

Aproveite o Final de Semana em Veranópolis

Categoria: Turismo e Lazer

Data de Publicação: 9 de abril de 2020

Aproveite o Final de Semana em Veranópolis: Sexta-feira Santa e Páscoa: aproveite o tempo livre para decorar a casa com a temática e confeccionar o seu próprio ovo de chocolate ou também elaborar preparos animados para as refeições do dia. Além do coelhinho da Páscoa e os tradicionais ovos de chocolate, quem for adepto a alguma religião poderá acompanhar missas e cultos pela rádio ou pelas mídias digitais para relembrar a morte de Cristo e renovar sua fé. Faça uma vídeo-chamada para amenizar a saudade da família e dos amigos conversando bastante. Aprecie as pequenas coisas: tire um tempo para olhar ao seu redor. Repare no máximo de pequenos detalhes que você puder. Esteja ciente das pequenas coisas que o trazem prazer, depois tire um momento para realmente absorver e desfrutar desse prazer. Observe a si mesmo. Preste atenção às pequenas mudanças no seu humor, pensamentos, sentimentos e percepções. Tente identificar o que levou a essa mudança e como isso o afetou fisicamente e emocionalmente. Conforme entra em sintonia consigo mesmo e descobre o que desencadeia determinadas reações, você começará a perceber revelações sobre si mesmo que nunca tinha percebido antes. Explore vários tutoriais de como fazer algo na internet: experimente modificar o cabelo, a maquiagem, as unhas ou qualquer outro ponto em si que desejar e seja sua própria cobaia. Se gostar de produzir coisas, procure por tutoriais sobre como fazer ou construir coisas (casa de passarinho, artigos de decoração, entre outros). Você pode até mesmo descobrir algum talento escondido. Promova o Zen Day (dia da calma): tire algumas horas para meditar, acenda velas perfumadas ou incensos, ouça músicas relaxantes, faça yoga, massageie seu corpo, (...). Organize ou até mude a decoração de cada cômodo de seu lar deixando o ambiente mais bonito e aconchegante. Escolha um assunto que te interessa (e que você sabe pouco sobre) e pesquise para saber mais (na internet, nos livros, em vídeos, em cursos). Escreva, desenhe e rabisque: use papel e caneta para colocar seus sentimentos para fora. Atualize suas redes sociais: aproveite para apagar contatos, incluir ou excluir fotos e organizar os álbuns, inserir ou atualizar informações pessoais e também verificar como estão as configurações de privacidade e segurança das suas redes sociais. Os dados armazenados na memória interna/externa de seu aparelho celular e seu computador também merecem uma reorganização. Colecione objetos: quadros, discos de vinil, óculos de sol, livros, folhas de diferentes árvores, etiquetas, adesivos, entre outros. Treine suas habilidades: pratique novas coreografias, faça novos desenhos, comece a escrever um livro, pratique mais técnicas de fotografia. De Segunda a Sexta-feira: - Campanha de Arrecadação de Alimentos, Material de Higiene ou Fraldas - entrega na Secretaria de Desenvolvimento Social. Informações: Secretaria de Desenvolvimento Social: (54) 3441-7242 / (54) 3441-6419 / (54) 9 9124-8754 * as doações podem ser também em dinheiro, depositado na conta bancária da Associação Grupo Escoteiro São Luiz Gonzaga. Informações: Associação Grupo Escoteiro São Luiz Gonzaga - (54) 3441-7081 Biblioteca Pública - Site para renovações e visualização do acervo: pmv.phlnet.com.br Não Esqueça de Manter os Cuidados de Prevenção ao COVID-19: - Utilizar máscara se tiver a necessidade de sair de casa e frequentar espaços com outras pessoas; - Manter locais bem ventilados; - Higienizar frequentemente as mãos com água e sabão; - Fazer uso de álcool gel antisséptico 70%; - Não compartilhar objetos pessoais; - Evitar tocar nariz, olhos e boca antes de limpar

as mãos; - Cobrir com o braço ou um lenço descartável a boca e o nariz ao espirrar; - Manter-se a, pelo menos, um metro de distância das outras pessoas; - Limpar objetos e superfícies tocados com frequência; - Evitar cumprimentar com beijos, abraços e apertos de mão; - Beber água constantemente; - Ao apresentar sintomas, procurar o serviço de saúde mais próximo; - Quem puder... #FiqueEmCasa.