



Viajantes sénior

1. Introdução



As vantagens oferecidas pelas viagens são um aspeto que favorece e beneficia no domínio da saúde.

Há estudos que corroboram estes benefícios produzidos pelos seres humanos quando conhecem outros lugares e outras pessoas.

Entre estes benefícios, podemos destacar:

- Impacto nos níveis de stress porque diminui a quantidade de cortisol no corpo e aumenta o bem-estar. Uma forma muito eficaz de combater o stress é quando viajamos para entrar em contacto com a natureza, o que nos permite fazer exercício e respirar ar fresco. Portanto, uma mudança de cenário tem efeitos positivos a nível mental e físico.
- Aproveitar os períodos de férias pode aumentar a esperança de vida das pessoas.
- Há uma hipótese de diminuir um ataque cardíaco em 50%. Considera-se que isto é porque se respira mais oxigénio, isto faz com que a circulação sanguínea flua melhor e ajuda a superar doenças cardíacas e ajuda a superar doenças cardíacas, bem como a melhorar o metabolismo.
- Recomendado por muitos psicólogos, previne a solidão, combate a depressão, afasta os pensamentos negativos e mantém a mente entretida, tanto durante o planeamento da viagem como durante e após a viagem com as memórias e experiências adquiridas e vividas.

O objetivo deste caderno é trabalhar a memória dos momentos vividos e reminiscências para que possam ser partilhados, gerando situações comunicativas dirigidas e/ou espontâneas.

As atividades são concebidas para pessoas sem ou com uma ligeira/moderada deficiência cognitiva. No caso de deficiências mais avançadas, as fotografias serão mostradas a fim de fazer descrições e criar atos comunicativos baseados em perguntas.

Atividade 1: Onde está?

Responda ou escreva o número a que correspondem as seguintes imagens.

1. Muralha da China
2. Nova Iorque
3. Torre Eiffel
4. Taj Mahal (Índia)
5. Ópera de Sidney
6. Lincoln Memorial (Washington D.C., Estados Unidos)



Responda ou escreva o número a que correspondem as seguintes imagens.

1. Notre Dame (Paris, França)
2. Coliseu, Roma (Itália)
3. Mont Saint Michel (Normandia, França)
4. Pirâmides de Gizé (Egito)
5. La Alhambra (Granada, Espanha)



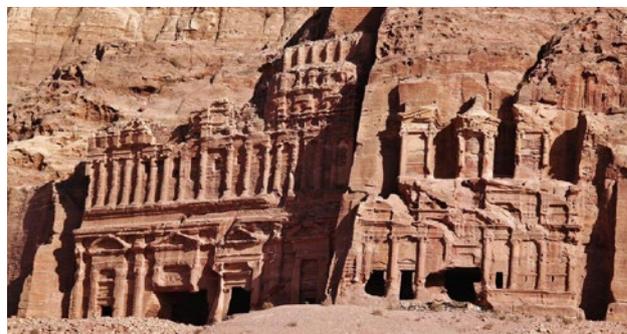
Responda ou escreva o número a que correspondem as seguintes imagens.

1. Big Ben (Londres, Reino Unido)
2. Praça Vermelha (Moscou, Rússia)
3. Chichén Itzá (México)
4. Acrópole (Atenas, Grécia)
5. Cristo redentor (Rio de Janeiro, Brasil)
6. Golden Gate (São Francisco, Estado Unidos)



Responda ou escreva o número a que correspondem as seguintes imagens.

1. Sagrada Família, Barcelona (Espanha)
2. Templo de Luxor (Egito)
3. Petra (Jordânia)
4. Portas de Brandemburgo (Berlim)
5. Machu Picchu (Perú)
6. Basílica de São Pedro (Vaticano)



Responda ou escreva o número a que correspondem as seguintes imagens.

1. Grão Bazar (Istambul, Turquia)
2. Templos de Angkor (Camboja)
3. Praça Yamaa el Fna (Marrakech, Marrocos)
4. Catedral de Milão (Itália)



Responda ou escreva o número a que correspondem as seguintes imagens.

1. Cataratas do Niágara (Canadá)
2. Grand Canyon (Arizona, Estados Unidos)
3. Times Square (Nova Iorque, Estados Unidos)



Atividade 2: Conheça-os?

Escreva ou diga o nome do lugar, se não o conhecer, conte uma anedota

- Alhambra de Granada
- Giralda de Sevilla
- Aqueduto de Segóvia
- La Cibeles (Madrid)



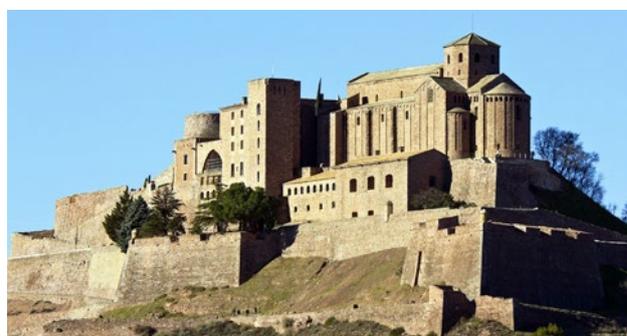
Escreva ou diga o nome do lugar, se não o conhecer, conte uma anedota

- El Escorial (Madrid)
- Palácio Real (Madrid)
- O pilar (Zaragoza)
- Casa Batlló (Barcelona)



Escreva ou diga o nome do lugar, se não o conhecer, conte uma anedota

- A Mesquita (Córdoba)
- Castelo de Cardona (Barcelona)
- Cidade das artes e das ciências (Valencia)
- Castelo de Santa Bárbara (Alicante)



Escreva ou diga o nome do lugar, se não o conhecer, conte uma anedota

- O Palmeiral (Elche)
- Catedral de Murcia
- Catedral de Santiago
- Igreja de Santa Cristina de Lena (Astúrias)



Escreva ou diga o nome do lugar, se não o conhecer, conte uma anedota

- Covas de Altamira (Cantábria)
- Miradouro da Fonte Dé (Cantábria)
- Palácio da Magdalena (Santander)
- Castelo de Butrón (Bilbao)



Escreva ou diga o nome do lugar, se não o conhecer, conte uma anedota

- Castelo de Peñafiel (Valladolid)
- Casa Castelhana, Covarrubios (burgos)
- Moinhos de Vento, Consuegra (Castela La Mancha)
- Castelo Convento Calatrava (Cidade Real)



Escreva ou diga o nome do lugar, se não o conhecer, conte uma anedota

- Cerejeiras em flor, Vale do Jerte (Extremadura)
- Vulcão do Teide (Tenerife)
- Duna de Maspalomas (Canárias)
- Mosteiro de Pedra (Zaragoza)



Atividade 3: A intrusa

Una com setas as palabras e as imagens correspondentes. Uma das imagens é Intrusa

Peñafiel (Valladolid) – Salamanca – Toro (Zamora)

Peñafiel



Toro



Una com setas as palabras e as imáxens correspondentes. Una das imáxens é Intrusa

Touro – Tigre - Tulipas

Touro



Tigre



Uma com setas as palavras e as imagens correspondentes. Uma das imagens é Intrusa

Bandeira – Esparguete - Bonecos

Esparguete



Bandeira



Uma com setas as palavras e as imagens correspondentes. Uma das imagens é Intrusa

Dominó - Cachorro - Guloseimas

Dominó



Guloseimas



Una com setas as palavras e as imagens correspondentes. Uma das imagens é Intrusa

Tubarão - Praia - Monte

Praia



Monte

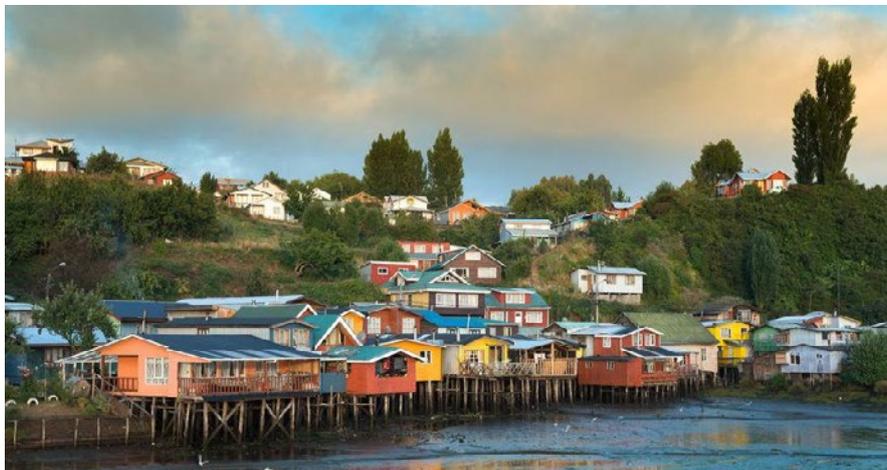


Atividade 4: Casas Típicas

As fotografias seguintes mostram diferentes tipos de casas. Escreva ou diga a que país pensa que elas pertencem:



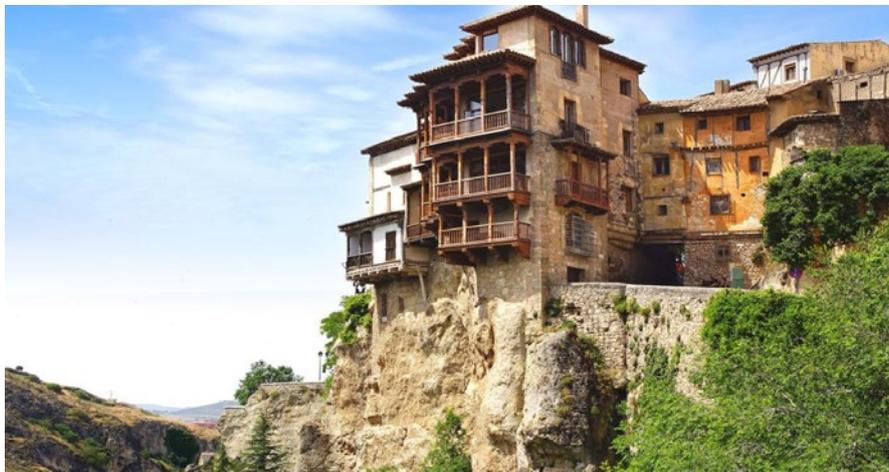












A seguir temos uma explicação de onde é cada casa e algumas pequenas características para falar com a pessoa para que se possa familiarizar com as imagens e as explicações com o intuito de fazer perguntas depois ou gerar conversas, tais como: se gostariam de viver naquele local, de que materiais pensam ser feitos, etc.

1. Trulli de Alberobello (Itália)

Edifícios de tipo rural feitos de paredes de alvenaria de pedra seca, sem argamassa, coberta com um telhado cônico. Diz-se que estas habitações foram utilizadas para evitar o pagamento de impostos domésticos. Foram feitos sinais de fumo para avisar dos controlos e, quando isso acontecia, os telhados eram demolidos e reconstruídos depois de terem passado. Hoje em dia, em Alberobello, os trulli são utilizados como lojas de lembranças, mas são também muito populares entre os turistas, que os compram e restauram.

2. Casas de campo tradicionais irlandesas

Estas casas com telhados de colmo grosso são casas de campo típicas irlandesas em que os camponeses costumavam viver. Estão de pé há centenas de anos e podem ser encontrados em algumas das aldeias da República da Irlanda, embora a mais famosa seja Adare, no Condado de Limerick. Muitas destas cabanas foram convertidas em lojas de lembranças ou de artesanato, mas também é possível alugar-se nelas.

3. casa do tipo indiano

Estas míticas tendas cónicas feitas de peles e postes de madeira foram utilizadas pelos nativos americanos nómadas das Grandes Planícies dos Estados Unidos. A principal vantagem destas habitações é que podiam ser montados e desmontados rapidamente, o que facilitava a sua deslocação. São também frescos no Verão, quentes no Inverno, e o interior permanece seco em caso de chuva.

4. Rancho Norte-Americano

Rancho mítico, que fazem parte da imagem característica do Texas. São quintas que nos transportam para o Oeste selvagem do cinema: rodeios, chapéus, cavalos, terrenos áridos e celebrações em torno de um churrasco. Os ranchos incluem uma grande parcela de terreno e vários edifícios, tais como celeiros, estábulos e habitações. Os ranchos de férias tornaram-se muito populares, tanto que há alguns que são construídos especialmente para turistas que querem experimentar este ambiente natural cinematográfico.

5. Dacha russo

Casas de campo tradicionais que se tornaram moda entre a classe média russa no final do século XIX. São geralmente pequenas cabanas, algumas delas simples cabanas de madeira, embora existam algumas encantadoras. O frio do Inverno russo significava que só podiam ser utilizados durante as férias de Verão. Hoje em dia, manter um dacha é um hobby para muitas pessoas. Eles tomam conta da casa, do jardim e plantam hortas. É uma forma de escapar da cidade e respirar ar fresco durante alguns dias.

6. Casas Stilt

Estas são um tipo de habitações apoiadas em pilares sobre a água e são normalmente construídas em cima de lagos ou lagoas de águas calmas. Este tipo de habitação encontra-se em áreas como o Chile, Argentina, Peru e Belize, e são normalmente pintados com cores brilhantes que lhes dão uma aparência alegre.

7. Hanok

As casas coreanas tradicionais são construídas principalmente com materiais como a madeira e os azulejos. Estas casas utilizavam um sistema de aquecimento chamado ondol que mantinha o chão de madeira quente, razão pela qual os coreanos costumavam viver perto do solo para tirar partido do calor. De facto, dormiam e comiam no chão, um costume que ainda é preservado entre muitos coreanos. Atualmente, ainda existem muitos bairros tradicionais na Coreia do Sul onde as pessoas vivem em hanoks.

8. Igloos

As famosas casas de gelo típicas do Alasca e do Ártico estão intimamente ligadas aos esquimós. Não são habitações em si, mas sim abrigos temporários utilizados pelos caçadores durante o Inverno. São muito fáceis e baratos de construir e fornecem o abrigo necessário para sobreviver às temperaturas frias da noite nestes lugares gelados.

9. Casas tradicionais japonesas

São uma construção arquitetónica de um ou dois andares de madeira. Uma das principais características deste tipo de casas são as portas de correr e pavimento de tatami. Nessas casas, as pessoas também dormem no chão, utilizando um futon, o que permite mais espaço no quarto durante o resto do dia. Outra característica peculiar das casas tradicionais japonesas é o seu jardim, uma parte muito importante da sua cultura, onde se procura o contacto permanente com a natureza.

10. Falapa filipina

Estas são habitações ao ar livre concebidas para fornecer abrigo sob os seus telhados de palmeiras secas para melhor lidar com o calor. São originárias das Filipinas, mas foram mais tarde introduzidas no México. Não é difícil encontrar este tipo de casa em muitos resorts paradisíacos.

11. Casas holandesas

Estas são casas de fachada estreita da Idade de Ouro holandesa (século XVII). Naquela altura havia um imposto que era pago de acordo com a largura da fachada do edifício. É por isso que há tantas casas com esta curiosa forma. No interior, as escadas são pequenas e íngremes, a fim de otimizar o espaço. A razão pela qual as fachadas são inclinadas é porque era impossível transportar mobiliário pelas escadas acima. Para o efeito, foram instalados ganchos e roldanas na parte superior da fachada, e, aproveitando a inclinação para a frente, prenderam a mobília e levantaram-na para a trazer para dentro de casa através das janelas.

12. Casas típicas islandesas e nórdicas

A arquitetura islandesa tem influências escandinavas e tem tradicionalmente adaptado à falta de árvores nativas da ilha. Como resultado, foram construídas casas de relva. As casas originais construídas pelos habitantes originais da Islândia baseavam-se em casas comunais Viking.

13. Casas do deserto, os Ksars

Estes Ksars são o lar de metade da população da área. São descendentes dos Drauas, que ainda falam berbere, e dos nómadas, que costumavam viajar 72 dias de camelo para Timbuktu. Na realidade, vários Ksars têm portões de duplo acesso, formando um espaço coberto onde as caravanas de camelos descansavam e ofereciam os seus produtos.

14. Casas penduradas, Cuenca (Espanha)

Também conhecidas como Casas Colgadas, Voladas ou Casas del Rey. São um grupo de edifícios civis localizados na cidade espanhola de Cuenca. São assim chamados porque parte deles possuem uma viga suspensa, ou têm grandes varandas, sobrepondo-se à cornija rochosa. Os únicos três exemplos deste tipo de edifícios que ainda sobrevivem são a Casa de la Sirena e as duas Casas de los Reyes, construídas entre os séculos XIII e XV. Estes edifícios, juntamente com a sua catedral gótica, contribuíram para o facto de a cidade amuralhada de Cuenca ter sido nomeada Património Mundial da Humanidade em 1996. A 25 de Outubro de 2016 foram declarados Património de Interesse Cultural com a categoria de monumento. Eles são o lar do Museu de Arte Abstrata Espanhola.



Exercícios criados por:

Yolanda Checa de la Rosa
Terapeuta da fala

+34 640 21 21 16
logoyoly@gmail.com

"Terapia da fala perto de si"