

Neste número >>>

- Conheça melhor o Professor Francisco Matos (Tóni)
- Conheça melhor o Aluno Cláudio Carrasco
- Saiba mais sobre as Caminhadas da Nova Atena
- Consulte o nosso "Dossier de Férias"
- Veja as nossas sugestões de eventos e aulas

Newsletter
#6

JUNHO
2022

Universidade Sénior de Linda-a-Velha

nova atena



Nova Atena
Saber e Bem-Estar

BOAS FÉRIAS!

Foi assim, num rápido estalar de dedos, que se cumpriram 6 etapas da jornada mensal que a Newsletter iniciou em Janeiro deste ano.

E nesta correria contra o tempo, por onde andámos? Demos a conhecer um pouco melhor:

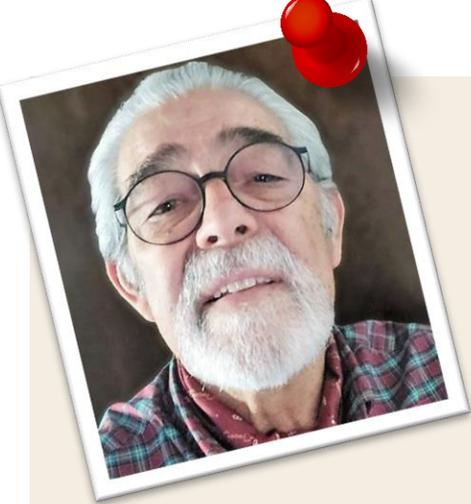
- quem nos dedica, sem retribuição material, o seu tempo livre (os nossos Professores);
- quem se cruza connosco nas salas físicas ou virtuais (os nossos Alunos);
- a estrutura, conteúdos e objetivos da múltipla oferta da Nova Atena;
- alguns daqueles que mantêm a nossa associação em funcionamento;
- o que fazemos, ou fizemos, cá por dentro e de que nos orgulhamos pelo resultado benéfico a que nos tínhamos proposto;
- o que pensamos fazer no futuro imediato, convidando à participação de todos;
- o que se passa lá fora e nos vai enriquecer se participarmos;
- as opiniões tecnicamente válidas, nas mais diversas áreas de preocupação da nossa comunidade, que nos ajudam na busca do nosso bem-estar;
- a capacidade de resiliência que tivemos perante uma pandemia que, afastando-nos, conseguimos que nos ligasse em rede, mantendo-nos próximos, porque aprendemos a enfrentar os desafios das novas tecnologias.

Passaram 6 meses e é altura de recuperar forças, entregando-nos ao lazer, ao ar livre, à família e aos amigos.

Despedimo-nos, por isso, com um "até breve" e com sugestões de bons aproveitamentos destes tempos de descanso e pleno desfrute da vida, que nos bate à porta todos os dias.

Voltaremos, com energias redobradas em Outubro próximo.





Os Nossos Professores...

O nosso TÓNI é um transmontano nascido em Sabrosa, no dia 9 de outubro de 1946. Com apenas 1 ano de idade mudou-se para Angola (Luanda), aí tendo frequentado o Colégio Maristas e o Liceu Salvador Correia.

Na sua juventude, fundou um dos melhores conjuntos de Angola na época, "Os Rebeldes", no qual tocava como baterista, com carteira profissional. Integrava também esta banda um jovem chamado... Fausto Bordalo Dias.

Francisco António Matos

Iniciou a sua carreira profissional como bancário em Malanje, no Banco Pinto & Sotto Mayor (BPSM), onde permaneceu até 1974, altura em que foi convidado para desempenhar funções de chefia nas instalações do Banco no Huambo.

Regressado a Portugal, foi reintegrado no Banco Totta & Açores (BTA), tendo continuado o seu percurso na Banca como quadro técnico de várias instituições - BTA/Banco Santander Totta e BPSM - até 2005, ano em que se reformou.

Por influência da Maria do Céu Matos, quando esta desempenhou funções de Direção na Nova Atena, tornou-se associado da mesma e aí teve início um "novo amor": transmitir aos outros o que mais gosta de fazer, ou seja, cantar e tocar.

Já na qualidade de coordenador na área musical da Nova Atena, deu continuidade à atividade da *Oficina da Música*, fez nascer os grupos *Cantares* e *Quinteto*, tendo ainda contribuído para a formação do *Cantus*, grupo onde é coralista.

Confidenciou-nos ainda o TÓNI que, desde sempre, colabora com muito prazer na logística das festas e eventos da nossa universidade sénior. É claro que já sabíamos!

um LIVRO...	<i>A Geração da Utopia</i> Pepetela	<i>Eusébio da Silva Ferreira</i>	uma PERSONALIDADE NACIONAL...
Um DISCO...	<i>Let It Be</i> The Beatles	<i>Nelson Mandela</i>	uma PERSONALIDADE INTERNACIONAL...
um FILME...	<i>West Side Story</i> Robert Wise e Jerome Robbins	<i>Honestidade</i>	uma QUALIDADE...
um PASSATEMPO...	<i>Tocar e ouvir música</i>	<i>Teimosia</i>	um DEFEITO...
uma VIAGEM...	<i>Austrália</i>	<i>Ter saúde</i>	um DESEJO...
uma CIDADE...	<i>Luanda</i>	<i>Ajudar!</i>	um LEMA DE VIDA...
um TALENTO QUE GOSTARIA DE TER...	<i>Saber pintar</i>	<i>Paz para o Mundo</i>	uma MÁXIMA...

Os Nossos Alunos

Nasci em Lourenço Marques, Moçambique, no dia 6 de junho de 1932, pelo que estou prestes a completar... 90 anos!

A minha família é originária de Goa e, há cerca de 15 anos, tive oportunidade de ir à Índia, tendo esta sido a viagem da minha vida! Tenho imenso orgulho nas minha raízes e na família que ainda lá tenho.

Após a independência de Moçambique, vim para Portugal, tendo ingressado no Instituto Nacional de Estatística.

Já em Moçambique era essa a minha área profissional.



Cláudio Carrasco

Durante a minha vida, fiz muito desporto, tendo praticado diversas modalidades.

Joguei futebol, basquetebol, badmington e ping-pong.

No futebol, jogava a médio esquerdo. Cheguei a ser pretendido pela Académica de Coimbra, mas, infelizmente, o meu pai não me deixou seguir esse caminho...

Sou aluno da Nova Atena há 13 anos. A Universidade tem uma oferta de disciplinas muito grande, um corpo docente excelente e uma grande proximidade entre professores e alunos.

Já frequentei diversas disciplinas, tais como, por exemplo, a Literatura Americana, a História das Religiões e o Italiano.

Agora ando a aprender a tocar viola com o Prof. Fernando Botas.

Atualmente, ainda faço dança. Gosto muito de dançar. Só tenho pena de que a minha mulher (falecida há 4 anos) não tenha frequentado a Nova Atena, pois ela dançava muito bem.

Eu bem lhe dizia: *"Põe-te a pau" porque as minhas colegas querem todas dançar comigo!*

Foi um casamento de 48 anos.

Agradeço a Deus ter chegado a esta idade, o que atribuo ao desporto que pratiquei e que continuo a praticar. Agora faço hidroginástica e caminhadas. Nas horas vagas, gosto de ler .



Uma aulazinha por dia nem sabe o bem que lhe fazia...

E porque o “caminho se faz caminhando”,
hoje vamos conversar com a **ARLETE MEDINA**



O QUE OFERECEM AS “CAMINHADAS” AOS ASSOCIADOS DA NOVA ATENA?

Oferecem uma Caminhada semanal complementada com exercício físico de aquecimento e alongamentos no Complexo Desportivo do Jamor e, mensalmente, uma Caminhada mais longa e diversificada, indo ao agrado de todos e dentro das possibilidades físicas de cada participante.

COMO É FEITA A ESCOLHA DOS CIRCUITOS E COMO PREPARA OS PERCURSOS?

Ao longo de cada ano, vou registando tudo o que nos é oferecido e que é feito na natureza e/ou meio urbano: pela internet, por colegas, por outros organizadores e por trilhos que vão surgindo. Seleciono os mais apelativos e variados e vou ao terreno fazer o reconhecimento do percurso e a avaliação do mesmo. No início de cada ano letivo, é elaborado o plano de atividades.

COMO ACHA QUE A PRÁTICA DA “CAMINHADA” CONTRIBUI PARA AUMENTAR A SAÚDE E O BEM-ESTAR DOS PARTICIPANTES?

Toda a prática regular de actividade física contribui para aumentar a saúde e bem-estar de cada um dos seus participantes e a prática regular da Caminhada não foge à regra. Pode ser praticada à volta do nosso prédio, na nossa zona residencial, em pequenos ou grandes espaços, com ou sem máscara. É preciso é andar! Só assim conseguiremos:

- Melhorar a capacidade funcional e a aptidão para as nossas tarefas diárias;
- Reduzir os riscos de doenças cardiovasculares, de diabetes e de osteoporose;
- Contribuir para a melhoria do humor, reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão;
- Retardar o envelhecimento precoce e contribuir para o aumento da esperança média de vida.

Na fase pandémica que vivemos, sempre fizemos as nossas caminhadas, por vezes dividindo-nos em grupos, ao ar livre, com máscara, mas sempre obedecendo às regras impostas pela DGS. Só as Caminhadas mensais tiveram de ser adiadas, por não podermos sair do concelho aos fins-de-semana.

QUAL O BALANÇO QUE GOSTARIA QUE OS PARTICIPANTES NAS “CAMINHADAS” FIZESSEM NO FINAL DE CADA ANO?

Que os mesmos caminham com prazer e que o fazem de uma forma regular, que os seus dias são vividos com alegria e mais felizes, que se sentem mais ativos, que dormem melhor e se sentem mais saudáveis, que caminham cada vez mais e não se sentem cansados, que melhoraram a ansiedade e o humor, que a Caminhada se tornou um hábito normal diário e que o convívio nas Caminhadas...

lhes faz “bem à cabeça”!



DOSSIER FÉRIAS

Saúde & Férias



Destino, horários, hotel.

Ao definir os planos para as férias, há aspetos que devem ser tidos em consideração para que as mesmas sejam gozadas em segurança.

Confira as seguintes

10 DICAS DE SAÚDE

para que as férias dos seniores corram bem.

3. O que deve levar na bagagem

Não se esqueça de levar todos os medicamentos que toma habitualmente, bem como vestuário e calçado adequado ao destino escolhido.

6. Faça as refeições a horas regulares

As refeições devem ser saudáveis, fracionadas e, sempre que possível, nos mesmos horários. Períodos de jejum prolongados são prejudiciais para a saúde (em todas as idades, aliás) e é necessário não esquecer que, muitas vezes, quem tem mais de 65 anos precisa de tomar vários medicamentos às refeições, o que reforça ainda mais a importância de fazê-las sempre às mesmas horas.

9. Esteja atento

Quando o sénior em férias sofre de algum tipo de patologia que afete a memória e/ou o sentido de orientação, é fundamental que não se afaste do local onde estão os familiares ou amigos com quem goza férias e que tenha sempre consigo um documento de identificação e o contacto telefónico de, pelo menos, uma dessas pessoas.

1. É fundamental planear as férias em família

É essencial ter em conta as necessidades e limitações próprias dos seniores antes de escolher um destino de férias. Por exemplo, um destino que não tenha um hospital que seja facilmente acessível é uma má opção. Por outro lado, passar as férias de verão numa grande cidade implica, geralmente, muitos passeios a pé, calor e pouco descanso, uma trilogia inadequada (e perigosa) para quem tem mais de 65 anos.

2. Atenção às condições de segurança

Muitos seniores têm problemas de equilíbrio, o que favorece as quedas. Por isso, certifique-se de que a casa ou hotel é de fácil acesso e que reúne as condições mínimas de segurança. Se for caso disso, afaste os obstáculos que existam entre o mobiliário e fixe os tapetes.

4. Tenha o contacto do médico assistente "à mão"

Além do esquema dos horários dos medicamentos que toma, tenha sempre consigo o número de telefone do seu médico assistente para poder contactá-lo rapidamente, caso haja necessidade.

7. Torne a hidratação uma prioridade

Principalmente nos dias mais quentes, beber muitos líquidos é fundamental para o bom funcionamento do organismo do sénior, especialmente vulnerável aos efeitos do calor (tal como o das crianças). Água, sumos naturais e chás/tisanas sem adição de açúcar são boas opções para evitar a desidratação, situação que pode ter consequências graves.

10. Momentos felizes combatem depressão

Muitos seniores sofrem de isolamento e de depressão, o que afeta a saúde e o bem-estar geral. As férias são uma oportunidade, por excelência, para que os mais velhos convivam com os mais novos, se sintam incluídos na rotina familiar e que passem uns dias felizes.

5. Conserve bem os alimentos

Tenha também em conta que o calor propicia as intoxicações alimentares, pelo que deve ter alguns cuidados e evitar alguns alimentos. Para saber mais leia o artigo [Verão: cuidados com as intoxicações alimentares](#).

8. Aplique sempre proteção solar

Não se esqueça de aplicar um protetor solar com fator de proteção não inferior a 30 (e superior a 50 no rosto) antes de sair de casa, bem como de renovar a aplicação regularmente. Respeite o "horário vermelho" e evite a exposição solar entre as 11h e as 16h. Se estiver a gozar férias em família, aproveite esse período para reunir todos em volta da mesa e joguem às cartas, Dominó, Monopólio... Há mil e uma opções de jogos para todas as idades e é uma oportunidade para gozarem da companhia uns dos outros.

FONTE:
www.CUF.pt/mais-saude

DOSSIER FÉRIAS

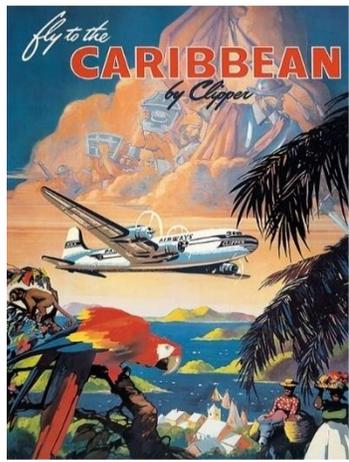
Direitos & Férias

CONHEÇA OS SEUS DIREITOS QUANDO VIAJA

O avião atrasou-se?
No comboio extraviaram a sua bagagem?
Quer viaje de avião, comboio, autocarro ou navio, os seus direitos estão assegurados na União Europeia.

VEJA QUAIS SÃO AQUI:

https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/passenger-rights/index_pt.htm



IRELAND

AUSTRALIA

SYDNEY

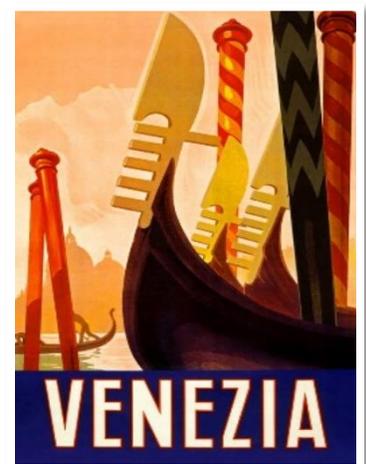


SABE O QUE É A ECC-NET:TRAVEL?

Nós dizemos-lhe: é uma aplicação para telemóvel e uma companheira de viagem indispensável na União Europeia, na Islândia e na Noruega, ajudando os consumidores a lidar com situações difíceis durante as férias no estrangeiro e a expressarem os seus direitos de consumidor na língua do país de destino.

SAIBA MAIS EM:

<https://cec.consumidor.pt/topicos1/turismo1/ecc-net-travel-app.aspx>



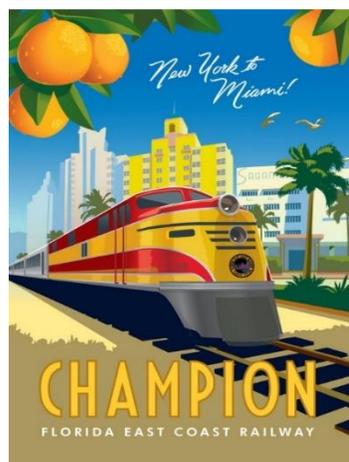
VENEZIA

ESTÁ EM VIAGEM E QUER FAZER UMA RECLAMAÇÃO?

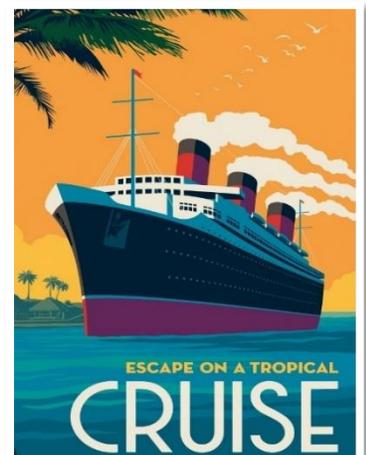
Reclamar é um direito e aceder aos meios adequados para resolver os conflitos de consumo também.

PERCEBA COMO EM:

<https://cec.consumidor.pt/topicos1/turismo1/tem-uma-reclamacao-a-fazer1.aspx>



CHAMPION
FLORIDA EAST COAST RAILWAY



ESCAPE ON A TROPICAL
CRUISE



DOSSIER FÉRIAS

Sugestões para Férias



6 LOCAIS

Venha daí e perca-se nos maravilhosos lugares que Portugal oferece.



VIANA DO CASTELO

Uma das mais bonitas cidades do norte de Portugal! A sua participação nos Descobrimientos portugueses e, mais tarde, na pesca do bacalhau mostram bem a sua tradicional ligação ao mar.



PARQUE NACIONAL DA PENEDA-GERÊS

Considerado pela Unesco como Reserva Mundial da Biosfera, é um mundo em que atividade humana se integra de forma harmoniosa na Natureza!



COMBOIO HISTÓRICO DO DOURO

Viajar no Comboio Histórico do Douro é fazer uma viagem no tempo. Num percurso à beira do Rio Douro, a locomotiva a vapor e as 5 carruagens históricas, percorrem a distância que vai da Régua ao Tua, numa viagem única ao passado, com uma paisagem deslumbrante.



CHAVES

Cidade banhada pelo rio Tâmega e que combina uma beleza natural com um incomparável legado histórico e cultural. É uma cidade relativamente pequena e a melhor forma de a descobrir é andando a pé.



CAIS PALAFÍTICO DA CARRASQUEIRA

Integrada na reserva natural do Estuário do Sado, a aldeia ribeirinha da Carrasqueira (Alcácer do Sal) conserva uma impressionante rede de estacaria que se estende centenas de metros pelos esteiros lamacentos do rio Sado.



MONSARAZ

Uma surpresa a cada instante, acariciada pelo intenso sol do Alentejo nas margens do grande Lago do Alqueva. Os tons da terra e da pedra de xisto são contrariados pela alvura e apurmo das casas caiadas.



DOSSIER FÉRIAS

Sugestões para Férias 

6 MUSEUS

Porque há sempre um “museu desconhecido” (ou menos divulgado) à sua espera!



CENTRO PORTUGUÊS DE FOTOGRAFIA

Instalado no edifício da antiga Cadeia da Relação (no centro histórico do Porto), o CPF tem como missão assegurar a conservação, valorização e proteção do nosso património fotográfico, em benefício das atuais e vindouras gerações.



WORLD OF DISCOVERIES

Museu interativo e parque temático no Porto que reconstrói a fantástica odisseia dos navegadores portugueses, cruzando os mares à descoberta de um mundo desconhecido!



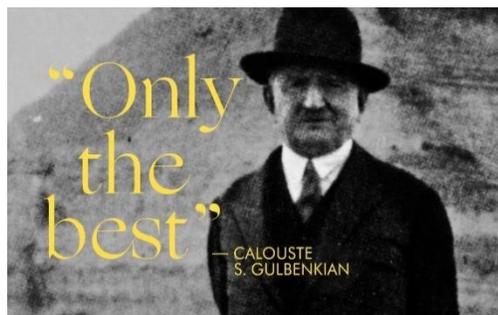
MUSEU CARGALEIRO

Museu em Castelo Branco que ocupa um palacete do século XVIII (Solar dos Cavaleiros) e um edifício contemporâneo do século XXI e que nos permite conhecer e fruir a obra de um dos artistas mais conceituados dos nossos dias: Manuel Cargaleiro.



CASA FERNANDO PESSOA

A Casa onde o poeta viveu os seus últimos 15 anos de vida tem como missão conservar, preservar e divulgar o seu legado, o qual inclui o espólio documental classificado em 2009 como Tesouro Nacional.



FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN (podcast)

João Carvalho Dias (diretor-adjunto do Museu Calouste Gulbenkian) e Rui Ramos (historiador) revelam as histórias desconhecidas sobre as aquisições de Calouste Gulbenkian. Doze episódios para ouvir no website da FCG.



MUSEU DA POLÍCIA JUDICIÁRIA

Situado em Loures, exhibe um impressionante acervo de artigos relacionados com o crime: armas, dinheiro falso, obras de arte forjadas e retratos de criminosos. Está lá, por exemplo, a faca com que tentaram assassinar o Papa João Paulo II, em 1982.



DOSSIER FÉRIAS

Sugestões para Férias



6 RESTAURANTES

Delicie-se com a rica gastronomia nacional, em ambientes típicos e acolhedores.



CAMELO

Santa Marta de Portuzelo

O restaurante *Camelo* é um dos mais reputados restaurantes da região de Viana do Castelo.

Tal como descrito na carta, “este é um daqueles restaurantes que nunca baixou os braços à qualidade ou à arte de bem servir”.



O GOLFINHO

Espinho

O restaurante *Golfinho* fica numa zona privilegiada da cidade de Espinho junto ao mar, sendo uma referência gastronómica na região da Costa Verde, em especial para os apreciadores de bom marisco.



ANTÓNIO PADEIRO

Alcobaça

Junto do grandioso mosteiro, o *António Padeiro* é um restaurante de comida tradicional portuguesa que remonta a 1938 e que é um verdadeiro prazer para os sentidos.



MESTE ZÉ

Guincho

Em plena paisagem protegida do parque natural Sintra-Cascais, com esplanada sobre a praia e uma vista fantástica, o *Meste Zé* tornou-se, ao longo dos anos, um dos restaurantes mais procurados desta zona de praias.



QUINTA DO QUETZAL

Vidigueira

Na Quinta do Quetzal, encontra a arte e a gastronomia de mãos dadas. Depois de visitar a galeria de arte, saboreie o gaspacho de uva e o peixe-rei frito. Não se esqueça também de provar os pastéis de queijo de Serpa!



NOÉLIA & JERÓNIMO

Cabanas de Tavira

Com a prestigiada Chef Noélia ao leme, este é um daqueles restaurantes que roçam a perfeição! No *Noélia & Jerónimo*, a qualidade extra dos produtos é garantida, com destaque para o fresquíssimo peixe pescado na vizinha Ria Formosa.



DOSSIER FÉRIAS

Sugestões para Férias



6 LIVROS

Deixe-se conduzir pela maestria de bons escritores e visite lugares/momentos únicos sem sair de uma sombra acolhedora.

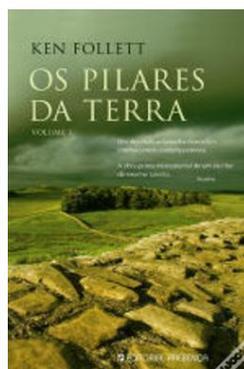


45 ANOS DE COMBATE À CORRUPÇÃO

Luís Rosa

Edição: Fundação Francisco Manuel dos Santos

A história recente do combate à corrupção em Portugal, bem como a respectiva evolução legislativa, através do percurso e dos olhares de cinco procuradores de três gerações diferentes. A partir desta abordagem original, percorre os principais processos penais por crimes de corrupção nos últimos 45 anos.



OS PILARES DA TERRA

Ken Follett

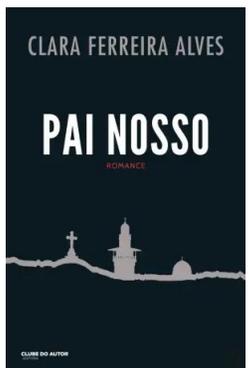
Edição: Editorial Presença

Inglaterra, século XII.

Dois possíveis sucessores vão lutar pelo trono inglês.

É neste cenário que Tom, um humilde pedreiro e mestre de obras, persegue o seu sonho de erguer uma imponente catedral, na fictícia cidade de Kingsbridge.

Primeiro volume da conhecida "Trilogia de Kingsbridge".



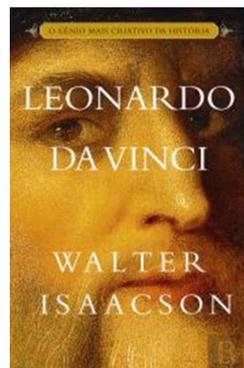
PAI NOSSO

Clara Ferreira Alves

Edição: Clube do Autor

"Porque tens medo desta história? Porque não sei se consigo contá-la direito".

Neste livro, Beatriz, uma professora de estudos do médio oriente em Inglaterra, conta-nos a história de Maria ou Marie ou *O Fantasma*, fotógrafa de guerra de origem portuguesa que se tornou um ícone mundial.

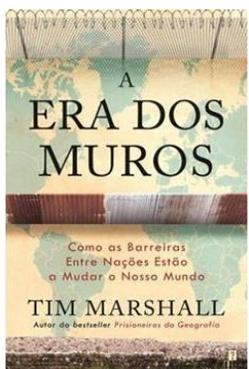


LEONARDO DA VINCI

Walter Isaacson

Edição: Porto Editora

Símbolo do homem da Renascença, Leonardo da Vinci é universalmente reconhecido como um dos génios mais criativos e multifacetados da História, destacando-se como cientista, matemático, inventor, anatomista, pintor, escultor, arquiteto e... engenheiro, como gostava de se apresentar.



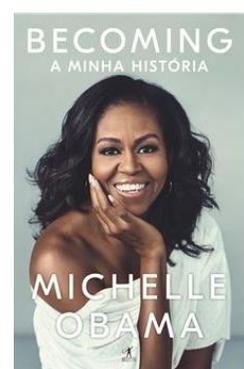
A ERA DOS MUROS

Tim Marshall

Edição: Desassossego

Os muros estão a crescer. As políticas nacionalistas estão em ascensão.

Milhares de quilómetros de vedações foram erguidas nos últimos dez anos e estão a redefinir a nossa paisagem política.



BECOMING - A Minha História

Michelle Obama

Edição: Objectiva

Livro de memórias íntimo, poderoso e inspirador da ex-primeira-dama dos Estados Unidos, no qual Michelle Obama nos convida a entrar no seu mundo desde a infância até ao tempo passado na Casa Branca.



DOSSIER FÉRIAS

Sugestões para Férias



6 FILMES

Luzes, câmara, ação! Let's look at the trailer... perdão, the film.



UMA NOITE ACONTECEU

EUA, 1934, de **Frank Capra**

Clark Gable é o repórter ambicioso Peter Warne. Warne segue de perto a herdeira milionária Ellie Andrews (Claudette Colbert), que fugiu do iate onde o seu pai a tinha fechado para evitar que ela se casasse com um homem que ele desaprovava. Gable não quer perder uma boa história, mas acaba por se envolver com a herdeira.



OS CONDENADOS DE SHAWSHANK

EUA, 1994, de **Frank Darabont**

A história de um banqueiro (Tim Robbins) injustamente acusado da morte da sua mulher e do amante dela e condenado a prisão perpétua. Na prisão de Shawshank passa muitas provações, mas conquista o respeito dos seus companheiros e a amizade forte de um deles (Morgan Freeman).



GLADIADOR

EUA, 2000, de **Ridley Scott**

Uma saga passada no tempo do império romano. O general (Russel Crowe) que se tornou escravo. O escravo que se tornou gladiador. O gladiador que desafiou um Império.



O LOBO DE WALL STREET

EUA, 2013, de **Martin Scorsese**

História verídica de Jordan Belfort (Leonardo DiCaprio), um corretor nova-iorquino que, na década de 90, construiu um império milionário à custa de fraudes de investimento e de lavagem de dinheiro.



RETRATO DA RAPARIGA EM CHAMAS

França, 2019, de **Céline Sciamma**

1770. Marianne (Noémie Merlant) tem de pintar o retrato de casamento de Héloïse (Adèle Haenel), uma jovem que acaba de sair do convento. Héloïse resiste ao seu destino de esposa, recusando posar. Marianne tem de a pintar em segredo. Apresentada como dama de companhia, observa-a todos os dias, cada vez mais de perto.



A FELICIDADE DAS PEQUENAS COISAS

Itália, 2019, de **Daniele Luchetti**

Paolo (Pif) anda todos os dias de scooter. Uma manhã, atravessa um cruzamento com o sinal vermelho e é atingido por um camião e morre. Mas e, se por causa de um erro de cálculo do Paraíso, ele ainda tivesse uma hora e meia de vida?



DOSSIER FÉRIAS

Sugestões para Férias



6 SÉRIES

E que tal uma seriezinha de uma plataforma de *streaming*? Um só episódio por dia ou todos de seguida, veja-os conforme lhe der na "real gana"! Afinal de contas, férias são férias!!!



BREAKING BAD
NETFLIX
5 Temporadas
Ano de Lançamento: 2008

Confrontado com um cancro pulmonar e uma esperança de vida não superior a 2 anos, um professor de química do ensino secundário resolve começar a fabricar e vender metanfetaminas de elevada pureza para garantir o futuro de sua família.



OZARK
NETFLIX
4 Temporadas
Ano de Lançamento: 2017

Um consultor financeiro arrasta a família desde Chicago até aos Ozarks, no Missouri, onde terá de lavar 500 milhões de dólares do narcotráfico, para salvar a sua vida e a dos seus.



THE CROWN
NETFLIX
4 Temporadas
Ano de Lançamento: 2016

Baseada em eventos históricos, esta série dramatiza a vida da rainha Elizabeth II e os acontecimentos políticos e pessoais que moldaram o seu reinado.



A AMIGA GENIAL
HBO
3 Temporadas
Ano de Lançamento: 2018

Depois de saber que a sua amiga de longa data, Lila Cerullo, desapareceu sem deixar vestígios, a escritora Elena Greco relembra a sua turbulenta amizade numa perigosa e fascinante Nápoles. Série baseada nos romances de Elena Ferrante.



BRIDGERTON
NETFLIX
2 Temporadas
Ano de Lançamento: 2020

Adaptação dos livros de época de Julia Quinn. Na alta sociedade de Londres, oito irmãos inseparáveis buscam o amor e a felicidade.



LANDSCAPERS
HBO
1 Temporada
Ano de Lançamento: 2021

Esta minissérie desvenda a estranha história verídica de Susan e Christopher Edwards, um casal aparentemente normal de Nottinghamshire que assassinou os pais idosos de Susan e andou em fuga durante 15 anos. Uma abordagem narrativa fascinante!



DIA 8 Evento "Tardes Musicais", no jardim da NA, com os grupos de guitarra do prof. Vítor Carvalho.

DIA 9 Palestra da Fundação Portuguesa de Cardiologia sobre o tema "Promoção do Envelhecimento Ativo", no âmbito do ciclo "Literacia em Saúde".

DIA 13 Evento "Tardes Musicais", no jardim da NA, com o *Grupo de Dança*.

DIA 14 Evento "Tardes Musicais", no jardim da NA, com os grupos de guitarra do prof. Fernando Botas.

DIA 16 Evento "Tardes Musicais", no jardim da NA, com o grupo *Cantares*.

DIA 18 Caminhada noturna "Marginal sem Carros".

DIA 21 Evento "Tardes Musicais", no jardim da NA, com os grupos *Oficina da Música e Cantus*.

DIA 22 Participação da equipa de *Walking Football* da NA em Torneio organizado pela Rutis e pela Fundação Benfica.

DIA 22 Apresentação da peça "Ralações Conjugais", no Auditório Ruy de Carvalho, pelo *Grupo de Teatro Nova Atena*.

DIA 23 Festa de encerramento do ano letivo, no jardim da NA, com a atribuição de prémios aos associados vencedores do 12º Concurso de Atividades Artístico/Culturais e entrega do 2º volume do livro de Contos e Poesia elaborados pelos associados durante a pandemia (de janeiro a junho de 2021).

DIA 25 Caminhada "Alhandra / Vila Franca de Xira".

VISITA DE ESTUDO A LEIRIA | Texto de Maria José Saraiva

Realizou-se no passado dia 9 de maio uma visita de estudo a Leiria, no âmbito da disciplina de **Literatura Portuguesa**.

Com partida no sítio habitual pelas 7.30 e chegada a Leiria cerca das 10 horas, foi - como todas as visitas organizadas pelo Prof. Luís Santos - extremamente participativa.

À chegada, estava à nossa espera a guia local Paula Lopes, que nos fez uma visita guiada ao **Castelo de Leiria** e ao centro da cidade, uma das candidatas a *Capital Europeia da Cultura 2027*.

Seguiu-se o almoço no *Restaurante Pinto*. Podemos assegurar que estava delicioso e que foi do agrado de todos. Só uma pergunta a fazer aos organizadores: para quê tanta conferência sobre alimentação saudável se depois nos levam a almoçar a estes sítios...?



Após o lauto repasto, houve uma visita ao **Museu da Cidade** que está instalado no antigo *Convento de Santo Agostinho*.

No final do dia, o regresso a Linda-a-Velha, não sem antes ter havido uma procura aos doces típicos de Leiria, as *Brisas do Liz*, que esgotaram!

Mais uma viagem excelente, tanto do ponto de vista cultural, como pelo salutar convívio entre todos. Já estamos a desejar a próxima!



MÚSICA



X CICLO DE CONCERTOS A 6 ORGÃOS
Basilica do Palácio Nacional de Mafra
1º domingo de cada mês | 16h

Obra dos dois organeiros mais importantes do seu tempo – António Xavier Machado e Cerveira e Joaquim António Peres Fontanes – os 6 orgãos de Mafra (terminados entre 1806 e 1807) foram construídos ao mesmo tempo e concebidos para tocarem juntos, o que faz deles um conjunto único.

TEATRO



RALAÇÕES CONJUGAIS
GRUPO DE TEATRO NOVA ATENA
Encenação de Carlos Lopes
Auditório Ruy de Carvalho | 22 de junho

Breves flashes da vida de sete casais, vizinhos num condomínio com muitos cotas e poucas quotas...

CINEMA



DOWNTON ABBEY: UMA NOVA ERA
Realização de Simon Curtis

1929. A família Crawley vai numa jornada até ao sul de França para descobrir o mistério da villa herdada pela condessa de Dowager. Naquele lugar soalheiro e cheio de "glamour", vão conhecer vários elementos da nobreza francesa.

LIVROS



AS PESSOAS INVISÍVEIS
José Carlos Barros
Edição LeYa

A exploração de volfrâmio em Portugal, durante a 2ª Guerra Mundial, e a improvável amizade de um engenheiro alemão com o jovem Xavier Sarmiento, que descobre ter o dom de curar e se fascina com a ideia de poder.

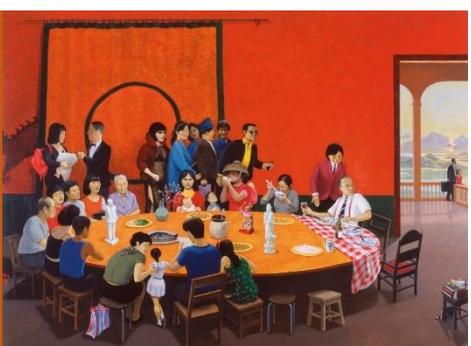
OUTROS



MÓ – FESTIVAL DE MARIONETAS DE OEIRAS

A 7ª edição do MÓ – FESTIVAL DE MARIONETAS DE OEIRAS está de volta e irá decorrer entre os dias 3 a 5 de junho, com espetáculos previstos para o Centro Histórico de Oeiras.

EXPOSIÇÕES



BEBER ÁGUA DO LILAU
Museu do Oriente | até 26 de junho

Do espólio pessoal de Nuno Barreto – pintor, artista plástico, pedagogo, intelectual -, as mais de 200 obras em exposição transportam-nos para a vivência e transformação deste artista em Macau, a terra que "lhe entrou no sangue para nunca mais sair".

Tome Nota:



CURIOSIDADES NO MUNDO DA CIÊNCIA

Nas suas aulas de junho, o Professor Carlos Figueiredo irá dar-nos a conhecer algumas curiosidades sobre **BILL GATES**, o mundialmente conhecido co-fundador da Microsoft que alterou de forma significativa as nossas vidas. Sabia que **BILL GATES** desenvolveu o seu primeiro software aos 13 anos de idade? Ficou curioso? Venha saber mais...



JOGRAIS

Em época de santos populares e sardinha assada, os Jograis, sob a batuta da Maria José Saraiva, vão dizer **poemas do riso e maldizer** para nos prepararem para a “silly season”. Não perca as próximas apresentações dos nossos Jograis!



CINEMA

PIER PAOLO PASOLINI é um dos mais “terribles enfants” da criação artística no século XX, em especial na literatura e no cinema. É com este genial, controverso e complexo artista italiano que vamos passar o mês de junho, nas sessões de cinema do Professor Jorge Barata Preto.



O Evangelho Segundo São Mateus

Decameron

As Mil e Uma Noites



Rua Almeida Garrett, 20, 2795-012 Linda-a-Velha
214191102 – 964953207 | novaatena@gmail.com | www.novaatena.pt

DIREÇÃO: Luís Santos
EQUIPA REDATORA: Amélia Mendes, Isabel Carvalho e Maria José Saraiva
GRAFISMO E MONTAGEM: Carlos Lopes