

Bengalinhas

Ano: 11 Número : 578

Data: 23 de Agosto de 2018



ASASTAP- Associação de Solidariedade e Apoio Social ao Pessoal da TAP

Responsável Gráfico: Ramiro Mendes



ANIVERSÁRIOS

RESIDENTES:

Dia 30– D. M^a Luzia Manso

Dia 31– D. Laurinda Jacinto

UM DIA FELIZ

HISTÓRIA DO NOSSO BENGALINHAS

Convém lembrar quem, como e porquê este Bengalinhos surgiu.

Este nosso jornal já vem sendo apresentado ao longo de muitos anos. O primeiro número foi editado exatamente no dia 22 de Fevereiro de 2007, com grande orgulho e satisfação do iniciador deste projeto, o nosso ex-companheiro, Sr. José Mancebo. Conjugando a sua grande vontade ao seu espírito de aventura ao iniciar este trabalho, ele teve também a esperança de, modestamente, criar entre os restantes utentes, o interesse pela leitura e, conseqüentemente prestar, numa maneira muito simples, alguns conhecimentos sobre a nossa história, a nossa terra, a nossa vida.

As semanas, os meses, os anos foram passando chegando até hoje. Diferença há no que antes foi pensado, feito e aceite e o que agora tem sido tentado, para que a leitura continuasse num bom costume entre nós.

Verifica-se no entanto, que o esforço e a vontade de quem elabora neste nosso jornal não tem tido uma aceitação e um reconhecimento por parte da maioria dos seus "leitores".

Assim sendo, o nosso Bengalinhos embora continue a ser editado, todas as quintas-feiras como tem sido até agora, mas haverá uma alteração na sua apresentação

Vai começar a ser apresentado numa folha única A4 com preenchimento frente e verso.

Agradecendo a atenção dispensada, deseja-se a todos o melhor Bem-Estar.

Obrigado

RM

SABIA?



Rudolfo Alfonso Raffaello Pierre Filibert Guglielmi di Valentina D'Antonguolla, conhecido como Rudolfo Valentino

A 23 de agosto de 1926, morre, com 31 anos de idade, o actor Rudolfo Valentino, uma das estrelas cinematográficas mais populares dos anos 20. De origem italiana, imigrou, para os Estados Unidos em 1913, tendo trabalhado, inicialmente, como jardineiro e lavador de pratos. A sua fotogenia e habilidade como dançarino foram aproveitadas pelo cinema da época, que o transformou no protótipo do "amante latino". Diz a lenda que várias mulheres se suicidaram, desesperadas pela sua morte prematura.

O que você pensa sobre a internet ?

Será um veículo bom para idosos conhecerem pessoas?

Com certeza.



Idosos precisam de contacto pessoal, e a internet não pode substituir isso, mas, quando envelhecemos, nossa rede de amigos naturalmente diminui.

Os idosos vão ficando cada vez mais isolados. Então, para ter envolvimento social, é preciso trabalhar isso. A tecnologia pode ser uma grande aliada. Segundo uma pesquisa, jovens que passam muito tempo na internet ficam mais em casa, mas os idosos conectados saem mais. Se você pensar no idoso isolado típico, parte do isolamento é por falta de conhecimento do que está acontecendo ao redor dele.

A ALIMENTAÇÃO EM DIAS MUITO QUENTES

No decorrer de uma onda de calor como aquela por que estamos a passar, é essencial mantermo-nos bem hidratados. Em casos extremos podem ocorrer golpes de calor, situações que necessitam de cuidados médicos imediatos.

Beba água mesmo que não sinta sede. Aumente a ingestão de água e infusões sem adição de açúcar ao longo do dia.

E a melhor maneira de beber água com satisfação é dar um sabor agradável à sua bebida. Pode aromatizar a sua água, de forma natural, adicionando um pedaço de fruta (limão, laranja, lima...), hortícolas (pepino...), especiarias (canela...) ou ervas aromáticas (hortelã...).

Para Rir...

Na rua iam dois bêbados, um atrás do outro. O bêbado da frente diz:

- Se eu fosse o primeiro ministro, isto era uma maravilha. As casas eram de borla, não havia inflação, toda a gente recebia bem e não haveria pobreza.

Falando sem parar, o homem caminha em direcção a uma tampa do esgoto aberta e caí lá dentro. Então o bêbado de trás diz:

- É sempre a mesma coisa. Um governo que prometia e já caiu!