Vamos celebrar o São Martinho.



No dia de São Martinho
Vamos todos beber vinho
Venham amigos e conhecidos
Beber este vinho.

Poema feito em conjunto na aula de Apoio Escolar

Dia de São Martinho é para festejar
Estar a comer
Castanhas na janela
A apanhar ar.

Castanhas assadas vou comer
E festejar
Porque o dia de São Martinho
Está a chegar.

Dia de São Martinho
Está a chegar
A castanha eu vou comprar
Para chegar a casa
E pôr a assar

Marcos Sá
Curso de Operador de Jardinagem



São Martinho (cont.)

O São Martinho
Está a chegar
Que lindo que é
Para as castanhas apanhar
Dá-me o avô Zé.

José Aguiar
Curso de Serviços de Reparação e
Manutenção



Como é bom comer castanhas
Castanhas assadas
E ver as meninas
Que estão coradas.

Fábio Pisco
Curso de Operador de Jardinagem



No dia de São Martinho
Há castanhas a cozer
Na panela grande
Que todos vão comer.

Pedro Silva
Curso de Assistente Familiar
e de Apoio à Comunidade



No dia de São Martinho
Vou matar o meu porquinho
Porque gosto de comer o meu cozidinho.

Vou chamar
O meu vizinho
Para beber
Um copo de vinho

Daniel Antunes
Curso de Assistente Familiar
e de Apoio à Comunidade



No São Martinho
Comemos castanhas
Mais bonitas e assadas
E bebemos vinho.

No São Martinho ninguém
Leva a mal
Comemos Castanhas, que belas castanhas
Que lindas!
O frio chega para as castanhas apanhar.

Susana Mouchão - Curso de Assistente
Familiar e de Apoio à Comunidade



Como é bom comer contigo castanha assada
E na rua está um vendedor que faz feliz a
rapaziada.
Que lindo que é o Outono!

Paulo Ribeiro
Curso de Operador de Jardinagem



Festa de Natal CECD

Chegado o momento “mágico” do ano, foi com alegria que o CECD celebrou o Natal com clientes, famílias, colaboradores, parceiros e amigos, dia 14 de dezembro, no Pavilhão Henrique Miranda – Núcleo de Basquetebol de Queluz.

Este é sempre um momento de grande alegria e diversão. O Centro de Formação participou com uma atuação do formando Blener, que cantou uma música brasileira sertaneja e um grupo de formandos que dançou ao ritmo de uma “Dança Mix”.

O ex-formando Daniel Gaspar, coordenador da Rádio Fantas FM, fez a transmissão online do evento.

Gostei muito! Gostei de dançar com os colegas. Gostei do sítio e de estar com os meus colegas. Gostei muito!

Helena Borlinhas

Curso de Serviços de Reparação e Manutenção

Gostei de dançar na festa. Foi Giro! Gostei muito. Gostei muito de ver a menina pequenina a dançar.

Carla Afonso

Curso de Serviços de Reparação e Manutenção

Gostei de dançar na festa e de estar com os meus colegas.

Jéssica Monteiro

Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



Almoço CFP

Como é hábito todos os Natais, o Centro de Formação Profissional organiza o seu almoço de Natal. Este é um momento de descontração e convívio entre a equipa, onde se pode desfrutar da companhia uns dos outros, sem ser em ambiente de trabalho e uma importante oportunidade para descomprimir do stress acumulado e ganhar energias para um novo ano.



Centro de Formação Profissional
Rua dos Lusíadas, Lt. 210, Mira
Sintra, 2735-402 Cacém

Tel: 21 912 92 50

E-mail: cfp@cecdmirsintra.org

PRODUÇÃO E EDIÇÃO DE CONTEÚDOS:

Centro de Formação Profissional
Grupo Redatorial: Formandos Pedro
Gaspar e Pedro Rodrigues

Coordenação: Anabela Madureira

Edição Gráfica: Sónia Rodrigues

Agradecimento especial: Gracinda
Mateus

O Mira Jovem é um Boletim Informativo elaborado pelos formandos do Centro de Formação Profissional do CECD Mira Sintra, sob a coordenação da Educadora Social Anabela Madureira.

Para mais informações sobre os Cursos disponíveis, consulte www.cecdmirsintra.org.

Siga-nos em  [cecd.mirsintra](https://www.facebook.com/cecd.mirsintra).