

Eterna Juventude

Padre Tobias

Centro Bem Estar Social

BOLETIM INFORMATIVO

Maior|Junho|Julho|Agosto 2012

Ano I • nº 1

Distribuição Gratuita

Presidente do Conselho
de Administração:

Dr. Rui Domingos



FOTOREPORTAGEM

Págs. 6 e 7



Setor da lavandaria

Conheça-nos melhor

Pág. 3



ESPAÇO

Saúde

Exercício Físico



Pág. 2

Atelier Mãos na Massa

Receitas com História



Bolo de Chocolate e Coco



Pág. 4

O nosso dia a dia

Pág. 5

Aniversariantes do 2º Quadrimestre de 2012

Pág. 8

Histórias de vida

Pág. 9



Ao Ritmo das palavras

Pág. 10



EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico faz bem a pessoas de todas as idades. Os estudos mais recentes provam que o exercício pode deixar mais fortes os músculos enfraquecidos das pessoas idosas, ajuda a manter a captação máxima de oxigênio, fortalece o coração, aumenta a flexibilidade, fortalece os ossos ajudando a prevenir a osteoporose, ajuda a controlar a diabetes e a tensão arterial e ajuda a prevenir a prisão de ventre.

Antes de começar a praticar exercício fale com o seu médico/a para saber se pode praticar normalmente ou se tem alguns cuidados especiais a ter em consideração.

O modo mais seguro de começar é praticar o exercício aos poucos e se sentir dor ou desconforto parar. Pode exercitar comodamente em casa durante 10 minutos se forem exercícios como mexer os braços e as pernas caso não possa fazer caminhadas. Se puder fazer pequenas caminhadas o ideal será caminhar durante 30 minutos e aproveitar o ar livre.

Até nas tarefas do dia-a-dia, como por exemplo passear o cão ou as tarefas de casa está a fazer exercício.

O importante é não ser sedentário (não ficar parado) e manter-se ativo dentro das suas possibilidades físicas.

Enfermeira Ana Carvalho



Natação/Hidroginástica



Considerada como remédio para o corpo e alma, a natação, sobretudo a hidroginástica, é o exercício ideal para as pessoas idosas, que possuem problemas ósseos, como osteoporose e artrose. Além de fortalecer a musculatura e reduzir a perda de massa óssea. Porque, na água, são reduzidos os efeitos da gravidade sobre as estruturas ósseas e articulações, diminuindo os desgastes e o impacto, o que pode ocasionar fraturas.

<http://todaperfeita.com.br/beneficios-da-natacao-na-terceira-idade/>

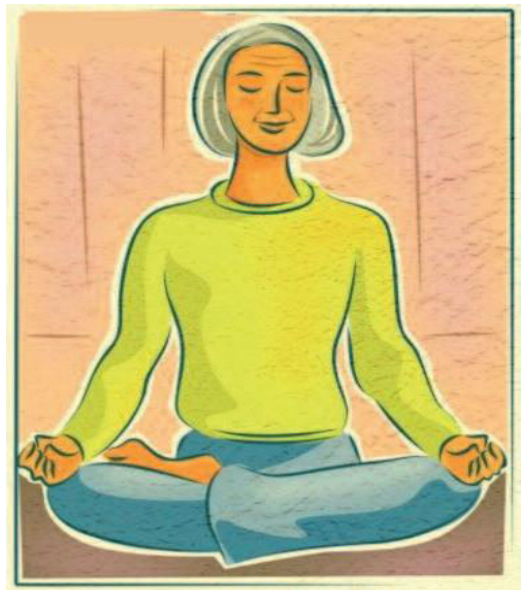
Bicicleta melhora a frequência cardíaca



A intensidade de um exercício é controlada pela intensidade do batimento cardíaco de quem o pratica. Desse modo, é possível fortalecer o coração com um passeio de bicicleta, já que esta é uma atividade aeróbica. Quem organiza treinos geralmente alterna a bicicleta com a caminhada ou a corrida, pois esses exercícios são equivalentes e, misturados, acabam com a monotonia.

<http://todaperfeita.com.br/beneficios-da-natacao-na-terceira-idade/>

Ioga e pilates



Os benefícios dessas duas modalidades na terceira idade vão desde o alívio das dores provenientes da idade até o aumento da autoestima. Os exercícios são graduados de acordo com a capacidade física de cada pessoa, sempre levando em consideração as suas restrições a determinados tipos de movimentos.

Elas têm efeitos bastante benéficos especificamente para os idosos, aliviando dores comuns com a chegada da idade, melhorando a percepção dos movimentos, fortalecendo a musculatura, dando maior equilíbrio, aumentando a flexibilidade e diminuindo o stress.

<http://todaperfeita.com.br/beneficios-da-natacao-na-terceira-idade/>

Caminhada

É considerada o exercício mais prático de inserir na rotina e o mais eficiente para as pessoas que chegaram à terceira idade sedentárias e que não estão acostumadas a realizar exercícios. Caminhar durante uma hora todos os dias da semana diminui as hipóteses de morte por doenças cardiovasculares em 30%. Além disso, quando caminhamos, temos que processar e adequar os movimentos do corpo a estímulos visuais, sonoros e tácteis, o que acaba por melhorar a nossa coordenação.

<http://www.minhavidade.com.br/fitness/galerias/15034-conheca-sete-beneficios-de-andar-de-bicicleta/4#conteudoTxt>



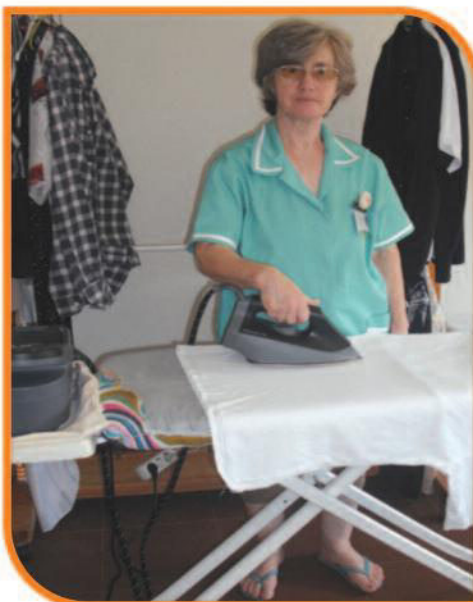
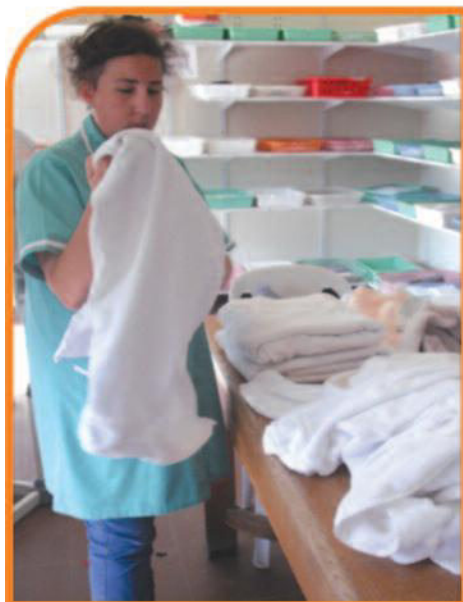
Conheça-nos melhor... SETOR DA LAVANDARIA

O setor da lavandaria faz parte de todo um sistema para que se prestem todos os cuidados necessários aos utentes das três respostas sociais. O setor conta com 3 funcionárias e um estágio da CERCIMA sendo que o serviço de tratamento de roupas funciona sete dias por semana das 8h às 17h com hora de almoço compreendida entre as 12h30 e as 13h30.

A lavandaria efetua todo o trabalho de lavagem, engomadoria e arranjo das roupas de cama, mesa e banho ao uso na instituição, assim como, das roupas dos utentes residentes e dos utentes que frequentam o Centro de Dia ou o Serviço de Apoio Domiciliário. Em relação aos utentes do Lar de Idosos são as auxiliares de ação direta que encaminham diariamente as suas roupas para a lavandaria, enquanto que os utentes de Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário, que têm o serviço, entregam as suas roupas à 2.ª feira e recebem-nas devidamente lavadas e passadas a ferro na 6.ª feira.

Todas as roupas são marcadas com algarismos de forma a se fazer uma melhor identificação, sabendo-se sempre a quem pertence determinada peça de vestuário e evitando, desta forma, os extravios e as trocas. Quando alguma peça de roupa necessita de algum arranjo de costura isso também é realizado neste setor e caso se verifique que a roupa já não se encontra em condições para ser usada é substituída. No caso do utente não possuir a roupa necessária, é-lhe facultada pela instituição, graças ao Banco de Roupas existente, fruto das doações de familiares de utentes e pessoas da comunidade.

Uma das colaboradoras deste serviço é a D. Rosária Felizardo com a categoria de lavadeira. Trabalha na instituição há dez anos e diz que *“Gosta de fazer o que faz e esforça-se todos os dias para que o serviço corra pelo melhor.”*





ATELIER

Mãos na Massa

Bolo de Chocolate e Coco

100 g de farinha
200g de açúcar
3 Ovos
1 Dl de leite
270 g de farinha
1 Colher sobremesa de fermento
100g de coco ralado
60g de chocolate em pó
Margarina para untar
Açúcar em pó para polvilhar



Bolo de Erva-Doce

150g de farinha
200g de açúcar
6 Ovos
250g de farinha
1 Colher de chá de fermento
1 Colher de chá de erva-doce
Margarina para untar
Farinha para polvilhar



Receitas com História...

Açorda à Ribatejana

INGREDIENTES:

- 10 Folhas de couve Portuguesa • 6 Batatas • 10 Dentes de alho
- 1 Pão saloio • Miolo de um pão de milho • 3 Dl de azeite
- 3 Litros de água

PREPARAÇÃO:

Pôr os 3 litros de água ao lume. Quando a água estiver a ferver juntar as batatas cortadas em rodela e as folhas de couve esfarrapadas e deixar cozer bem. À parte miga-se o pão saloio e metade do pão de milho.

Quando as batatas e couves estiverem cozidas, escorrer a água diretamente para o recipiente onde está o pão e com uma colher de pau amassar até ficar em papa. A operação repete-se com as batatas e as couves, até ficarem em puré. Depois de tudo bem misturado juntar o azeite e os dentes de alho cortados em bocadinhos.

A açorda vai ao lume até levantar fervura.

Esta açorda é servida com bacalhau assado na brasa.

D. Luciana Barbosa

Favas com entrecosto

INGREDIENTES:

- Favas • Água • Sal • Pimenta • Alho • 1 Ramo de coentros
- Gordura dos enchidos • Entrecosto

PARA ACOMPANHAR:

- Chouriço preto • Linguíça • Toucinho branco de porco preto

PREPARAÇÃO:

Colocar as favas ao lume num tacho de barro com sal e muito pouca água, pimenta, os alhos e os coentros.

Deixar cozinhar em lume médio.

Entretanto numa frigideira colocar todos os enchidos cortados às rodelas a fritar na sua própria gordura juntamente com o entrecosto. À medida que os enchidos vão ficando com gordura, esta deverá ser adicionada à cozedura das favas.

Quando tudo estiver pronto servir com uma salada de alface.

D. Etelvina Serrano



O nosso dia-a-dia



... Existe uma pequena horta nas traseiras do Lar que está ao cuidado de um utente. Quando é necessário mais ajudas os utentes disponibilizam-se para apanhar, por exemplo, couves para serem utilizadas na confeção de sopa para todos os idosos e colaboradores. Para os utentes, estas sopas têm sempre um sabor especial.



... Quando as favas fazem parte da ementa é pedida colaboração aos utentes que prontamente se disponibilizam para descascar as favas para o prato “favas com entrecosto”. Consegue-se envolver vários utentes que ao mesmo tempo que fazem esta tarefa conversam e recordam memórias passadas.



... Os jogos de movimento não são esquecidos e, com alguma frequência, são realizadas dinâmicas de grupo e jogos, no espaço do refeitório, de forma a estimular a prática de exercício físico, aumentar a autoestima dos utentes e ocupar os tempos livres de forma divertida e animada.



... Os trabalhos manuais estão muito presentes no nosso dia-a-dia, neste caso, realizaram-se flores para os manjericos a partir de sacos de plástico coloridos, com o objetivo de inserir sempre que possível, a reciclagem nos nossos trabalhos manuais e, desta forma, alertar e consciencializar os utentes para as preocupações a ter com o meio ambiente.



...Na enfermaria continua-se a apostar nas atividades de terapia ocupacional de forma a estimular os utentes com maior grau de dependência. A musicoterapia e a estimulação através dos balões são as atividades que mais agradam os utentes.



REPORTAGEM



Tarde no picadeiro da cavaleira Sónia Matias

No dia 18 de Maio os utentes tiveram a oportunidade de se deslocar (através do autocarro cedido pela C.M. de Benavente) ao picadeiro da cavaleira Sónia Matias. Estiveram em

contato com alguns dos seus cavalos e assistiram a uma pequena demonstração por parte da cavaleira. Lancharam no picadeiro e puderam conversar e oferecer algumas lembranças à anfitriã da tarde. Todos estavam visivelmente animados por terem participado nesta atividade, (que decorreu dentro do âmbito de um estágio curricular de animação sociocultural de Tânia Matias).



Feira Anual de Samora Correia

À semelhança de anos anteriores, a instituição fez parte da Feira Anual com um stand conjunto dedicado às respostas sociais da infância e da terceira idade. Foram realizados vários trabalhos manuais pelos idosos que foram expostos no stand e que atraíram muitos dos visitantes do espaço. Contou-se com a ajuda de algumas colaboradoras, de voluntárias e de utentes para que no stand estivesse sempre algum representante das respostas sociais seniores. Apesar do cenário de crise que atravessa o nosso país, os resultados finais foram positivos, o que deixou todos os participantes satisfeitos com o trabalho realizado.



Festa dos Santos Populares

No dia 21 de Junho realizaram-se as comemorações dos Santos Populares junto dos utentes. A tarde foi de festa e os idosos recriaram uma marcha popular antiga de Samora Correia (da autoria de uma utente de Lar D. Augusta Gaspar) e assistiram à marcha realizada pelos alunos da Universidade Sénior de Benavente. No final das apresentações houve bailarico animado pelo Sr. Bruno Padre Santo e a tarde culminou com um lanche convívio entre todos os intervenientes.



FOTOGRAFICA



Distribuição dos boletins pela comunidade

As comemorações do dia da árvore envolveram os meninos da sala 7 do jardim de infância da instituição (com que os idosos desenvolvem um projeto ao longo do ano letivo). A atividade consistiu

na plantação de duas árvores, um pessegueiro e uma nectarina. Os idosos abriram os buracos e ensinaram aos mais novos como se plantam às árvores. Foi uma manhã muito divertida onde os ensina-

mentos foram uma constante e os idosos perguntaram curiosidades como nome de outras árvores e frutos. Tudo para estimular tanto os meninos como os idosos no decorrer da atividade. Alguns utentes

têm tido a preocupação de ir ver como as árvores se estão a adaptar à terra e os meninos do seu recreio podem também observar o crescimento das árvores plantadas em conjunto.

Sardinhada em Santo Estevão

No dia 13 de Junho os idosos foram convidados a participar numa sardinhada organizada pelo C.B.E.S. de Santo Estevão. Foram também convidados os utentes do Centro de Dia do Biscainho e do Centro de Dia da Branca. O dia foi muito bem passado e todos se divertiram e aproveitaram o dia ao ar livre, reencontrando pessoas conhecidas e aproveitando para socializar com outras pessoas que não os seus colegas habituais. Mais uma vez, contou-se com o apoio da C.M. de Benavente na questão do transporte dos utentes.



Passeio à aldeia do Escaroupim

Sempre que possível promovem-se saídas/passeios com utentes de Lar que não costumam sair muito do espaço físico da instituição. Desta vez, o destino foi a aldeia do Escaroupim onde os utentes desfrutaram da vista sobre o rio e passaram uma tarde agradável.



Festa do Dia dos Avós

No dia 26 de Julho comemorou-se o Dia dos Avós fazendo uma festa em que todos os netos e bisnetos foram convidados a estar presentes na instituição e partilhar este dia com os seus familiares. Para a animação contou-se com a apresentação da Tuna da Universidade Sénior do Concelho de Benavente e para o bailarico, contou-se, mais uma vez, com o voluntariado do Sr. Bruno Padre Santo que animou a tarde e o lanche convívio. Foi uma festa muito animada que contou com a participação de 75 familiares de utentes, funcionários e voluntários.

Ida ao jardim com utentes mais dependentes

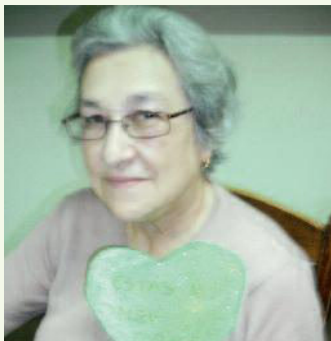


Quando as temperaturas são amenas e existem voluntários em número suficiente, realizam-se passeios com utentes mais dependentes que se deslocam em cadeira de rodas. Os locais com jardins são os preferidos dos utentes que gostam muito de interagir com as pessoas que vão passando e que conhecem.

O C.B.E.S. Padre Tobias cantou os parabéns a...

 <p>ANA MARIA RATO 28-05-1913 99 ANOS</p> 	 <p>CAROLINA TRANCA 2-5-1925 87 ANOS</p> 	 <p>CONCEIÇÃO NEVES 9-5-1925 87 ANOS</p> 	 <p>EMÍLIA RELVADO 15-05-1937 75 ANOS</p> 
 <p>EMÍLIO MALICO 20-05-1939 73 ANOS</p> 	 <p>JOAQUINA CAROLINO 27-05-1922 90 ANOS</p> 	 <p>LUIS BEIRÃO 30-05-1936 76 ANOS</p> 	 <p>DOMINGOS SILVA 20-05-1936 76 ANOS</p> 
 <p>JOÃO RAMALHO 8-5-1933 79 ANOS</p> 	 <p>VIRGÍLIO OLIVEIRA 15-05-1939 73 ANOS</p> 	 <p>MARIA BRIOLANGIA RAMOS 23-06-1934 78 ANOS</p> 	 <p>MARIA LAURA 06-06-1922 90 ANOS</p> 
 <p>SOLEDADE JESUS 20-06-1931 81 ANOS</p> 	 <p>VALENTINA PAES 12-06-1928 84 ANOS</p> 	 <p>JOÃO JÚNIOR 25-06-1931 81 ANOS</p> 	 <p>JÚLIO MARGARIDO 20-06-1950 62 ANOS</p> 
 <p>FRANQUELINA SANTOS 21-07-1924 88 ANOS</p> 	 <p>IDALINA SERRA 04-07-1926 86 ANOS</p> 	 <p>MARIA DO ROSÁRIO GOMES 31-07-1927 85 ANOS</p> 	 <p>MARIA LUISA GALVÃO 26-07-1930 82 ANOS</p> 
 <p>UMBELINA CAEIRO 15-07-1940 72 ANOS</p> 	 <p>VITÓRIA PIRES 29-07-1931 81 ANOS</p> 	 <p>LÚCIA CALÇADA 26-07-1935 77 ANOS</p> 	 <p>JOAQUINA BENTO 16-07-1931 81 ANOS</p> 
 <p>ETELVINA SERRANO 05-08-1929 83 ANOS</p> 	 <p>GRACIETA ASSUNÇÃO 02-08-1925 87 ANOS</p> 	 <p>LUCIANA BARBOSA 06-08-1938 74 ANOS</p> 	 <p>MARIA DOS REMÉDIOS RIBEIRO 24-08-1954 58 ANOS</p> 
 <p>VITÓRIA PIRES 29-07-1931 81 ANOS</p> 	 <p>MARIA EMÍLIA DIAS 11-08-1928 84 ANOS</p> 	 <p>JOAQUINA PINTO 10-08-1928 84 ANOS</p> 	 <p>MARIA EMÍLIA OLIVEIRA 16-08-1940 72 ANOS</p> 

Histórias de Vida...



NOME: Albertina Duarte Varela
DATA DE NASCIMENTO:
 04-12-1937
ESTADO CIVIL: Divorciada
NATALIDADE: Couço – Coruche
**DATA DE ENTRADA
 NA INSTITUIÇÃO:** 29-03-2001

HISTÓRIA DE VIDA:

AD. Albertina é natural do Couço – Coruche e frequentou a escola fazendo o exame da terceira classe. Depois de sair da escola foi trabalhar para o campo onde mondava arroz entre outros trabalhos agrícolas, mas sempre na sua zona de residência. Mais tarde, tirou o curso de Corte e Costura no Couço e começou a trabalhar em casa para fora como costureira. Coletou-se nas finanças para ter tudo às direitas e para um dia mais tarde ter direito a uma reforma. Namorou com 22 anos e casou aos 25 anos, teve um filho e tem dois netos e um bisneto a caminho o que a deixa muito feliz.

Depois de poucos anos de casada divorciou-se e ficou a viver com os pais para criar o seu filho. A mãe adoeceu e a D. Albertina deixou de receber encomendas para ajudar o pai nos trabalhos agrícolas para o sustento da família. Depois do falecimento dos pais foi viver com o filho para Alcobaça e lá trabalhou a servir numa casa de uma senhora rica mas durante pouco tempo porque

adoeceu com problemas nas costas e deixou de trabalhar. Regressou ao Couço para a companhia da madrinha. Foi operada, deixou de andar e ficou sozinha sem ter ninguém que a auxiliasse, daí a vinda para o Lar.

EXPERIÊNCIA NA INSTITUIÇÃO:

A D. Albertina entrou para o Lar devido ao seu estado de saúde e à falta de apoio familiar. Segundo ela vinha muito debilitada mas fez uma excelente recuperação estando autónoma para quase todas as atividades da vida diária necessitando de supervisão no banho. Perante ao Atelier das Avozinhas e costuma participar nos trabalhos manuais realizados neste espaço. Gosta muito de caminhar diariamente desde que tenha companhia. É uma senhora sociável e diz sentir-se bem cá no Lar. Recuperou a relação com o filho e com a nora e costuma passar temporadas com eles. Diz que a melhor coisa que lhe pôde acontecer foi ter vindo para cá quando saiu do hospital.



NOME: Ana Cristina Breu
DATA DE NASCIMENTO:
 26-03-1965
ESTADO CIVIL: Divorciada
NATALIDADE: Samora Correia
**DATA DE ENTRADA
 NA INSTITUIÇÃO:** 18-01-2010

HISTÓRIA DE VIDA:

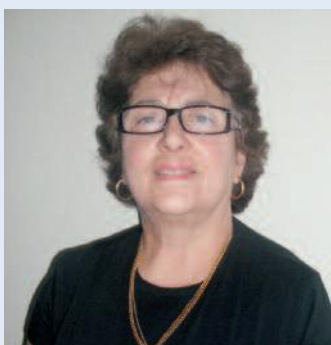
A Cristina, tal como gosta de ser tratada, é natural de Samora Correia e sempre viveu na cidade. Andou na escola primária no Porto Alto e fez até ao 2º ano na tele-escola. O 9º ano de escolaridade já o completou em Benavente. Com 18 anos frequentou um curso de estética e no ano seguinte casou. Desse casamento resultou uma única filha tendo estado casada durante 16 anos. Atualmente está divorciada. Sempre trabalhou em Vila Franca de Xira no ramo da estética e o que mais gosta de fazer são as massagens corporais. De momento, frequenta as Novas Oportunidades para concluir o 12º ano. Começou a fazer voluntariado com 22 anos tendo iniciado esta parte da sua vida no IPO em Lisboa no serviço de pediatria e atualmente, concilia o voluntariado na instituição com o voluntariado na sopa dos pobres e sem abrigo em Lisboa uma noite por semana. O seu sonho é poder, um dia, vir a participar numa missão como voluntária e espera ainda conseguí-lo.

EXPERIÊNCIA NA INSTITUIÇÃO:

A Cristina entrou como voluntária para a instituição em Janeiro de 2010 e desde então tem vindo entre uma a duas vezes por semana, salvo quando está de férias ou doente. Colabora nos jogos de movimento, principalmente na realização do jogo do bilro – atividade muito apreciada pelos utentes. Diz ser uma experiência muito enriquecedora, pois sente que é uma constante aprendizagem. Sente que os idosos se preocupam com ela e reflexo disso é o fato destes perguntarem muito por ela quando não vem. Outra situação que a faz sentir acarinhada é quando se cruza na rua com os utentes e estes a abordam com bastante alegria, situação esta que a deixa muito feliz. Quando por algum motivo não pode ir à instituição sente muita falta da companhia dos utentes, pois sente-se preenchida com esta participação e este convívio.

Sente orgulho em dizer que é voluntária na instituição pois nunca pensou que a mesma funcionasse tão bem como pode observar desde que frequenta semanalmente o espaço.

Considera que se todas as pessoas olhassem um pouco mais para quem está à volta talvez o mundo fosse ligeiramente melhor.



NOME: Beatriz da Rosa Milheiras Prates
DATA DE NASCIMENTO: 26-02-1949
ESTADO CIVIL: Viúva
NATALIDADE: Pavia – Mora
**DATA DE ENTRADA
 NA INSTITUIÇÃO:** 01-08-1985

HISTÓRIA DE VIDA

A D. Beatriz é a mais nova de cinco irmãos. Frequentou a escola tendo concluído a 4ª classe antiga. Começou a trabalhar com doze anos no campo, apanhou azeitona no inverno, mondava trigo na primavera e ceifava trigo no verão. Sabia fazer todos os trabalhos do campo. Casou aos dezanove anos em Cabeção e deixou de trabalhar no campo. O seu marido era militar e viveram quatro anos nesta localidade. Mais tarde mudou-se para a Praia do Ribatejo onde nasceu o primeiro filho. Já em Cascais, trabalhou numa fábrica onde se faziam televisões. O marido foi destacado para a Guiné e viveu lá algum tempo, diz que apesar da altura atribulada a nível político gostou muito de lá estar. Voltou para Portugal para ter o segundo filho. O marido foi colocado no Montijo e alugaram uma casa em Samora Correia onde o marido tinha dois colegas paraquedistas. Trabalhou numa fábrica de carnes no Porto Alto, no matadouro do Sr. Diogo e mais tarde o marido foi colocado nos Açores, na Ilha Terceira e a D. Beatriz acompa-

nhou-o e levou os dois filhos que lá frequentaram a escola. Arranjou trabalho na “CarneAçor” tendo sido considerada uma trabalhadora especializada devido à sua experiência. Voltaram dos Açores quando o Centro de Dia do CBES Padre Tobias estava em construção. Quando abriram as inscrições para trabalho, a D. Beatriz candidatou-se e foi selecionada de entre 200 pessoas. A D. Beatriz faz questão de afirmar que: “Fui muito feliz no meu casamento que durou 41 anos, 9 meses e 8 dias, fui casada com um homem maravilhoso”. Hoje, a sua companhia são os seus filhos, as suas noras e os seus netinhos muito queridos.

EXPERIÊNCIA NA INSTITUIÇÃO

Entrou ao serviço a 01-08-1985 tendo ainda trabalhado nas instalações mais antigas. Diz sentir-se muito realizada no apoio domiciliário pois sente-se muito bem em ajudar pessoas que necessitam de ajuda. Passados 27 anos sente-se muito feliz porque ao longo deste tempo fez muitas amizades entre idosos e familiares sentindo-se com energia para trabalhar todos os dias.



Ao Ritmo das Palavras



Lembrança à minha terra

Minha terra é Samora
Nascida, criada e casada
Também é nela que eu moro
Mas pobre e remediada

A minha igreja é linda
Por dentro e até por fora
Tem um povo que a apoia
E outro que a ignora

Não há outra como tu
Linda Samora Correia
Tens lindos altares lá dentro
E tens uma Figueira e Oliveira

Poema feito ao Lar

Estou no lar a conviver
Com algumas companhias
É triste ver sofrer
Aqueles que não têm parceiras

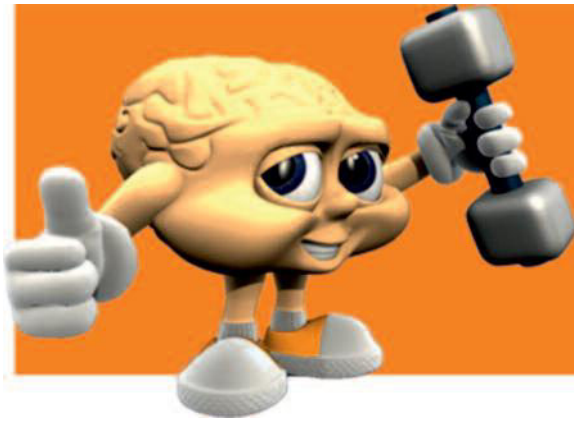
Desde das chefes às doutoras
Não tenho nada que dizer
Das empregas às cozinheiras
Tratam-nos com muito prazer

Sou viúva e vivo só
Na minha casa velhinha
Os filhos fazem a sua vida
E eu estou sempre sozinha

Mas de mim não tenham dó
Porque eu sei me governar
Até aos pontos de hoje
Sei como viver no lar

Fazes festas anuais
Com toda animação
Desde Alcamé até Samora
Com as imagens Sra. da Oliveira e Conceição

Fazes um grande cortejo
Com campinos e bandas a tocar
Com as imagens em procissão
Pelas ruas a passar



Exercitar a Mente

SUDOKU

	1			7	6	3		
	4	9					5	7
7			2				4	
8			3		1	9		
3				4				5
		5	6		9			1
	5				8			3
2	8					4	1	
		7	1	3			8	

SOPA DE LETRAS - ANIMAIS

A X O L O H P A Q C O C Q A A
 N B L I A T H I R Ã T O R A R
 D O E C A N A O R O A B H G E
 O P A L I G C R K I G R K Y T
 R V E L H O A U D D Q A C Q N
 I H A R D A G P A T O U M O A
 N G B I U N A T A D R O I W P
 H V L O Ã E L J W P S R K T X
 A O G I R A F A Q C N O S T O
 E T N A F E L E A R T I O U L

Palavras

- | | | |
|------------|-----------|----------|
| ABELHA | ANDORINHA | COBRA |
| CROCODILO | CÃO | ELEFANTE |
| GALINHA | GATO | GIRAFÁ |
| LEÃO | MOSCA | PANTERA |
| PAPAGAIO | PATO | PERU |
| PIRITOLITO | RATO | VACA |

PALAVRAS CRUZADAS

		1				2			
								3	
									4
				5					
		6							
		7							
		8			9				
		11							

- 1. gato
- 5. borracha
- 7. almoço
- 8. livro
- 10. caneta
- 11. lago

- 1. ganso
- 2. ovo
- 3. pato
- 4. natureza
- 6. galinha
- 9. rato

I Serão de Beneficência Centro Bem Estar Social Padre Tobias

O Centro Cultural de Samora Correia acolheu no dia 22 de Junho de 2012, sexta-feira, pelas 21h30, o I Serão de Beneficência do Centro Bem Estar Social Padre Tobias.

Foi nossa pretensão angariar fundos para aquisição de equipamento e material de conforto para o Lar de Idosos e resultou também como um meio de divulgação desta resposta social e das actividades que nela se praticam.

A apresentação desta acção solidária ficou a cargo da D. Piedade Salvador e ao longo da noite quem assistiu ao espectáculo teve a oportunidade de ver várias atuações: Ana Rita, Nicole, Grupo de Sevilhanas da AGISC, o Grupo de Música Popular Portuguesa Flôr do Trevo, Custódio Gonçalves e suas Bailarinas, Nani Nadaís, Tino Costa e Isabel Victorino. Devido a motivos alheios à organização não foi possível contar com a presença de alguns artistas divulgados no cartaz. A população de Samora Correia mostrou-se solidária com esta causa, comparando em número considerável para prestar o seu apoio, assistir ao espectáculo musical e degustar algumas das delícias existentes no bar do Centro Cultural de Samora Correia.

Para implementar esta acção solidária foi necessário garantir um conjunto de recursos, designadamente, recursos humanos, materiais, financeiros e de infraestrutura, como tal, agradecemos a disponibilidade e inestimável apoio de todos os envolvidos nesta nobre causa.



NA PRÓXIMA EDIÇÃO...

- Dia do Idoso
- Dia de São Martinho
- Festa de Natal
- E muito mais

Campanha para prevenir violência contra idosos

Iniciativa da APAV e da DGS



A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) e a Direção-Geral da Saúde assinalam hoje o Dia Internacional de Sensibilização sobre a Prevenção da Violência Contra as Pessoas Idosas com o lançamento de uma campanha para prevenir este crime.

Dados da APAV indicam que os crimes contra os idosos mais do que duplicaram (aumentaram 158 por cento) entre 2000 e 2011, período durante o qual a associação apoiou 6.240 pessoas vítimas de crime.

Com estes processos de apoio, a APAV verificou que existe "um insuficiente conhecimento do tema por parte das vítimas, familiares e prestadores de cuidados, bem como uma insuficiente informação e capacitação dos profissionais para intervirem nestas situações".

Para alertar para esta situação, a APAV e a Direção-Geral da Saúde (DGS) iniciam hoje uma campanha de sensibilização e divulgação pública desenvolvida no âmbito do Projeto Títono - Apoio a Pessoas Idosas Vítimas de Crime e de Violência, financiado pela DGS

Reconhecendo que a violência contra os idosos constitui "um problema social de saúde pública", os promotores da campanha consideram que "o eficaz combate pode contribuir para um futuro mais inclusivo, onde todos sejam respeitados ao

longo do ciclo de vida, nomeadamente no contexto de um envelhecimento ativo e saudável".

Em declarações à Lusa, Maria de Oliveira, técnica da APAV, afirmou que este crime representa "uma situação grave, não só socialmente, e também é um problema de saúde pública".

"Mais tarde ou mais cedo, as pessoas recorrem a unidade de saúde porque têm algum problema de saúde ou porque sofreram alguma forma de violência física", comentou.

"Mas nós sabemos que os nossos dados são só a pontinha do iceberg", comentou, alertando para um possível aumento destes casos: "O país encontra-se numa situação financeira difícil e temos famílias nucleares a regressarem a casa dos pais e isto pode potenciar situações de tensão e de conflitos".

Também há relatos de furtos, de burlas e 'homejacking', em que as pessoas estão em casa e são brutalmente agredidas.

O Dia Internacional de Sensibilização sobre a Prevenção da Violência Contra as Pessoas Idosas foi proposto pela Rede Internacional para a Prevenção dos Maus-Tratos a Idosos com o objetivo de alertar a sociedade para a necessidade de prevenir e combater este fenómeno.

Notícia recolhida no site socialgest.pt