

LAMEIRAS

BOLETIM CULTURAL E INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DAS LAMEIRAS

Diretor: José Maria Carneiro Costa

ANO XXVII N.º 116

TRIMESTRAL

outubro - novembro - dezembro - 2015

www.amlameiras.pt

PREÇO: 0,50€

Sempre a



cuidar de ti!

Pág. 5



"João (Re)
Faz a Diferença"

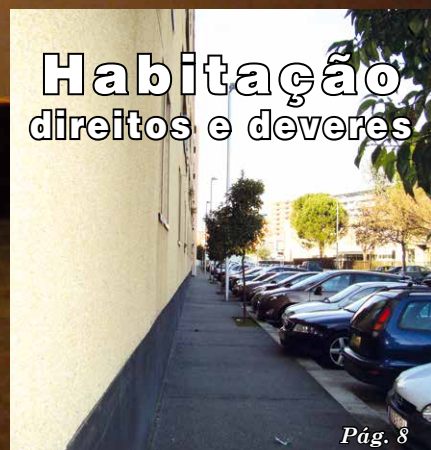
Pág. 4

Festividades de NATAL



Págs. 6 e 7

Habitação direitos e deveres



Pág. 8

Lameiras-Notícias

Págs.10/11

- Pre-escolar no Castelo de Guimarães;
- BVF doaram 200 litros de leite;
- "Doces ou travessuras";
- Magusto com sol, fogueira e castanhas;
- Município combate dejetos de animais;
- Dia do pijama no Centro Social;
- Escritora Isabel Pinto nas Lameiras;
- Coro Vivace Música da AML ;
- Uma lágrima para ti (Última).

LAMEIRAS

Boletim Cultural
e Informativo
da Associação
de Moradores
das Lameiras

PROPRIETÁRIO
ASSOCIAÇÃO
DE MORADORES
DAS LAMEIRAS
NIPC: 501 455 752

DIREÇÃO

Presidente: Jorge Faria
Vice-Presidente: António José
Silva Ferreira dos Santos
Secretária: M^{te}. de Lurdes Costa Ferreira
Tesoureiro: António Ferreira da Silva
Vogais: Manuel Luis de Oliveira,
Carlos Alberto Mendes Oliveira
Maria Elia Silva Marques Ribeiro

DIRETOR

José Maria
Carneiro da Costa

REDAÇÃO

Ricardo Ribeiro
Carla Gonçalves
Carla Carvalho
Fernanda Portela

Colaboraram neste número

Jorge Faria, Ricardo
Ribeiro, Sandra Lemos,
Carla Carvalho e Filipa
Cruz.

REVISÃO

Jorge Faria

ADMINISTRAÇÃO

Jorge Faria,
António Ferreira
e António Santos

ASSINATURA ANUAL

2€ – DE APOIO: 5€
Tiragem: 1.000 exp.
Registado no ICP
com o n.º 113272
Depósito Legal
N.º 145669/99

Distribuição gratuita aos Moradores e Associados da AML

Edição com o apoio do
Acordo de Colaboração
entre o Município de
Famalicão e a AML para
o Edifício das Lameiras

Redação e Administração:
Rua da Associação de
Moradores das Lameiras
Telef. 252 501 700
Fax 252 501 709

Correio eletrónico: geral@amlameiras.pt
4760-026 V. N. Famalicão
www.amlameiras.pt

Execução Gráfica: **Oficina S. José**
R. Raio, 45/75 - 4711-914 BRAGA
Telef. 253 609 100 - Fax 253 609 109
geral@oficinasajose.pt

Procura, esperança e interpelação

Procura, esperança e interpelação, as três palavras que seleccionei para este editorial, que encerra o ano de 2015. A primeira tem a ver com a procura permanente de cada ser humano da felicidade, constatando que ninguém é feliz sozinho e o associativismo é um meio que contribui, com os outros, para atingir esse objetivo. A esperança a que me refiro tem a ver com o querer ir «mais longe», ela projeta-nos para o infinito, quase como que a dizer que aquilo que vamos fazendo nunca está acabado, falta sempre qualquer coisa, para que ela possa ser luz e dar forma à imaginação humana e projetar essa vontade para o bem-estar de todos. Por último, a interpelação que, por vezes, obriga a um silêncio mais forte do que a palavra, tornando-se num apelo para colocar de lado «a mesquinhez, ódios bafientos, vinganças inúteis, perseguições descabidas» e deixar que o nosso coração faça o que ele gosta: «irradiar amor puro e simples, numa rede de afetos, promotora de novos corações de humanidade», que sustentam a vida numa procura constante da verdade e da justiça; que demonstram que nesta procura a esperança não precisa de ser calcada e a interpelação permanente sobre as nossas vidas e ajuda a consertar as maldades cometidas.

Com os títulos dos três últimos editoriais deste Boletim podemos constatar que eles têm um fio condutor que nos liga à vida e a suportam com perguntas, com virtudes e silêncios que falam: «Todos te procuram, onde estavas?»; olha que «A Esperança que anima os pobres» e «o silêncio, da criança morta na praia, fala!». O ano de 2015 ficou marcado por muitas coisas positivas e assertivas que projetam homens e mulheres novas, capazes de saltar as barreiras da indiferença e saborear o paladar da esperança que continua a alimentar a vontade de fazer melhor. Mas a vontade só por si não chega, ela precisa de constante ação e avaliação permanente;

necessita que regressemos, muitas vezes ao lugar da criança que descobriu algo de novo e a executou, mas depois fica cheia de dúvidas e necessita que o pai, a mãe, a professora, o professor, valide aquilo que ela fez, para ter a certeza de que fez bem.

Há dias, a propósito da aprendizagem permanente, comentava com um amigo: «nós somos sempre alunos durante toda a vida!». Hoje reforço esta mesma opinião: se houver alguém que diga que já sabe tudo, talvez esse seja o maior ignorante a calcar o chão desta terra que é de todos, mas que nem isso será capaz de perceber. Se vivermos uma constante interpelação, conseguiremos

corrigir comportamentos e melhorar a nossa forma de estar e interagir para com os outros. O associativismo é um excelente meio para ajudar as pessoas neste campo da diversidade. Quando nos predispomos a ouvir os outros sem impor nem incriminar, no final verificamos que valeu a pena e o resultado é fabuloso. Mais interessante: podemos ter a certeza de que as ações programadas em conjunto, no meio da diversidade vão ser concretizadas porque todos

vão dar a sua parte para que isso aconteça.

A vida que nos move possui um comando chamado esperança, mas também tem um travão chamado interpelação, que impõe moderação, para que na primeira curva ou contracurva desta caminhada permanente, não termine abruptamente num precipício. A procura constante de novos caminhos; de novas formas de fazer melhor; de novos ideais que ajudem a concretizar, a viver e a implementar, mais Bondade, Verdade e Justiça; são condimentos que nos ajudam a temperar o sabor da felicidade que desabrocha no íntimo de cada um, quando nos sentimos protagonistas do bem que a todos satisfaz.

José Maria Carneiro da Costa



Misericórdia com rosto

A Igreja e com ela toda a sociedade, está a viver um Ano Santo Extraordinário da Misericórdia, também designado de Jubileu. «Jesus Cristo é o rosto da misericórdia do Pai», como afirma o Papa Francisco ao convocar este Ano Santo.

de muitos que já não têm voz, porque o seu grito foi esmorecendo e se apagou por causa da indiferença dos povos ricos. Neste Jubileu, a Igreja sentir-se-á chamada ainda mais a cuidar destas feridas, aliviá-las com o óleo da consolação, enfaixá-las com a misericórdia e tratá-las com a solidariedade e a atenção devidas. Não nos deixemos cair na indiferença que humilha, na habitação que anestesia o espírito e impede de descobrir a novidade, no cinismo que destrói. Abramos os nossos olhos para ver as misérias do mundo, as feridas de tantos irmãos e irmãs privados da própria dignidade e sintamo-nos desafiados a escutar o seu grito de ajuda. As nossas mãos apertem as suas mãos e estreitemo-los a nós para que sintam o calor da nossa presença, da amizade e da fraternidade. Que o seu grito se torne o nosso e, juntos, possamos romper a barreira de indiferença que frequentemente reina soberana para esconder a hipocrisia e o egoísmo (MV 15).

A abertura da Porta Santa, na Basílica de São Pedro em Roma, no passado dia 8 de dezembro, dia da Imaculada Conceição, o Papa Francisco deu início a estas celebrações. Nesse mesmo dia e nos domingos seguintes, foram abertas também portas santas em todas as dioceses do mundo, para que todos possam viver este Jubileu. Para que esta dinâmica toque o coração de cada um, a igreja procurou uma maior proximidade, tornando possível a existência da «Porta Santa» noutras localidades. Por exemplo, em Vila Nova de Famalicão foi designada a nova Igreja Matriz (Santo Adrião), como «Porta Santa» para todo o arceprelado.

Olhos abertos para ver as misérias do mundo

Neste Ano Santo, poderemos fazer a experiência de abrir o coração àqueles que vivem nas mais variadas periferias existenciais, que muitas vezes o mundo contemporâneo cria de forma dramática. Quantas situações de precariedade e sofrimento presentes no mundo atual! Quantas feridas gravadas na carne

A misericórdia “ultrapassa os confins da terra”

A misericórdia “ultrapassa os confins da terra” (MV 23); ela relaciona-se com o judaísmo, como se pode ver no Antigo Testamento, em que a misericórdia de Deus é evidente; também se relaciona com o islamismo, que atribui ao Criador os nomes de “misericordioso” e “clemente”. O Papa Francisco pede o diálogo com todas as “nobres tradições religiosas” do mundo. Para ajudar nesta vivência o Papa Francisco nomeou padres em todas as dioceses, chamados “missionários da misericórdia”, os quais poderão orientar reflexões nas paróquias e despertar para a importância da misericórdia. Além disso, poderão também perdoar pecados considerados muito graves. O Ano Santo termina na festa de Cristo Rei, em 20 de novembro de 2016, o último dia do ano litúrgico.

Obras de misericórdia

Obras de misericórdia corporais:

- 1 - Dar de comer a quem tem fome;
- 2 - Dar de beber a quem tem sede;
- 3 - Vestir os nus;
- 4 - Visitar os doentes;
- 5 - Visitar os presos;
- 6 - Acolher os peregrinos;
- 7 - Enterrar os mortos.

Obras de misericórdia espirituais:

- 1 - Dar bom conselho;
- 2 - Corrigir os que erram;
- 3 - Ensinar os ignorantes;
- 4 - Suportar com paciência as fraquezas do próximo;
- 5 - Consolar os aflitos;
- 6 - Perdoar os que nos ofenderam;
- 7 - Rezar pelos vivos e pelos mortos.

“João (Re)Faz a Diferença”

Crianças e jovens da Associação de Moradores das Lameiras, coautores do livro infantil “João (Re)Faz a Diferença”, apresentaram no Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza, 17 de outubro de 2015, no Museu D. Diogo de Sousa em Braga. Esta edição foi publicada pela EAPN Portugal/ rede Europeia Anti-pobreza, núcleo distrital de Braga.

Promover competências e valores associados à cidadania, bem como estimular a leitura e a escrita junto de todas as crianças sensibilizando-as para as questões das desigualdades sociais e a sua contribuição na resolução desta realidade, foram os objetivos que presidiram a este encontro. O apelo para os valores da ética, da não discriminação, da rejeição de comportamentos negativos e discriminatórios, cativaram os jovens para novas formas de interagir, em conjunto com outros atores numa sociedade que é de todos que requer mudanças de atitudes.

Crianças e jovens unidos pela erradicação das desigualdades

Como forma de assinalar o Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza, no passado dia 17 de Outubro, foi promovida uma sessão de apresentação do livro infantil “João (Re)Faz a Diferença”, uma história construída por diversos grupos de crianças e jovens, integrados em oito Instituições do distrito de Braga. Esta apresentação teve lugar no Auditório do Museu D. Diogo de Sousa, em Braga, que esteve lotado com a presença de cerca de 80 pessoas.

Oito instituições cativam as crianças para projeto comum

A iniciativa congregou as seguintes instituições: ACAPO – Delegação de Braga, Associação de Fomento Amarense, Associação Gerações, Associação de Moradores das Lameiras, Centro Cultural e Social de Santo Adrião (Projeto T3tris, no âmbito do Programa Escolhas), Centro Social e Paroquial de Santa Eulália, Fundação Bonfim e EAPN Portugal/ Núcleo Distrital de Braga, contando, ainda, com o apoio do Museu D. Diogo de Sousa. Com este trabalho, foi possível promover competências e valores associados à cidadania, bem como estimular a leitura e a escrita junto das crianças abrangidas, procurando apelar a valores de ética, à não discriminação, à rejeição de comportamentos negativos e discriminatórios, retratando atitudes e formas como interagir em conjunto na sociedade.

Alegria contagiou crianças e jovens

A alegria foi contínua nesta atividade diversificada, que contou com a presença das crianças e jovens, dos pais e de outros familiares, dos profissionais envolvidos e comunidade em geral. A história foi apresentada através de leitura animada, por parte de um grupo de crianças. Houve ainda a visualização de um curto vídeo que ilustrou o trabalho realizado ao longo de seis meses e, no final, teve lugar a distribuição da publicação e de um diploma aos autores (as), que no caso específico da Associação de Moradores das Lameiras, através da sua Animateca, foram Andreia Teixeira, Sara Teixeira, Miguel Ângelo Monteiro e Gabriela Ferreira Monteiro.

A Associação de Moradores das Lameiras irá, em breve, disponibilizar no seu site da internet o livro em suporte digital para que todos tenham acesso a este trabalho de grupo, levado a cabo por várias instituições e suas crianças e jovens.

Ricardo Ribeiro

Lameiras



Sessão de apresentação do
livro “João (re)faz a diferença”

17 de Outubro de 2015

Dia Internacional para a Erradicação
da Pobreza



Sempre a Cuidar de ti

A Assembleia geral da Associação de Moradores das Lameiras aprovou, por unanimidade, no passado dia 23 de novembro, o programa de ação e o orçamento para 2016.

«Em 2016 continuaremos «Sempre a Cuidar de ti!» com amor e carinho. Queremos que te sintas bem e que encontres nas nossas respostas sociais o espaço que procuras para cresceres, brincarem, estudares, reviveres as tuas memórias, celebrares os acontecimentos importantes da tua vida e disfrutares do ambiente confortável da tua casa», lê-se na introdução ao programa de ação aprovado.

Diversidade de respostas sociais e serviços

Coube a Jorge Faria, presidente da direção, apresentar aos associados este programa, por setores: setor infanto-juvenil, constituído pelas respostas sociais de Creche, Pré-escolar, Centro de Atividades dos Tempos Livres, com o Centro de Estudos e Animação Juvenil e a Animateca das Lameiras; setor de idosos que inclui as respostas sociais da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (lar), Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD); o setor da área social com o Gabinete de Atendimento e Acompanhamento Social - GAAS, Gabinete Social do Edifício das Lameiras - GSEL e ainda a Casa Abrigo e o Centro de Emergência para mulheres e crianças vítimas de violência doméstica. Seguem-se os setores: qualificação e formação; voluntariado, onde estão incluídas todas as atividades que a AML desenvolve com a população para além do Centro Social, como sejam: a Secção Cultural; o Coro Vivace Musica; o Boletim Cultural; o Grupo Tela, Grupo Desportivo, com prioridade para o futebol de

salão e a pesca desportiva. Para Jorge Faria o programa de ação pretende assegurar uma comunicação eficaz e a clara atribuição de responsabilidades para que nesta dinâmica de «Sempre a Cuidar de Ti», não seja apenas uma frase, mas represente uma ação concreta que abranja toda a instituição. Por isso estão previstos mecanismos de avaliação permanentes das atividades a realizar, referiu.

Um orçamento de incertezas

Quanto ao orçamento para 2016, prevê uma despesa de 1.764.415,93 € e uma receita no montante de 1.765.442,91 €. O saldo previsional está calculado em 1.026,98 €. Estas verbas são inferiores às do ano passado. No que diz respeito aos investimentos, está previsto um investimento de 160.000,00 €. Jorge Faria afirma que «as perspetivas continuam a ser de incertezas que se têm prolongado no tempo e não tem permitido, a realização de obras prometidos há vários anos. A AML procurará privilegiar os investimentos que lhe pareçam vir a contribuir para ajudar a instituição a caminhar para a sua autossustentabilidade. Jorge Faria realça que para a AML o programa de ação e orçamento são instrumentos relevantes, que conferem aos diferentes atores sociais as ferramentas e o espaço com diversas propostas de ação, que depois de concretizadas, permitirão novos desafios e novos compromissos na transformação do meio onde cada um/a reside, estuda, trabalha e ocupa de forma organizada os seus tempo livres.

A Redação



Festividades de Natal fizeram vibra

As festividades de Natal promovidas pela Associação de Moradores das Lameiras, aconchego das instalações do Centro Social e residência dos utentes de lar, até a Estão de parabéns todos e todas quantos tornaram possíveis estas festividades,



Os dias 18 e 22 de dezembro (Centro Social das Lameiras e Casa das Artes) foram dias que ficaram marcados pelo contágio do amor e carinho retratados na Alegria do Natal.

Das pessoas mais idosas com a sua sabedoria...

No dia 18 de dezembro, no Centro Social das Lameiras, os nossos queridos idosos, das diferentes respostas sociais, realizaram a sua Festa de Natal, com missa solene, presidida pelo pároco de Antas, padre Agostinho Carvalho Alves e concelebrada pelo diácono José Maria Carneiro Costa. Nela onde foi incluído a administração do sacramento da «Santa Unção» a todos os doentes e pessoas com mais de 65 anos. Foram também benzidas sete exemplares da «Cruz da Misericórdia», que posteriormente foi oferecida a alguns dos convidados e voluntários que prestam serviços regulares médicos e religiosos. Após a missa seguiu-se o almoço de Natal, com todas as pessoas idosas das diferentes respostas sociais do Centro Social das Lameiras, corpos gerentes, diretoras técnicas e alguns convidados externos, entre eles: a vereadora da Família, Sofia Fernandes em representação de Paulo Cunha, presidente da Câmara Municipal, o presidente da junta da União de Freguesias de Antas e Abade de Vermoim, o pároco de Antas, padre Agostinho Carvalho Alves entre outros. Foram distribuídas lembranças aos convidados

externos e também a todos os idosos que participaram no almoço. Da parte da tarde realizou-se uma iniciativa intergeracional a que se juntaram as nossas crianças das diferentes respostas sociais. No final toda a gente estava feliz com esta iniciativa.

... às crianças e pais que colaboram em novas aprendizagens...

A festa continuou no dia 22 de dezembro, no grande auditório da Casa das Artes de Vila Nova de Famalicão, com a parte infanto-juvenil que colocou em palco 18 representações. Nesta iniciativa participaram as crianças, pais, encarregados de educação e outros familiares e convidados. Um espetáculo de luz, cor, som, alegria e nostalgia, onde não faltaram as representações teatrais, os cânticos de Natal, dança, música e declamações. A apresentação esteve a cargo da dirigente Carla Faria, num interagir permanente entre o palco e o auditório. No decurso da Festa houve intervenções alusivas à mesma do presidente da direção, Jorge Faria, que desejou Boas Festas de Natal a todos os presentes, agradeceu a dedicação e o empenho de todos, para que aquela realização se tornasse possível. Interveio também o representante do presidente da Câmara, Ademar Carvalho, que se congratulou com a Festa de Natal, dando os parabéns à Associação de Moradores das Lameiras pelo seu constante crescimento e qualidade dos serviços sociais e educativos que presta à sociedade. A festa prolongou-se por cerca de três horas, com representações que responderam a todas as sensibilidades da plateia. Entre elas, foi edificada uma representação em forma de pirâmide que começou a ser construída com valores, a começar pela base com o carinho, seguindo-se os afetos, união, amor e paz. No topo da pirâmide foi colocada a fé. Parte destes valores estão consagrados na política de qualidade desta Associação.

... porque ontem e hoje é Natal!

A direção, faz questão de mencionar o trabalho incansável do pessoal funcionário que preparou estas iniciativas com uma série intervenções, de ensaios em dias de semana e fins de semana, sempre com o objetivo de congregar e corresponsabilizar os encarregados de educação e outros familiares.

A Redação



r emoções e contagiaram gerações

as, são as únicas que conseguem tocar e contagiar o coração de todos. Desde o grande auditório da Casa das Artes, a mobilização e participação ativa foi geral. com um abraço do tamanho do mundo de reconhecimento e gratidão para todos.



Complexo Habitacional das Lameiras: uma comunidade com direitos e deveres.

Os espaços residenciais são lugares onde as pessoas vivem grande parte do seu quotidiano, onde fazem investimentos afetivos e simbólicos importantes, daí a extrema importância de se ter uma habitação condigna.

Habitar pressupõe que os indivíduos e os grupos se apropriem do ambiente em função dos seus próprios projetos. A apropriação do espaço é um fator de integração social dos residentes.

Intimidade familiar e relação social

A habitação desempenha um papel fundamental na vida de qualquer pessoa, não só pela consagração do direito constitucional, como também por ser um espaço de vida, condição de desenvolvimento da personalidade, da intimidade familiar e da relação social.

Não basta dar um teto às pessoas, é importante que a casa seja um suporte de família que dê um sentimento de pertença a um lugar, que permita o desenvolvimento harmonioso de relações com os outros, que promova a constituição de comunidades estáveis. É, neste sentido, de comunidade, que o Edifício das Lameiras se enquadra como exemplo. Para atingir este nível é importante que os moradores continuem a cumprir as suas obrigações, nomeadamente: zelar pela conservação da habitação, pagar as rendas, cuidar dos espaços comuns a todos, entre outros.

Os direitos requerem deveres

A importância do pagamento das rendas é crucial para a conservação da habitação e do próprio Edifício

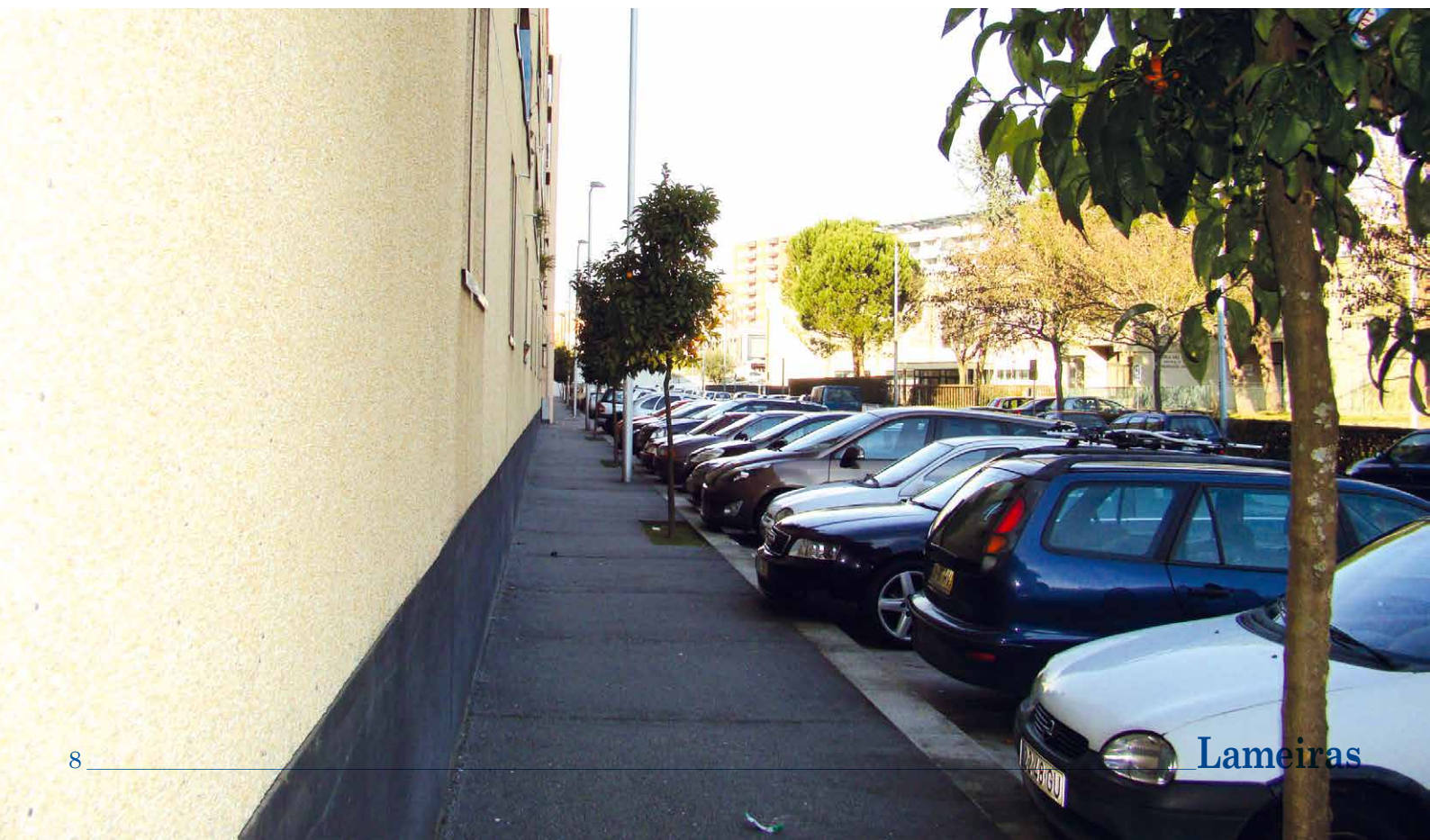
das Lameiras. Que legitimidade tem um morador de exigir obras na sua habitação quando não tem a sua renda em dia? Seria justo para o vizinho que cumpre rigorosamente os seus deveres, verificar que quem não os cumpre tem as mesmas regalias? Como pode um morador reclamar sobre a limpeza das escadas e da manutenção dos elevadores se não contribui mensalmente para os mesmos?

Lixo e animais, dificuldades a vencer

A colocação dos lixos domésticos em horários e sítios corretos, é importante para zelarmos pela imagem do Edifício. Outra questão pertinente, levantada por muitos, são os animais domésticos. O morador que é dono de um animal doméstico é responsável pelo comportamento do seu animal. Estes não devem incomodar os vizinhos, não devem morder ninguém, nem tão pouco estragar os bens dos vizinhos.

É no cumprimento destas responsabilidades diárias que todos juntos vamos continuar a fazer do aglomerado habitacional um exemplo de comunidade e de boas práticas.

Sandra Lemos



Música e a alimentação, componentes do movimento e vida saudável

O Centro Social das Lameiras interage com várias respostas sociais que vão desde a infância à chamada terceira idade. Atualmente o utente mais novo, em creche, tem quatro meses enquanto o mais velho, em lar, tem 98 anos. Nesta página procuramos dar a conhecer algumas das memórias, daqueles que têm muito para partilhar através da sua sabedoria recolhida de vidas experimentadas e a relação que vão tendo com os mais jovens cá da casa. Neste Boletim trazemos duas dessas atividades onde entram os idosos e as crianças: a música e a alimentação.

Celebrações dos dias da música e do idoso



No dia um de outubro, os nossos seniores e as nossas crianças comemoram em simultâneo o “Dia da Música” e o “Dia do Idoso”. A atividade teve como tema principal a dança na terceira idade, intitulada de “Achas que sabes Zumbar?”, tendo sempre como ponto de partida “Cuidarmos uns dos outros”. A tarde daquele dia foi bastante divertida, contámos com a presença da professora Ana Cardoso, que nos presenteou com várias coreografias e acima de tudo muita alegria, carinho e boa disposição. De salientar que a atividade foi dividida em duas partes, sendo que na primeira se pretendeu consciencializar os jovens e crianças acerca das limitações que os idosos possuem (dificuldades visuais, motoras, auditivas e cognitivas); a segunda parte foi vivenciada com muito entusiasmo e diversão sendo que todos participaram nesta festa que lhes foi proporcionada. Segundo relataram muitos idosos esta

foi uma vivência inesquecível e que gostariam de repetir. Para terminar agradecemos a participação de todos os colaboradores que contribuíram para a felicidade e alegria que se viu estampada nos rostos dos nossos idosos e de todos os intervenientes. Agradecemos ainda em particular à professora Ana Cardoso pela excelente tarde que nos proporcionou.

Roda da alimentação ao vivo entre crianças e idosos

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Alimentação, no passado dia 16 de Outubro, as nossas crianças participaram em vários jogos, fizeram batidos de fruta, gelatina e construíram uma roda dos alimentos ao vivo, com alimentos verdadeiros trazidos de casa! Foi um dia de aprendizagem, mas também de muita brincadeira! Os seniores também assinalaram o dia com atividades que se dividiram em duas partes: na primeira os idosos construíram uma roda de alimentos ao vivo, com os alimentos que os que frequentam o Centro de Dia, trouxeram das suas casas e quintais. Seguiu-se uma exposição com a presença da enfermeira Ana Gomes, que alertou para os benefícios de uma boa alimentação no combate das doenças inerentes ao envelhecimento. Na segunda parte, os idosos realizaram uma sessão de estimulação multissensorial no qual eram confrontados com vários alimentos e a sua importância na alimentação e qualidade de vida.

*Carla Carvalho
Filipa Cruz*



Pré-escolar visitou o Castelo de Guimarães



O Dia Nacional dos Castelos comemorou-se no passado dia 7 de Outubro e a sala dos 5 anos quis festejá-lo! Aproveitando as celebrações, as crianças realizaram uma visita de estudo ao Castelo de Guimarães, Paço dos Duques de Bragança e centro histórico de Nossa Senhora de Oliveira. Foi possível conhecer um pouco mais da história destes edifícios emblemáticos com diversas atividades, desde espetáculos medievais, música, danças, teatro e até tiveram direito a um encontro com D. Afonso Henriques. No final deram azo à sua imaginação, decorando o escudo e a espada do primeiro Rei de Portugal, da qual resultaram agradáveis surpresas.

BVF doaram 200 litros de leite



Uma delegação da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Famalicão, chefiada pelo seu dirigente, José Cardoso, deslocou-se ao Centro Social das Lameiras, no passado dia 28 de outubro, para oferecer 200 litros de leite angariados por aquela corporação, no âmbito da «Caminhada e BTT Solidário», que se realizou no dia seis de dezembro de 2015. Nas instalações do Centro Social foram recebidos, com emoção pelo presidente da direção, Jorge Faria e pelo vogal da mesma, Manuel Luís Oliveira e um grupo de crianças do pré-escolar que representou as restantes. Muito obrigado aos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Famalicão por esta simpática iniciativa que veio ajudar a minorar os custos diários desta IPSS com a alimentação dos seus 436 utentes.

“Doces ou travessuras”



No passado dia 30 de outubro, foi o dia de todas as nossas crianças festejarem o Halloween, o dia das bruxas. As crianças vestiram fantasias de bruxas, vampiros, fantasmas e outros monstros e foram para a rua cultivar a brincadeira dos “doces ou travessuras”!

S. Martinho com sol, fogueira e castanhas



A Associação de Moradores das Lameiras assinalou no passado dia 11 de novembro o Dia de São Martinho, com um magusto intergeracional que reuniu dos mais novos aos mais velhos num convívio familiar à volta das castanhas quentes e saborosas, para celebrar uma tradição própria do nosso país.

Município combate dejetos de animais nos espaços públicos



“O seu a seu dono” é o mote da campanha de sensibilização lançada, no final de outubro, pela Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão de forma a apelar para a recolha e deposição correta dos dejetos dos animais, por parte dos seus donos, que os passeiam pelos espaços públicos, particularmente pelos jardins da cidade. Lado a lado com a sensibilização, a autarquia colocou cerca de três

dezenas de novos dispensadores espalhados pelo espaço citadino para ajudar os cidadãos a cumprirem com o seu dever cívico. Para o presidente da Câmara Municipal, Paulo Cunha, o objetivo desta campanha é “acabar com um problema de saúde pública associado a uma atitude cívica menos responsável. Os jardins de Famalicão existem para as pessoas desfrutarem das suas potencialidades de lazer e isso é incompatível com a presença de dejetos.” A campanha vai prolongar-se no tempo procurando também com a sua permanência “formar os munícipes, sobretudo as novas gerações, para a responsabilidade de todos para com um melhor ambiente e um espaço público mais atrativo e com mais qualidade”, acrescenta o autarca. Os dejetos, além de contribuírem para a falta de higiene nos espaços públicos, são um veículo de transmissão de doenças.

Dia do pijama no Centro Social das Lameiras



No passado dia 20 de novembro, as crianças da creche e pré-escolar, do Centro Social das Lameiras, participaram no Dia Nacional do Pijama. Foi um dia vivido de forma diferente com todas as crianças, educadoras e auxiliares, vestidas de pijama. Este foi um dia em que as crianças pequenas lembraram, a todos que “uma criança tem direito a crescer numa família”. Assim, todas as atividades lúdicas e educativas deste dia foram alusivas à temática proposta, até regressarem a casa. Um dia diferente que fez lembrar os aconchegos do lar, que acontecem todos os dias ao regressarem a casa com os seus pais.

Escritora Isabel Pinto no Centro Social das Lameiras



No dia 30 de Novembro as crianças do Pré-escolar e os mais crescidos da creche tiveram a visita da escritora Isabel Pinto. Estas foram presenteadas pela mesma com o conto “A ovelha que fazia múuu” numa sessão de interação entre a contadora de histórias e as próprias crianças. Vivemos um momento lúdico muito interessante onde as

crianças se divertiram e descobriram que os livros são feitos de letras, que elas estão a aprender, com histórias para mais tarde desfrutar.

Todos a “Perlim – Uma Quinta de Sonhos” – Santa Maria da Feira



As crianças do pré-escolar estiveram presentes no passado dia 11 de dezembro em Santa Maria da Feira no parque temático de Natal “Perlim – Uma Quinta de Sonhos”. Todas as crianças tiveram a oportunidade de desfrutar da magia do Natal, participando em momentos de emoção e fantasia. As surpresas não faltaram e cada momento foi vivido intensamente.

Coro Vivace Música da AML



O Coro Vivace Música da Associação de Moradores das Lameiras e Coro e Orquestra da ArtEduca - Conservatório de Música de V. N. de Famalicão, foram os protagonistas do Concerto de Natal, realizado na noite do passado dia 19 de dezembro, na Igreja Matriz Nova de V. N. de Famalicão. Apesar da muita chuva e frio, a igreja encheu e os grupos proporcionaram uma boa noite cultural a favor das obras de recuperação da antiga matriz em curso. O coro Vivace Música da AML, com dez anos de existência, tem reportório erudito e popular do panorama nacional e internacional, para coro misto. Tem participado em vários eventos, relacionados com a vida da coletividade, sobretudo na sua vertente cultural e religiosa.

O Coro, mais uma vez renova o convite para admissão de novos membros. Quem gostar de música e de cantar, pode experimentar, comparecendo às terças-feiras, pelas 21.15, no Centro Social das Lameiras, e disfrutará de momentos agradáveis. Podem também ligar com Agostinho Machado, pelo n.º 912527768.

Uma lágrima para ti

Ofereço-te uma lágrima de amor
Que te conforta o coração
Na alegria que vence a dor
E te ajuda a seres relação

Uma lágrima que rega a esperança
Do associativismo atraente
Que faz da vida pujança
Numa diversidade abrangente

Chora e aprecia a demora
Que te faz descomprimir
Porque a lágrima não tem hora
Aparece e desaparece como água a fluir

Ela brota do íntimo do teu ser
Pela razão que só tu sabes
Não é torneira a verter
Mas uma emoção que só tu abres

Teu olhar terno e molhado
Vê uma realidade dura e cruel
Andas num ziguezague moldado
Na busca permanente do doce mel

Canta, canta, expande e lacrimėja
Nem que seja só para ti
Mesmo que ninguém te veja
Canta, chora, implora e ri

Convida todos para a manilha
Da ternura e da solidariedade
Pega na lágrima e partilha
Faz dela um rio de diversidade

Multiplica e desfruta da paz
Que uma lágrima pode desencadear
Num rio que não anda para traz
Só o mar a espera para desaguar

José Maria Carneiro da Costa