



# Newsletter

Maio 2025

Esta Newsletter tem como tema **Gratidão - Dar e Receber**

"Todos os dias, ao acordar, pense: hoje sou afortunado por estar vivo, tenho uma vida humana preciosa, não vou desperdiçá-la."

*Dalai*

*Lama*

---

## O frasco da gratidão



Há uns anos, por sugestão da minha amiga Ana, comecei a escrever os meus 3 agradecimentos diários. Ao princípio foi difícil... Depois, aos poucos, este hábito foi-se instalando e com ele um novo olhar sobre tudo o que me acontecia. Deixei de escrever quando achei que a gratidão fazia parte da minha forma de estar. Mas hoje ao cruzar-me com uma imagem do "frasco da gratidão" lembrei-me de voltar a este hábito com um novo propósito. *mais [aqui](#)*

---

## Sabia que a Transições tem uma plataforma para Dar e Receber?



Com o objetivo de potenciar o sentido de partilha entre membros, tirando partido da nossa diversidade, a Transições criou em outubro de 2023 uma plataforma onde se pode "Dar e Receber". A ideia é simples, quem tem algo para dar, oferece e quem quer algo, pede. Em áreas tão distintas como - Aprendizagem, Artesanato, Bricolagem, Livros, Viagens e Caminhadas, e Saúde e Bem-Estar, temos hoje disponíveis 37 ofertas e 8 pedidos. Veja todas as ofertas que alguns dos nossos membros generosamente já disponibilizaram [aqui](#). E se tem alguma coisa que queira também oferecer ou pedir, envie uma mensagem para [geral@transicoes.pt](mailto:geral@transicoes.pt). Faça também parte deste projeto de partilha e gratidão!

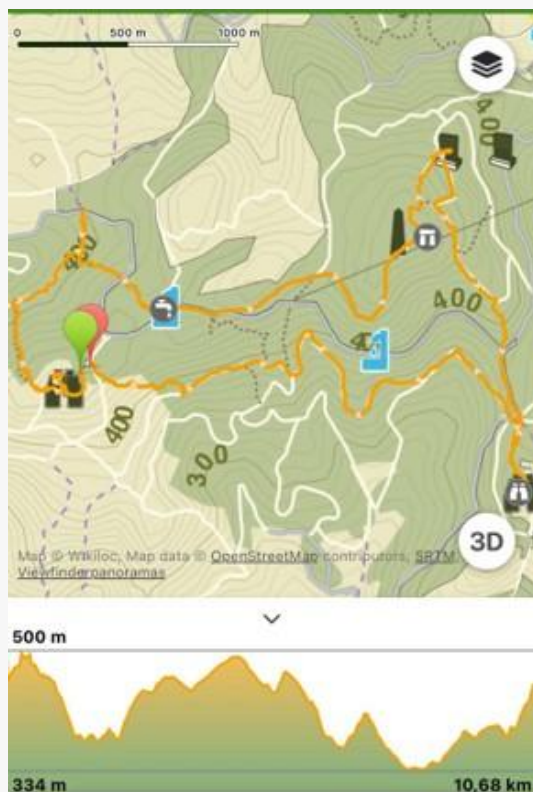
## Sugestões

### As 4 Fases da Reforma por Dr. Riley Moyes



É muito interessante ouvir esta conversa porque fala das fases da reforma com muito sentido de humor e utiliza exemplos reais da sua própria experiência. Muitos deles

parecem-se com o que é feito na Transições e ele, tal como os membros da Transições, sobretudo todos os que estão envolvidos e participam nas diferentes atividades, sentem a magia de desfrutar desta nova etapa da vida. Ouça [aqui](#) o podcast em Inglês ou leia [aqui](#) o resumo da conversa em Português.



### Apps - Caminhadas, Passeios, Viagens

Quando preparamos uma caminhada ou planeamos um pequeno passeio ou uma grande viagem existem aplicações à nossa disposição que podem ser úteis. Para as caminhadas, existem inúmeras Apps, como o Strava, Relive, All Trails, mas a que a que mais utilizo é o **Wikiloc**. Apesar de ter uma versão Premium que é paga, todas as suas principais funcionalidades são gratuitas. Outra grande vantagem é que funciona por GPS e por isso não necessita de rede nem consome dados.

Mais sugestões [aqui](#).

### Apps Fotos

Os telemóveis, pela sua natureza portátil e tecnologia avançada, são dispositivos preferenciais para a realização da fotografia ocasional. Por isso, venho falar-vos das aplicações móveis, vulgo APPs, que podemos usar nos telemóveis para nos ajudar a fazer fotos ... mais [aqui](#).



## Novidade! - Já estão criados os novos grupos de WhatsApp!

🍳 **Cozinha** - receitas, truques de cozinha e muita inspiração gastronómica

🔧 **Bricolage** - ideias, projetos e dicas para quem gosta de pôr mãos à obra

🎨 **Artesanato** - partilha de trabalhos manuais e artesanato

🎭 **Cultura & Social** - um espaço para partilhar atividades culturais, encontros, eventos e momentos sociais.

🏠 **Habitação Sénior** - espaço de partilha sobre soluções de habitação para a idade maior

Contamos com a vossa participação - venham partilhar ideias, experiências e boa disposição!

## A Transições na RTP 2

4 Membros da Transições foram entrevistados no programa 'Sociedade Cívil' da RTP 2 apresentado hoje, 16 de maio, o tema proposto foi "Depois da Reforma". Poderá ver este programa [aqui](#).

## Conversas Soltas - João Gonçalves



Por razões profissionais viveu em países muito diferentes como São Paulo e Helsínquia, atualmente vive e trabalha em Madrid. Tem como máxima quando está no estrangeiro tentar viver e usufruir ao máximo do local onde está. O seu hobby preferido é o mergulho. Para tal faz férias dedicadas, salienta em particular o mergulho no Faial onde pôde observar uma quantidade enorme de mantas e um tubarão baleia, recomenda também o mar Vermelho e as Maldivas, ... Ouvir [aqui](#)