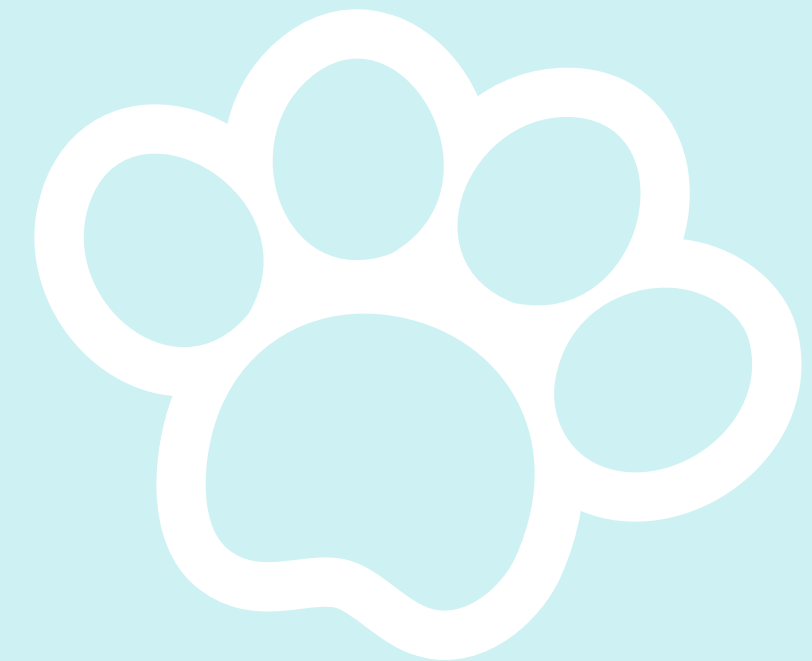
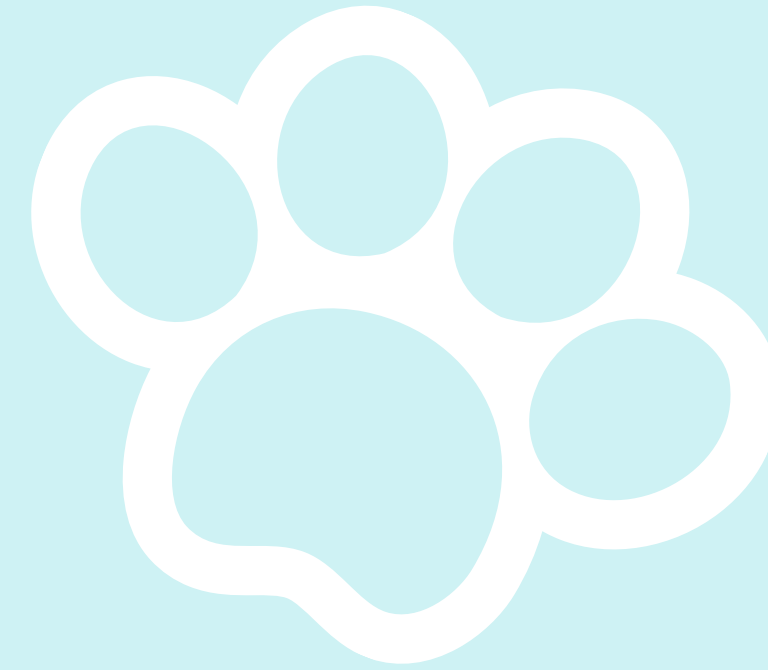




**UNIÃO DE FREGUESIAS**  
BAGUNTE • FERREIRO • OUTEIRO • PARADA



# Oficina da Milu



# Introdução

Olá! Eu sou a Milu e esta é a minha oficina... Queres saber mais sobre mim?



Nasci em maio de 2020, na União de Freguesias de Bagunte, Ferreiró, Outeiro Maior e Parada. Fui pensada para animar as crianças com a ajuda das colaboradoras da Junta de Freguesias. Aqui na minha oficina podes encontrar respostas para os problemas atuais, receitas fáceis e saborosas, atividades faz-tu-mesmo, calendário, sugestões para o teu dia-a-dia, dicas e entre muitas outras coisas...

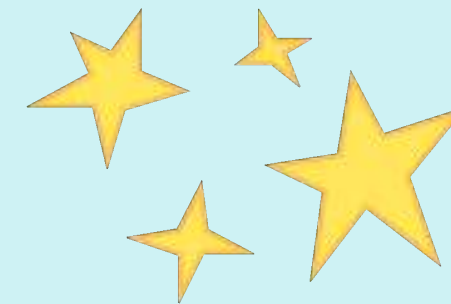
Espero que te divirtas!

Assinado:

Milu



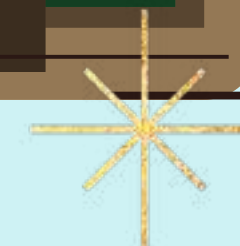
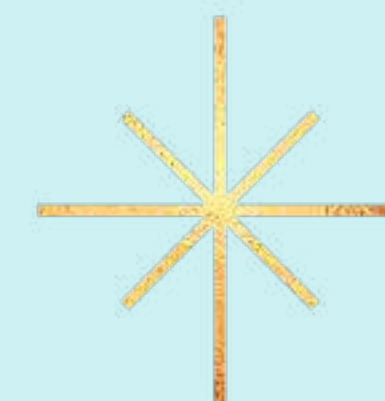
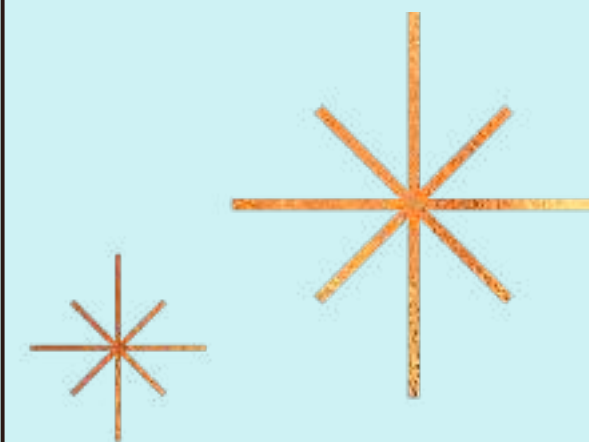
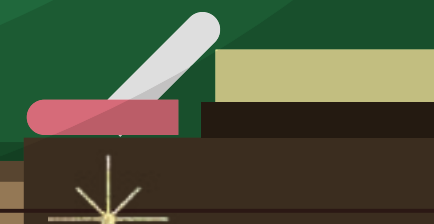
# Calendário



Este ano vamos celebrar de forma especial os feriados. Aqui deixo-te as datas festivas do mês de janeiro!



- 1- Dia de Ano-Novo
- 1- Dia Mundial da Paz
- 3- Dia do Festival do Sono
- 6- Dia de Reis
- 11- Dia Internacional do Obrigado
- 18- Dia Internacional do Riso
- 29- Dia Mundial do Puzzle
- 31- Dia Mundial do Mágico

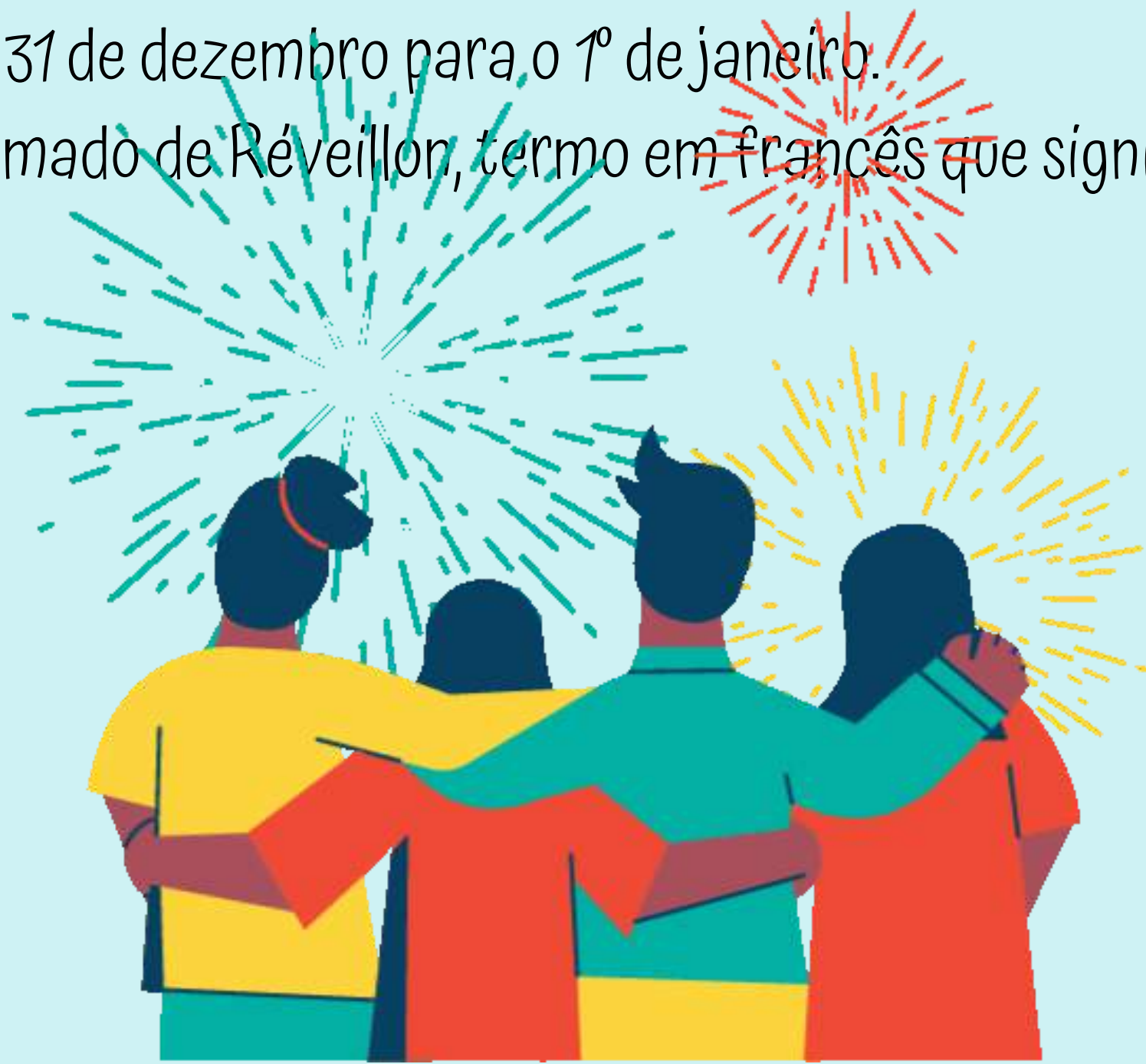




# Ano Novo



O Ano-Novo é a comemoração de um novo ano que se inicia, e é celebrado na passagem de 31 de dezembro para o 1º de janeiro. Também chamado de Réveillon, termo em francês que significa "despertar".



*Queres saber mais sobre este  
feriado?  
Eu conto-te tudo...*







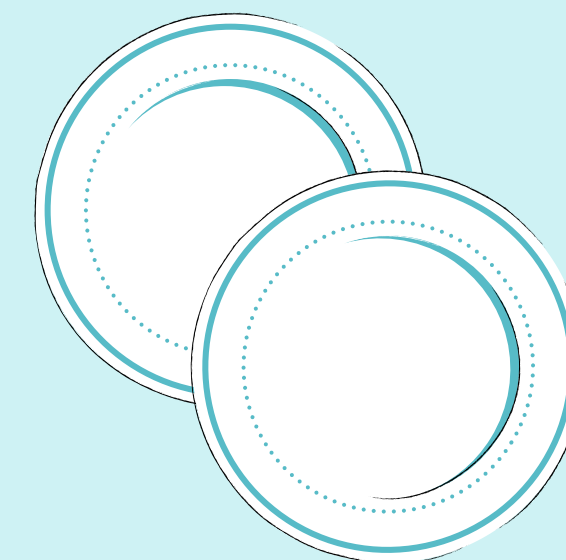
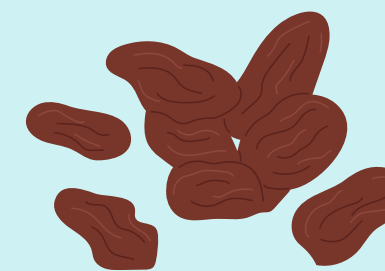
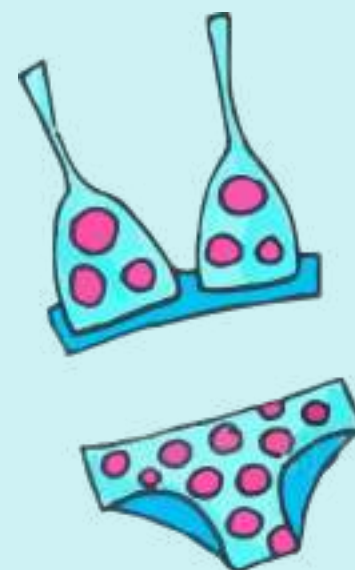
# Tradições de ano novo



Queres saber mais sobre as tradições deste feriado?  
Eu conto-te tudo ...



A utilização de roupa interior azul promete sorte para o ano seguinte. Os portugueses gostam de fazer barulho na noite de passagem de ano, atirando loiça pela janela ou batendo com as tampas das panelas. Comer 12 uvas passas à meia-noite, em cada uma das 12 badaladas. Saltar de uma cadeira com dinheiro na mão. Dar um mergulho gelado no mar.




# Dia Mundial da Paz



O Dia Mundial da Paz é comemorada no dia 1 de janeiro, o Dia de Ano-Novo. Inicialmente chamado somente de Dia da Paz, a celebração foi criada pelo Papa Paulo VI em dezembro de 1967. A partir de então, todos os anos, o primeiro dia do ano passou a celebrar o Dia Mundial da Paz.



Queres saber mais sobre as tradições deste feriado?  
Eu conto-te tudo ... 



# Dia de Reis

Vieram os três Reis Magos  
Das suas terras distantes  
Guiados por uma estrela,  
Cujos raios cintilantes  
Os levaram ao Deus Menino  
Que, a sorrir de bondade,  
Recebeu os seus presentes  
E os acolheu com amizade.

Esta celebração está associada ao natal, que diz que três reis magos do Oriente, visitaram o Menino Jesus na noite de 5 para 6 de janeiro, depois de serem guiados por uma estrela. Eles levaram de presente ao Menino Jesus, ouro, incenso e mirra.





# Tradições do Dia de Reis



Em Portugal é comum sair à rua para "Cantar os Reis" ou as "Cantar as Janeiras". As pessoas reúnem-se para cantarem os reis de porta em porta, com instrumentos populares como o reco-reco, os ferrinhos, o bombo, o acordeão e a viola.



Queres saber mais sobre as tradições desta data?  
Eu conto-te tudo ...







# Cantar as Janeiras



Aqui tens a música para cantares  
no dia de reis!



"Vamos cantar as janeiras  
Vamos cantar as janeiras  
Por esses quintais adentro vamos  
Às raparigas solteiras

Vamos cantar orvalhadas  
Vamos cantar orvalhadas  
Por esses quintais adentro vamos  
Às raparigas casadas..."

# *Dia Internacional do Riso*



O Dia Internacional do Riso celebra-se (com alegria) a 18 de janeiro.

Este dia chama a atenção para a importância de rir. O riso é um comportamento humano que traz bem-estar às pessoas. Por isso, neste dia deves rir o mais que puderes; quer na companhia dos teus amigos, trocando-se anedotas e episódios engraçados; quer sozinho, em casa a ver as tuas comédias preferidas ou a ler um livro engraçado.



*Aproveita este dia para rir  
muito!*



# Vantagens de rir 🤪

- Redução do stress
- Queima de calorias
- Melhoria da qualidade de sono
- Fortalecimento abdominal
- Combate ao surgimento de rugas
- Melhor circulação sanguínea
- Melhor respiração
- Melhoria da digestão
- Fortalecimento do sistema imunológico
- Estímulo da criatividade
- Criação de laços com outras pessoas

*Aproveita este dia para rir  
muito!*



# Dia Mundial do Puzzle

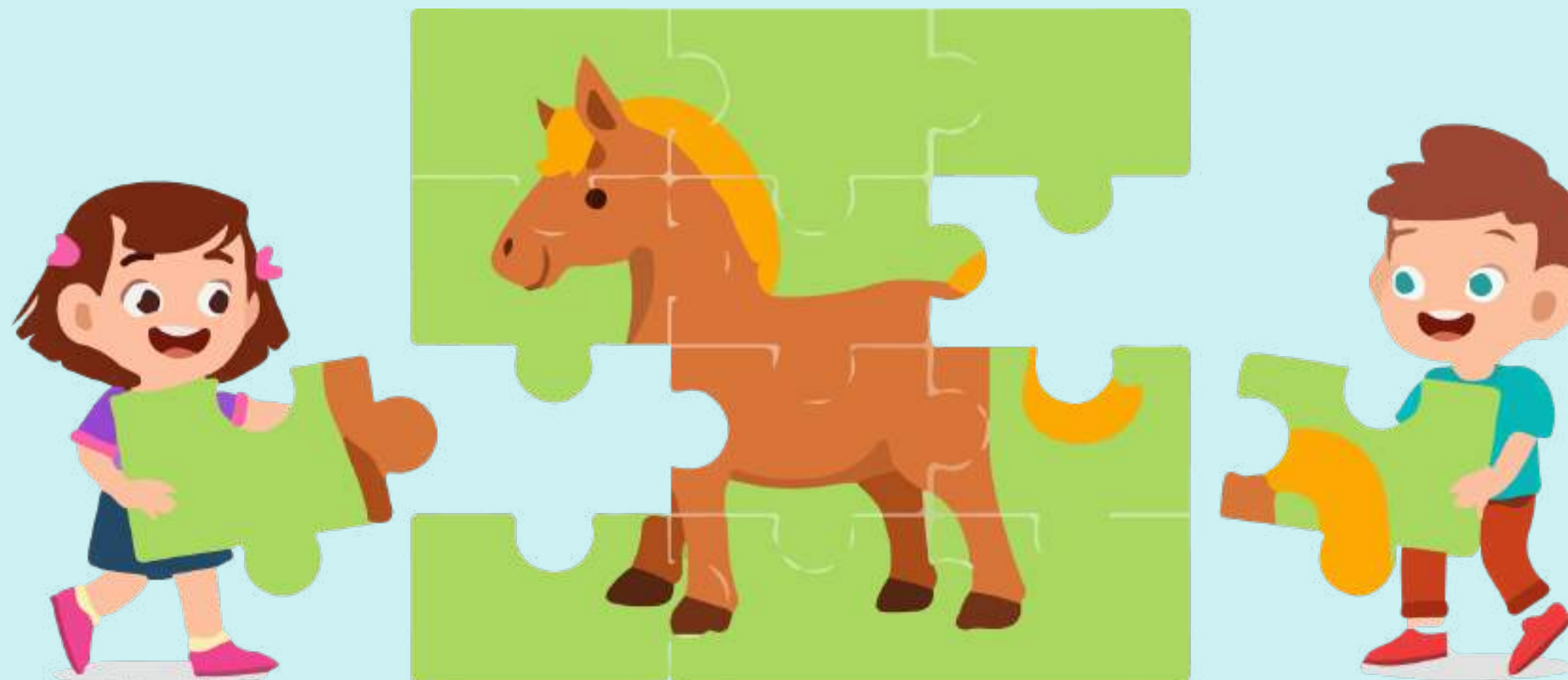


O Dia Mundial do Puzzle encaixa-se no calendário anual a 29 de janeiro.

O dia foi criado em 1995 nos Estados Unidos da América pelas empresas de jogos com o objetivo de promover este tipo de jogo no país. Entretanto, a data espalhou-se pelo mundo.

*Queres saber mais sobre esta data?*

*Eu conto-te tudo...*





# Dia Mundial do Mágico



O Dia Mundial do Mágico celebra-se a 31 de janeiro.

O mágico é um artista que leva a imaginação do seu público ao rubro, resultando muitas vezes os seus atos em olhares de espanto e de admiração.

*Neste dia faz um truque de magia!*



# Livros

1

"Uma Grande Família"- Elisenda Roca e Rocio Bonilla



2

"Um Amigo para o Ursinho"- Steve Smallman



3

"O Cuquedo e os Pequenos Aprendizes do Medo"- Clara Cunha



4

"O Monstro que Veio do Gelo"- David Walliams



5

"O Resgate do Orelhas Fofas"- Emma Chichester Clark



Aqui deixo-te alguns títulos de livros para leres! Todos recomendados pelo Plano Nacional de Leitura...





# Momento de Culinária



*Ingredientes que vais precisar:*



1,5 Kg de abóbora

3 ovos

Raspa de 3 laranjas

100g de açúcar

10g de fermento de padeiro

600g de farinha

2dl de sumo de laranja

50ml de aguardente

Sal

Canela e açúcar para polvilhar

Óleo para fritar

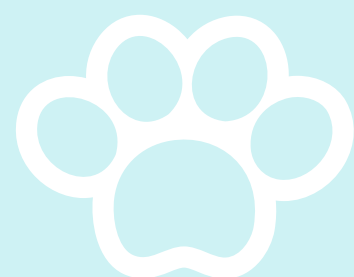




# Momento de Culinária

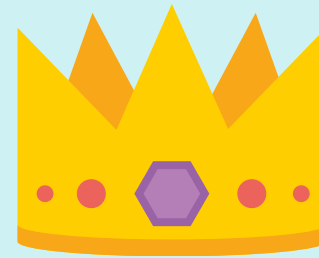


Como vais preparar:

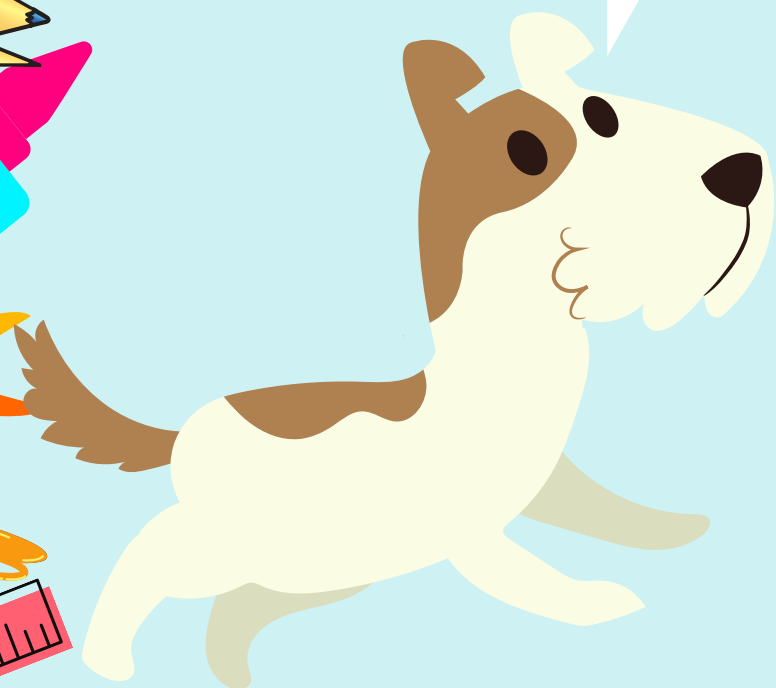


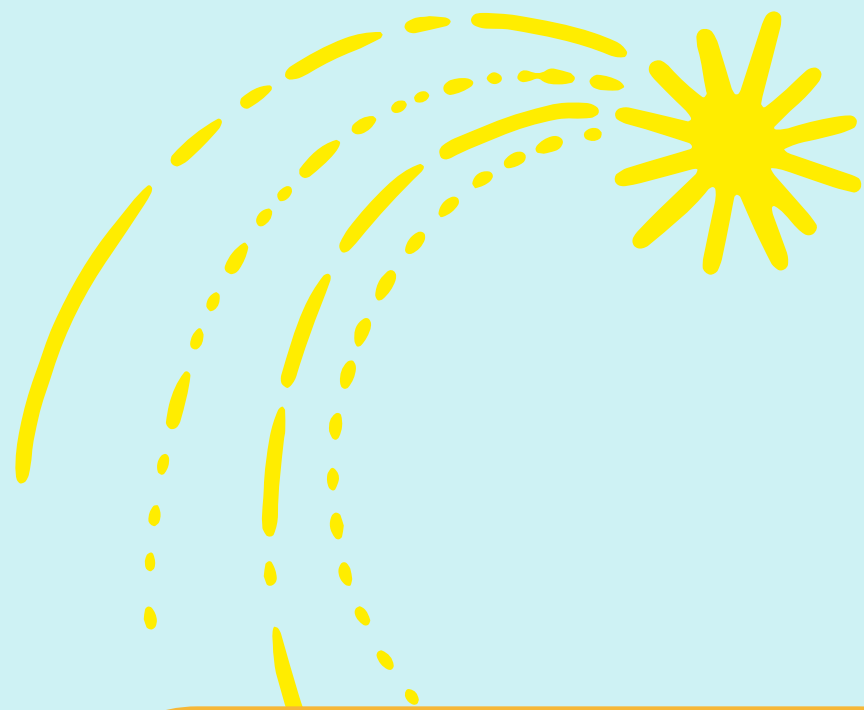


Faz tu mesmo



A sugestão deste mês para atividade é:  
construíres uma coroa.  
Deixo-te ao lado todos os passos!

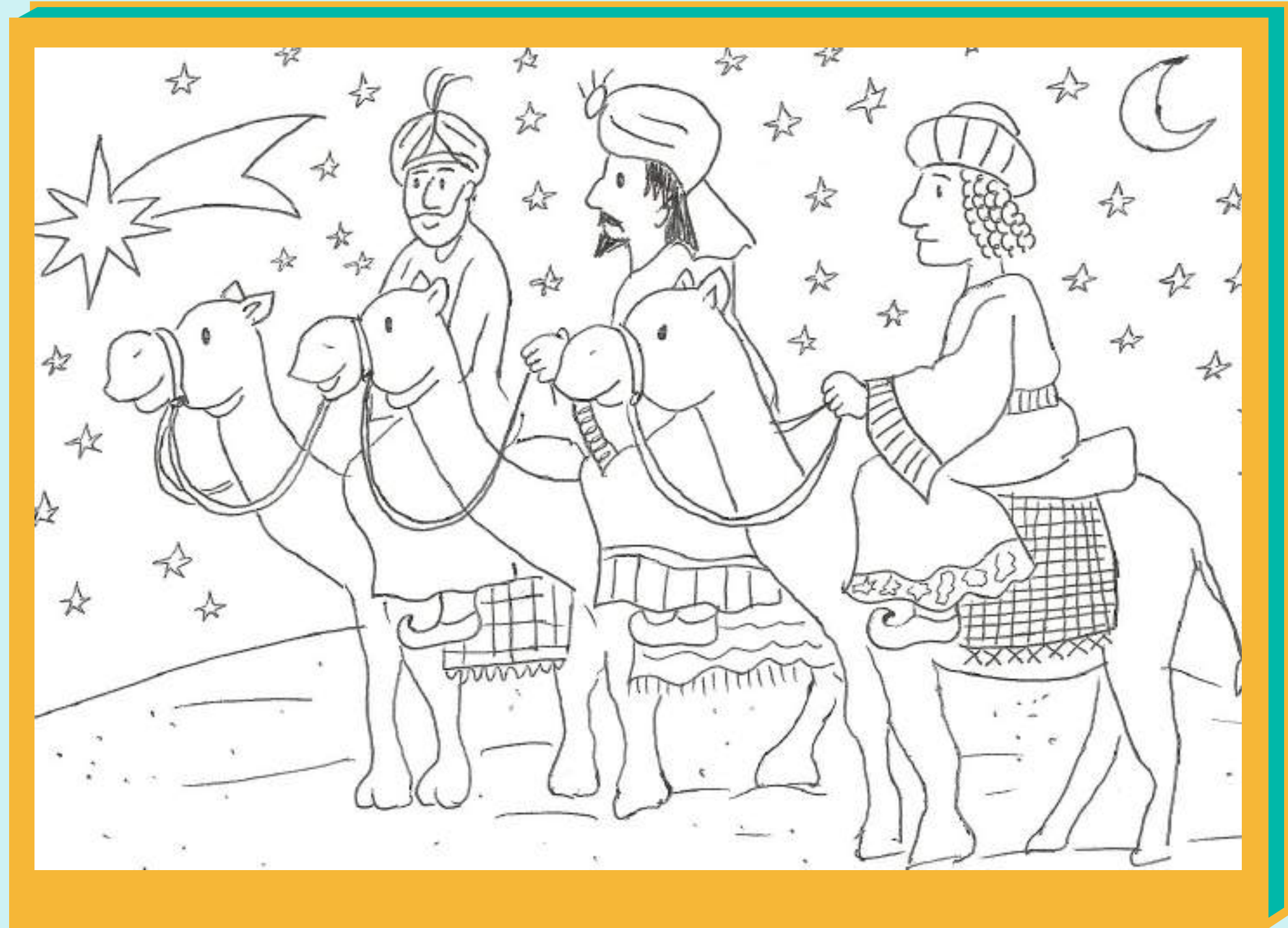




# Desafio!



Nesta edição tenho mais um desafio para ti!  
Pinta este desenho alusivo ao dia dos reis!





# Partilha de momentos!



Esta página fica em branco nesta edição pois, ficará à tua espera para partilhares os teus trabalhos na edição futura... Solta a tua criatividade e partilha os teus trabalhos comigo! Fico à tua espera...



Contato da Milu:  
oficinadamilu@gmail.com

**BOAS  
FESTAS**





**UNIÃO DE FREGUESIAS**  
BAGUNTE • FERREIRO • OUTEIRO • PARADA

