



Sociedade Portuguesa de Naturalogia

Fundada em 13-10-1912 • Instituição de Utilidade Pública
Rua João de Menezes • 1 • 1900-266 Lisboa • Tel: 21 346 33 35
E-mail: geral@spnaturalogia.pt Site: www.spnaturalogia.pt

“VIDA SÃ”

PRIMAVERA - 2017



EDITORIAL

A atual Direção iniciou funções no passado mês de janeiro, assim como os restantes Órgãos Sociais da SPN.

Pretendemos dar continuidade ao trabalho que já vinha sendo efetuado no mandato anterior, no sentido de consolidar e modernizar a Instituição nas suas novas instalações.

Há ainda muita coisa a fazer, só que, não basta ter boa vontade, porque, para bem-fazer, é preciso dinheiro. Ora como se sabe, os recursos da SPN são bastante limitados, visto que o seu principal financiamento provém das quotizações dos associados.

Apelamos, por isso, a todos os sócios para que não deixem atrasar o pagamento das suas quotas. O pagamento atempado faz toda a diferença entre o podermos levar, ou não levar avante os projetos necessários ao bom desempenho da nossa missão.

Uma outra preocupação da Direção, é a de fornecer aos associados informação atempada dos eventos a realizar para que neles possam participar.

Para o efeito, procuraremos em cada edição da Vida Sã dar a conhecer as iniciativas que já se encontrem agendadas até à edição seguinte, podendo o sócio, sempre que queira, pedir aos serviços que lhe seja enviada informação mais atualizada.

A presente edição comporta já essa informação, completamente separada do restante conteúdo.

Também nesta edição, é publicada a lista dos membros dos Órgãos Sociais em funções e ainda a convocatória para a Assembleia Geral de 31 de março, sendo muito importante a presença dos sócios.

Apelamos ainda à participação dos associados, familiares e amigos, no Almoço-Convívio da Primavera a realizar no dia 25 deste mês.

Estaremos sempre ao dispor de todos para ouvir opiniões e sugestões ou esclarecer dúvidas que se tornem pertinentes.

A Direção



CORPOS SOCIAIS

Para o Biénio 2017/2018

MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

CARGO	NOME	Nº SÓCIO
PRESIDENTE	Maria Manuela Oliveira Delgado Boieiro	4380
VICE-PRESIDENTE	Francisco Duarte Palma	304
SECRETÁRIO	Maria Helena Gaspar Moreira Cardoso	1382

DIREÇÃO

CARGO	NOME	Nº SÓCIO
PRESIDENTE	José Miguel Morais	889
VICE-PRESIDENTE	Miguel Boieiro	2095
SECRETÁRIA	Margarida Maria Drumond Ribeiro	4105
TESOUREIRO	João Gonçalves Palma	4143
1º VOGAL	António José Monteiro Cardoso	1249
2º VOGAL	Manuel André Simões Homem Cristo António	4607
3º VOGAL	Paulo Alexandre Monteiro Grave	4753

CONSELHO FISCAL

CARGO	NOME	Nº SÓCIO
PRESIDENTE	António João Lopes	3039
SECRETÁRIA	Maria Rosária Francisco da Conceição	4760
RELATOR	José Santos Pereira	2269

CONSELHO TÉCNICO

CARGO	NOME	Nº SÓCIO
PRESIDENTE	Fernando Madeira de Moura	4412
Membro	Ana Bela de Almeida Trindade Henriques	4876
Membro	Dora Maria Teixeira Puim	4860
Membro	Luís Manuel Lousteau Mateus	1492
Membro	Marta Maria Costa Dias Freitas Caires	4577

#####

ABERTURA DE LOJA NAS INSTALAÇÕES DA SPN

Informamos que abriu no dia 1 deste mês, no r/c das nossas instalações, uma loja de venda de produtos biológicos, vegan e sem glúten. Tem também serviço de chá. A responsável é a Tatiana Plantier.

ALMOÇO E FESTA DA PRIMAVERA

Cumprindo a tradição, a SPN vai levar a efeito no próximo **dia 25 de março (sábado), a partir das 13:30 h**, um almoço-convívio para celebrar a primavera, destinado a associados, familiares e amigos da nossa Sociedade.

Eis a ementa prevista para o referido almoço:

- Tostas com requeijão decoradas com flores de borragem e sementinhas torradas
- Creme de batata-doce e couve-galega
- Arroz integral com algas, cenouras e legumes
- Favas estufadas
- Saladas variadas
- Cajinca (doce com milho branco, leite de coco, amendoim torrado e canela)
- Bolo de abóbora com frutos secos
- Suco de cenoura
- Infusão de borragem e erva-príncipe.

Após o almoço haverá um sorteio destinado a todos os participantes que, para isso, devem guardar os talões correspondentes ao pagamento da refeição (10 € para sócios e 12 € para não sócios). Agradece-se que as inscrições sejam efetuadas até ao dia 23 de março.

Por volta das 15:30 h será feita a apresentação e o lançamento do livro "**EK al Esperanto**" pelo seu autor, o **Dr. João José Santos**. A referida obra consta de um manual de aprendizagem rápida do idioma internacional e inclui Exercícios com Soluções, Gramática Fundamental, Dicionário Básico Esperanto-Português e Dicionário Básico Português-Esperanto.

João José Santos é filólogo e professor de português, latim, grego e esperanto. É autor e editor de vários trabalhos literários.

SOM COM TAÇAS TIBETANAS

Por: *Elizabete Almeida*

Esta massagem de som é baseada na ancestral sabedoria tibetana de produção de sons e ultra-sons com taças de uma liga metálica especial.

O som tem uma influência na mente e no corpo do ser humano. Como somos feitos de 70% de água a sua vibração faz um desbloqueio a nível celular libertando a pessoa do stress e de todas as suas consequências, que não são benéficas.

Ao fazer esta terapia relaxa o centro do sistema nervoso, atenuando as preocupações, inseguranças, medos e os consequentes bloqueios energéticos que daí resultam, e que por vezes, são responsáveis pelo aparecimento de problemas físicos.

Os principais benefícios desta massagem são:

- Atua sobre o nosso corpo físico, mental, emocional e espiritual;
- Estimula a clareza mental e a memória;

