

# LAMEIRAS

BOLETIM CULTURAL E INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DAS LAMEIRAS

Diretor: José Maria Carneiro da Costa

Distribuição gratuita



## FESTA DAS ATIVIDADES LETIVAS REGRESSOU AO RECINTO DAS LAMEIRAS

### Jovens da JMJ passaram pelas Lameiras



Pág. 3

### Novas Salas Multissensoriais



Pág. 5

### Memórias do casal



Ana Sampaio e Adão Lopes

Pág. 9

### Lameiras – Notícias Págs. 10/11

- Fator 40 sempre
- Sardinhada sénior
- Boa sorte a todos
- Rumo à aventura
- Dia Mundial do Cérebro
- Avós criaram salão de chá
- Um dia na Quinta
- Viagem ao passado
- Dia Mundial da Fisioterapia
- Até para o ano
- De pequenino se lava o dentinho
- Idosos foram à vindima
- Por um bocado de pão

Págs. 6 e 7

Última



**LAMEIRAS**

Boletim Cultural  
e Informativo  
da Associação  
de Moradores  
das Lameiras

**PROPRIETÁRIO  
E EDITOR**

AML- ASSOCIAÇÃO  
DE MORADORES  
DAS LAMEIRAS  
NIPC: 501 455 752

**DIREÇÃO**

Presidente: Jorge Faria  
Vice-Presidente: Carla Faria  
Secretário: Manuel Luis de Oliveira  
Tesoureiro: José Alberto Sá Ferreira  
Vogais: Maria Élia Silva Marques Ribeiro,  
Maria das Dores Carneiro Sá Dias,  
Maria do Sameiro Macedo Amorim

**DIRETOR**

José Maria  
Carneiro da Costa

**REDAÇÃO**

Carla Faria  
Liliana Araújo  
Carla Gonçalves  
Carla Carvalho

**Colaboraram neste  
número**

Jorge Faria, Luísa Händel,  
Liliana Araújo, Gabriela Azevedo,  
Carla Carvalho e Filipa Cruz

**REVISÃO**

Jorge Faria

**ADMINISTRAÇÃO**

Jorge Faria,  
José Ferreira  
e Manuel Oliveira

Tiragem: 1.000 exp.  
Registado na ERC  
com o n.º 113272  
Depósito Legal  
N.º 145669/99

**Estatuto editorial em:**

<https://amlameiras.pt/>  
boletim-cultural  
[www.amlameiras.pt](http://www.amlameiras.pt)

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

**Sede da Administração,  
Redação e Editor:**

Rua da Associação de Moradores das Lameiras,  
Edifício das Lameiras  
4760-026 V. N. Famalicão

Telef. 252 501 700

Fax 252 501 709

Correio eletrónico: [geral@amlameiras.pt](mailto:geral@amlameiras.pt)

**Execução Gráfica: Oficina S. José**

Rua de S. Brás, n.º 1  
4710-073 Gualtar - BRAGA  
Telf. 253 693 554 · Tlm 961 309 220  
[geral@oficinasaojose.pt](mailto:geral@oficinasaojose.pt)

# O associativismo é uma arma de bondade

O associativismo é uma arma de bondade! Só tem razão de existir se for considerado como instrumento congregador de vontades unidas para a obtenção de objetivos, que ajudem a favorecer todos aqueles e aquelas que mais necessitam de apoio, seja na família, na saúde, na velhice ou na doença; o associativismo é um ninho de sonhos a germinar, para nascer e agir em prol de projetos inovadores e científicos, muitos ainda não pensados, que podem favorecer e proteger a pessoa humana e o seu habitat natural.

Eu sou associado, porque quero ser útil aos outros e isto só é possível concretizar, em conjunto com mais pessoas, que tal como eu habitam a terra. Seria incapaz de me inscrever numa associação que apenas quisesse o mal da humanidade. Todos aqueles e aquelas que procuram grupos formais ou informais, legais ou ilegais, para instaurar a maldade organizada, podem estar certos de que andem por onde andarem, mais tarde ou mais cedo, ao tribunal vão parar; mais tarde ou mais cedo também a morte os virá buscar; não adianta nada alimentar a ruindade e a malvadez ou contratar alguém para fazer mal a outrem, porque estes procedimentos revelam ódio descarado e não levam a lado nenhum! Este resumo, fruto de uma reflexão recentemente sobre o associativismo, mostra bem a vontade e a consciência que a maioria das pessoas nutrem umas pelas outras, na procura do bem comum. Veja-se a resposta dada às pessoas atingidas e magoadas por calamidades, acidentes imprevistos ou sinistros nunca anunciados.

O associativismo é um bom veículo que nos transporta para os locais que reclamam a

presença de alguém, nem que seja como observador ou comunicador. Nas reuniões associativas aprendemos a respeitarmo-nos na diversidade; aprendemos a usar o nosso tom de voz e a cativar mais pessoas para as grandes causas da humanidade; aprendemos a gerir conflitos e a fazer deles oportunidades de bom relacionamento humano; aprendemos que o bem comum deve estar sempre acima de qualquer suspeita. O

ser humano foi criado por Deus para ser feliz, para manter um relacionamento interpessoal com os seus iguais e poder usufruir daquilo que o planeta diariamente nos oferece. O associativismo ajuda, congrega e forma as pessoas para cuidar e dignificar todos os seres que se movem no universo.

O associativismo faz-se fazendo, tal como uma canção, letra a letra, nunca por imposição, nem despotismo, nem tão pouco por favorecimento de interesses pessoais; o associativismo é uma arma veloz e eficaz,

tal como a letra da canção de José Mário Branco – «*A cantiga é uma arma eu não sabia, tudo depende a bala e da pontaria (...) Se tu cantas a reboque, não vale a pena cantar, se vais à frente demais, bem te podes engasgar, a cantiga só é arma, quando a luta acompanhar...*».

Essa arma, essa bala é aquela que penetra com amor no corpo de cada ser humano, não mata – ama e acorda; não mutila – cura e cicatriza; não machuca – ampara; não é cruel – é justa; não se vangloria com o mal – mas anima-se com o bem. É abraço, solidariedade, partilha fraterna e nunca será fracasso.

O associativismo é a fraternidade a fazer caminho, aquela que não deixa ficar ninguém para trás, que encontra formas de ajudar sempre, para que todos possam desfrutar do dom de ser feliz, com o seu “bocadinho de amor” pronto para a ser colocado naquele sítio vazio onde faz falta.

**José Maria Carneiro da Costa**

# Pré-Jornadas Mundiais da Juventude passaram pelas Lameiras



O Papa Francisco, tinha referido na sua mensagem para o Dia Mundial dos Avós e dos idosos que: “A amizade duma pessoa idosa ajuda o jovem a não cingir a vida ao presente e a lembrar-se que nem tudo depende das suas capacidades”. Assim sendo, o Papa desafiou os jovens, atendendo que se comemorou o dia dos avós no passado dia 26 de Julho, a visitarem os avós e as pessoas idosas sozinhas.

## O dom de pertencerem a uma história de amor

O Papa Francisco espera que os jovens, ao encontrar os idosos, reconheçam, graças a eles, o dom de pertencerem a uma história maior. Por sua vez, aos mais velhos, a presença de um jovem abre a esperança de que tudo aquilo que viveram não se perderá e que se realizarão os seus sonhos. O Centro Social das Lameiras escancarou as suas portas aos jovens atribuídos à paróquia de São Tiago de Antas. Para além dos jovens de Antas o grupo que aqui chegou era procedente de Compiègne – França. Apesar das barreiras linguísticas, das diferenças culturais e geracionais, todos têm um objetivo que é comum, o amor de Cristo. Assim, os utentes de ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e o Centro de Dia, juntamente com os jovens portugueses (do GALA – Grupo de Animação Litúrgica de Antas) e franceses, criaram vários momentos de fé e interação geracional.

No primeiro momento, assistimos à partilha de orações entre idosos e jovens. Coube aos jovens levar para as jornadas as preces proferidas pelos nossos utentes, entre elas destacamos as seguintes: “que nossa senhora ajude estes jovens no seu caminho como cristãos e nas Jornadas”; “que Deus ilumine o vosso caminho, e que este seja repleto de paz, de alegria, felicidade e harmonia”

## Visita dos jovens participantes nas JMJ ao setor da terceira idade da AML

As pré-jornadas das JMJ – Jornadas Mundiais da Juventude, no passado dia 26 de julho passaram pelo Centro Social das Lameiras. Jovens de Antas e de França – cidade de Compiègne, estiveram connosco, como forma de preparar os dias grandes das Jornadas que se seguiram em Lisboa entre 1 e 6 de agosto com o Papa Francisco.

### “Eu desejo a este lar muita saúde e paz”

Em seguida, os jovens escreveram uma mensagem, que foi inserida nas orações dos nossos utentes no decorrer deste evento tão importante, nomeadamente: - “que a vossa vida seja iluminada e repleta de fé e esperança”; “eu desejo a este lar muita saúde e paz, sempre na companhia de Deus, e que ele vos possa guiar”; “Senhor ajuda e acompanha estes idosos nos bons e maus momentos das suas longas vidas”.

Por último, celebrou-se uma missa em duas línguas (português e francês), presidida pelo pároco da paróquia de Antas – José Domingos Oliveira, com a participação ativa dos jovens, dos nossos idosos e colaboradores na animação de todas a cerimónia, desde os cânticos às leituras.

Este dia encheu os nossos corações de paz, marcou o arranque das jornadas mundiais da juventude, vividas aqui na instituição. O facto de ser realizado no nosso país fez com que o interesse, ainda fosse maior. Ao longo dos dias, acompanhamos e vivemos todas as cerimónias, escutamos as palavras tão sensatas e assertivas do Papa Francisco, que nos transmitiu a tranquilidade que tanto precisávamos neste caminho de fé. Não estivemos lá presencialmente, mas vivemos cada minuto com a esperança de um mundo melhor. Como é referido no hino da JMJ: “Todos vão ouvir a nossa voz, levantemos os braços, há pressa no ar. Jesus vive e não nos deixa sós. Não mais deixaremos de amar.”

**Carla Carvalho**





# Colônias balneares em Vila do Conde

Como já é habitual a AML realizou as suas tradicionais colônias balneares, em Vila do Conde entre os dias 10 e 21 de julho. Na primeira semana, os frequentadores do Centro de Atividades dos Tempos Livres, juntamente com os idosos de Centro de Dia, foram a banhos, o sol brilhou todos os dias, o que proporcionou grandes construções de castelos e túneis enormes. Juntamos duas gerações diferentes, mas bem iguais na alegria que demonstram quando os olhares se cruzam com o mar.



## A visita do “Rei Ukra” do Rio Ave



Na segunda semana, foi a vez do Pré-escolar, nem sempre o tempo foi amigo, contudo risos e boa disposição não faltou. Fomos até brindados com a visita do “Rei Ukra”, jogador do Rio Ave, que brindou os meninos com uma visita divertida, característica que tanto o define. Terminamos cansados, mas com a certeza que tudo valeu a pena!



## Depois da praia as piscinas municipais

Durante as semanas de todo o mês de julho, as portas das Piscinas Municipais abriram-se todas as manhãs e receberam os nossos adolescentes. Momentos que proporcionaram muitas gargalhadas e brincadeiras que com certeza ficarão gravados na memória deste verão, que ultrapassou as marcas de calor próprias para esta estação do ano.





# Novas salas multissensoriais

**Com a chegada do período privilegiado de férias, a Associação de Moradores das Lameiras (AML) de Famalicão, faz o habitual balanço do ano letivo que agora termina e adianta as projeções para o próximo, que começa em setembro. Nas suas valências de apoio a crianças, idosos e famílias, o balanço do ano que agora termina é positivo na continuidade do trabalho que tem por base o projeto socioeducativo designado “Em Sintonia Eu, o Outro e o Mundo”**

Este tema continuará a servir de mote às atividades desta IPSS de Famalicão. Jorge Faria, Presidente da Associação de Moradores das Lameiras, refere que “conseguimos superar os nossos desafios e, no final, ficamos satisfeitos com o resultado e o impacto que tivemos na nossa comunidade, principalmente nos nossos utentes/clientes”.

## Experiências sensoriais

Levantando um pouco o véu de um futuro próximo, uma das novidades para o ano letivo 2023-2024, prende-se com a criação de duas salas multissensoriais, que vêm colmatar uma necessidade não só da AML, como também do concelho de Famalicão. “Será um espaço terapêutico que nos permitirá realizar intervenção ao nível das experiências sensoriais, num ambiente adequado a cada criança que dele usufrua”, explica Jorge Faria. Numa fase inicial o novo equipamento será orientado para os utentes da AML mas, o objetivo, é poder alargar a resposta à comunidade, “reconhecemos cada vez mais a importância de espaços como este para a prática pedagógica e uma educação inclusiva. No nosso concelho existe apenas a oferta do município para colmatar a crescente necessidade de espaços que permitam este tipo de intervenções”, esclarece o dirigente. Outro dos aspetos a realçar quanto ao plano de atividades para o próximo ano letivo, é a proteção do meio ambiente, estando previstas várias iniciativas nas diversas valências da instituição. A requalificação do parque infantil é outro dos objetivos para os próximos meses da Associação de Moradores das Lameiras.

## Intervenção social de referência

A Associação de Moradores das Lameiras insere-se num complexo habitacional, localizado à entrada da cidade de Famalicão, e o seu trabalho tem sido acarinhado e reconhecido pela comunidade, graças ao seu percurso de 39 anos de atuação nas áreas sociais, educativa, desportiva e cultural. “O trabalho inestimável que a AML soube realizar ao longo de todos estes anos, conduziu toda uma comunidade para um rumo social de excelência, querendo desta forma, manter sempre vivo na comunidade este objetivo, como um desafio às gerações futuras”, remata Jorge Faria. Fruto deste trabalho, a Associação das Lameiras tem desenvolvido um modelo de intervenção social de referência a nível nacional, na transmissão de boas práticas “essenciais à promoção da coesão social e comunitária em contextos habitacionais particularmente difíceis”.



## Comparticipações às IPSS têm que ser revistas

A sustentabilidade das IPSS continua a ser o grande calcanhar de Aquiles destas instituições e sempre presente em altura de balanço e projeções para o futuro. As exigências da Segurança Social “são muitas”, no entender daquele dirigente e a percentagem anual de atualização do financiamento mensal “é muito reduzido para fazer face aos aumentos da RMMG, da inflação e do custo de vida”, lamenta Jorge Faria. No caso das Lameiras, o seu responsável deixa o recado à Segurança Social de que “aqui, temos condições para apoiar mais utentes mas, para isso, os acordos com a tutela terão que ser revistos, algo que não acontece há vários anos”. Com o financiamento “muito aquém das reais necessidades” Jorge Faria lamenta que algumas instituições não sobrevivam e defende uma maior valorização dos profissionais do setor social, designadamente ao nível dos seus salários. Embora reconheça ter um quadro de pessoal estável, Jorge Faria admite alguma dificuldade no recrutamento de novos colaboradores, quando necessário, e explica que “não temos capacidade de concorrer com os outros setores da economia, que podem aplicar salários mais elevados”. Fica aqui um aviso para o ministério que tutela esta área. Quanto ao futuro, Jorge Faria assegura que a AML, “continuará a intervir de forma ativa no desenvolvimento da comunidade do concelho, respondendo às suas necessidades, através da prestação de serviços de qualidade nas áreas educacionais, sociais, culturais e desportivas a crianças, jovens, famílias, adultos e idosos”. Valores como a igualdade e o respeito continuarão a ser as grandes armas de atuação da AML, por forma, a “ser possível construir uma sociedade mais justa e equitativa”, conclui Jorge Faria.

*In Jornal Opinião Pública  
19 de julho 2023*



# Lameiras em Festa – Conco

No final de tarde e início de noite do passado dia 07 de julho, doze atuações, provenientes do Centro de Atividades dos Tempos Livres) brilharam, no recinto do Edifício das Lameiras, das atividades letivas 2022/2023 do Centro Social da Associação de M



## Ritmo encantador de alegria

Muita luz, cor, danças, num ritmo encantador de alegria e criatividade, percorreu todas as idades, daqueles que diariamente são a alma desta Associação. Os utentes/clientes do Centro Social das Lameiras saíram das instalações e apresentaram no edifício com o mesmo nome, o que de melhor fazem, e exibiram as suas atuações aos residentes e aos que diariamente frequentam as diversas respostas sociais.

Naquele espaço, centenas de pessoas, entre familiares, amigos e residentes festejaram uma das atividades mais simbólicas da instituição, desfrutando daquilo que cada grupo das diferentes valências tinha preparado para oferecer. O tempo ajudou, oferecendo uma temperatura amena e agradável, com a já tradicional “barraquinha” a proporcionar as iguarias necessárias para animar a festa e criar um momento de descontração e alegria entre os presentes.





# Clusão das atividades letivas

ientes das várias respostas sociais do setor infantojuvenil (2 Creches, pré-escolar e eiras a celebrar 40 anos, local escolhido para a realização da Festa de Encerramento oradores das Lameiras, que concluiu com triunfo mais um ano escolar.

## Diplomas para os finalistas

Perto do final da festa, os finalistas do CATL e do Pré-escolar, receberam o respetivo diploma das mãos do presidente da AML, Jorge Faria e homenagearam as respetivas educadoras e pessoal auxiliar.



O presidente da AML, Jorge Faria, deixou um agradecimento aos menino(a)s, aos pais e familiares, a todos os colaboradores, aos moradores do Edifício das Lameiras, aos apresentadores, aos parceiros e a todos os dirigentes da AML, pois “sem o seu apoio nada disto seria possível realizar”.



## Vereador Augusto Lima envolvido na festa

A festa contou com a presença do Dr. Augusto Lima, Vereador do Pelouro da Educação e Ciência, que representou o Município, congratulou todos os finalistas e todos os

envolvidos na dinamização da festa, elogiou todo trabalho desenvolvido pelos dirigentes e colaboradores da AML e reforçou a importância da educação na sociedade.

*Liliana Araújo*





# Biblioteca Municipal Camilo Castelo Branco, devolvida aos famalicenses

A Biblioteca Municipal Camilo Castelo Branco, de Vila Nova de Famalicão, reabriu suas portas no passado dia 28 de setembro, dia do concelho de Vila Nova de Famalicão. Depois de uma obra de renovação, ampliação e modernização que coloca o equipamento com melhores condições, melhor apetrechado e com recursos tecnológicos e bibliográficos ao serviço de todos os famalicenses.



## Espaço multigeracional

Ao devolver o espaço à população, o presidente de Câmara Municipal, Mário Passos, deu conta da importância do investimento. “A Biblioteca Municipal é um espaço multigeracional, com respostas para o público infantojuvenil, para os jovens, adultos e seniores, que consolidará a sua missão como um local privilegiado ao serviço da educação, da cultura e da aprendizagem, para as diversas gerações”.

Com investimento exclusivamente municipal, de 2,6 milhões de euros, entre empreitada e apetrechamento do espaço, a Biblioteca Municipal de Famalicão adapta-se às exigências contemporâneas do estudo e da leitura, a partir da criação, valorização e ampliação de diferentes espaços, entre os quais se encontram a Biblioteca Eduardo Prado Coelho, a sala do Fundo Local, uma nova sala para audiovisuais, uma nova sala multifunções para utilização em grupo, uma nova área para albergar o espólio de Eduardo Prado Coelho e novos espaços de depósito de livros.

## 188 anos de Concelho

No dia em que Famalicão celebrou 188 anos de Concelho, Mário Passos lembrou o dever coletivo de escrever novas páginas na história de Vila Nova de Famalicão apontando como exemplo o investimento estruturante que representa a nova Biblioteca.

“Assumimos uma visão clara para o nosso concelho: consolidar Vila Nova de Famalicão como um território que valoriza o seu potencial humano, que incentiva o empreendedorismo, que promove a governança próxima e responsável, e que contribui para a salvaguarda da integridade ecológica do nosso planeta”.

O município de Famalicão fundou-se em 1835, a 28 de setembro, data da primeira reunião da Comissão Municipal sob a presidência de António Ribeiro de Queiroz Moreira, depois do restabelecimento da autonomia municipal de Vila Nova de Famalicão proclamada pela Rainha D. Maria II.

Fonte: <https://www.famalicao.pt/nova-biblioteca-municipal-camilo-castelo-branco-e-raiz-para-o-futuro>







# Beijinhos e doçuras dão mais sabor à vida

**Memórias do casal Ana Sampaio de 87  
anos e Adão Lopes de 86 anos.**

**Uma tecedeira e um fiandeiro**

Ana Santos Sampaio nasceu a 13 de dezembro 1936 na freguesia de Avidos, concelho de Vila Nova de Famalicão. Pertencia a uma família de oito filhos, sendo quatro rapazes e quatro raparigas, incluindo a sua pessoa. Frequentou a escola até à terceira classe e toda a vida trabalhou como tecedeira. Adão Lopes nasceu a 10 de junho 1937 na freguesia de Ruivães, concelho de Vila Nova de Famalicão. Oriundo de uma família numerosa de oito filhos. Refere com alguma “ vaidade ” andou na escola até à quarta classe, com exame de aprovação para continuar, contudo, tendo em conta a pobreza da sua família não foi possível continuar. Deste modo iniciou as suas funções laborais como fiandeiro, inicialmente aqui em Portugal e durante vinte e dois anos em França. Quando emigrou para França já era casado e a sua esposa acompanhou-o.

## A minha menina era um lindo passarinho

Segundo relata o Sr. Adão, casou há 62 anos, com a sua “bebezinha” em 1961, na igreja de Avidos, visto que era a freguesia de onde a esposa era proveniente. Mais tarde, tiveram dois filhos, dois meninos, que ainda hoje são uns “ricos filhos”. Atualmente, têm quatro netos. Faz ainda questão de referir que quando casaram eram muito pobres, e não houve a possibilidade de contratar um fotografo para registarem o momento para mais tarde recordar. Contudo, assim que foi possível fizeram questão de tirar uma fotografia profissional (foto publicada neste boletim a preto e branco), foto esta que a D. Ana reconhece perfeitamente e sempre que a vê se comove. Ao reverem a fotografia, é bastante notório o olhar brilhante do casal e Sr. Adão refere uma expressão que não podia deixar de partilhar: “... A minha menina era um lindo passarinho...”

## Pandemia, uma das fases mais difíceis

Em fevereiro de 2019, a D. Ana integrou a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) das Lameiras devido ao seu estado geral de saúde e consequentemente elevado grau de dependência. Apresentou uma adequada integração, contudo é uma senhora muito introvertida e com alguma dificuldade em expressar-se verbalmente, consequência do AVC que padeceu. Verifica-se grande proximidade familiar, e um carinho enorme por todos aqueles que a rodeiam. O marido vinha várias vezes por semana visitá-la, o que a deixava muito feliz. Durante o período da pandemia foi uma das fases mais difíceis da sua vida,

visto que teve bastante tempo sem receber visitas. Apesar de todas as medidas providenciadas para que se pudessem ver, não havia aquilo que a senhora mais apreciava, ou seja, o toque, os abraços e a troca de carinhos.

## Atualmente os “dias têm outra cor”

Posteriormente, quando foi possível abrandar as medidas de confinamento, voltamos novamente a ver o sorriso estampado no seu rosto, o que nos deixou a todos muito felizes. Desde então, o Sr. Adão começou a manifestar vontade de integrar a resposta social ERPI, sendo que apesar de ainda ser bastante autónomo, a idade vai avançando e começam a manifestar-se algumas limitações. Em setembro de 2023, Sr. Adão finalmente realizou o desejo que há muito tinha manifestado, integrando a mesma resposta social, Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, e deste modo estar junto da sua esposa todos os dias. Novamente juntos, o casal está bastante satisfeito e referem que atualmente os “dias têm outra cor”.

O casal evidencia ainda, com um sorriso no rosto, “que ao morarem juntos novamente, é normal haver umas “zanguinhas” de cinco minutos, com algumas palavras azedas. Contudo, até estas situações são importantes reviver para depois fazerem as pazes e voltarem aos beijinhos e doçuras, sendo que assim a vida tem mais sabor”.

*Filipa Cruz*





## Fator 40 sempre!



Com a época balnear já em curso, no dia 3 de julho passado, a nossa enfermeira, Ana Gomes, reuniu no Parque da Devesa, todos os meninos e meninas, do Centro de Atividades dos Tempos Livres para lhes explicar a importância de colocar com frequência o protetor solar. Para além de nos proteger do sol, cada vez mais perigoso, ajuda a hidratar, e a protegê-los das doenças de pele e do envelhecimento precoce. Uma lição que ficou bem presente na memória de cada um e de seus pais com quem partilharam esta formação.

## Sardinhada sénior



No dia 29 de junho, os utentes das respostas sociais de Centro de Dia e da ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas finalizaram as comemorações dos santos populares, com a tradicional sardinhada no restaurante Tapas da Eira. Num ambiente de festa, os idosos saborearam os petiscos gastronómicos desta época do ano, e ainda deram um pezinho de dança, em jeito de “arraial minhoto”. Ficou a promessa de voltar no ano seguinte!

## Boa sorte a todos!



No passado dia 6 de junho, foi proporcionado aos finalistas do pré-escolar e do CATL, um jantar de boas vindas a esta nova etapa que se avizinha. Depois de um jantar bem apreciado por todos, os nossos finalistas deliciaram-se com um maravilhoso bolo. Entre risos e lágrimas houve um sentimento que se destacou: a Amizade, que ao longo destes anos foi crescendo dia após dia, entre eles e as suas carinhosas educadoras. Levam daqui a certeza que foi neste espaço que construíram um dos alicerces mais importantes das suas vidas.

## Rumo á aventura!



No passado dia 20 de julho, no âmbito do programa de férias 2023, o CATL em parceria com a “Minhaventura” realizou um passeio a Caminha. Houveram passeios de caiaque, mergulhos e até banhos de lama. Mias um dia inesquecível e bem fresquinho!

## O Dia Mundial do Cérebro



Esta data é celebrada, anualmente a 22 de julho, por iniciativa da World Federation of Neurology (WFN). O objetivo é sensibilizar a sociedade em geral e, também, os decisores políticos, para a importância do investimento na investigação do cérebro e na adoção de medidas que ajudem ao seu desenvolvimento e proteção. Na verdade, as doenças cerebrais são, a par com as doenças do coração, a principal causa de morte e incapacidade permanente a nível mundial. Na AML quisemos sensibilizar todos os nossos, utentes, familiares e colaboradores assinalando este dia com atividades que promovem a estimulação cognitiva.

## Avós criaram um salão de chá



Recordar é viver, foi o mote para a comemoração, no passado dia 26 de julho, do dia dos avós. No dia anterior os nossos utentes confeccionaram umas bolachinhas de canela e no dia seguinte, o refeitório da instituição foi transformado em salão de chá. Num ambiente acolhedor, os utentes receberam, para lanche juntos, os seus netos e familiares. Reviveram o tempo em que os netos andavam pelas suas casas, em que os avós carinhosamente preparavam um lanche bem docinho. Neste dia, viveram-se cumplicidades entre gerações, unidas pelo mais verdadeiro dos sentimentos: o AMOR entre avós e netos.



## Um dia na Quinta



As crianças do Pré-Escolar visitaram, no passado dia 28 de julho, a Quinta Pedagógica de Pindela. Os nossos meninos e meninas puderam semear e regar plantas, cozer pão, observar galinhas e até interagiram com burros, cavalos e cabras. No final disfrutaram de belas brincadeiras no

parque infantil da Quinta. Foi um dia em cheio, repleto de boas experiências que certamente não iram esquecer.

## Viagem ao passado



Todos os anos, em julho, a Praça D. Maria II e praça Cupertino de Miranda, aqui na nossa cidade, recua aos tempos Medieval Viking, naquele que é um dos mais extensos eventos evocativos da presença viking na Península Ibérica. Da responsabilidade dos alunos da Escola Profissional Cior em parceria com a Câmara de Vila Nova de Famalicão, este evento que decorreu entre os dias 29 de junho e 2 de julho teve grande impacto na população concelhia e de municípios vizinhos. Também os nossos idosos quiseram visitar o espaço e escolheram o dia 30 de julho para embarcar numa viagem aos tempos medievais. Saberes, costumes e histórias foram partilhadas por gente que tão bem nos recebeu. Deixamos esta “época” com a certeza que para o ano faremos de novo esta agradável e divertida viagem.

## Dia Mundial da Fisioterapia



No passado dia 7 de Setembro, a nossa fisioterapeuta Márcia, dinamizou na nossa instituição, uma sessão em grupo com os utentes de ERPI e Centro de Dia, onde explicou a importância do movimento na qualidade de vida dos utentes e residentes. Aproveitou para exemplificar pequenos exercícios fáceis e úteis que podemos fazer diariamente.

## Até para o ano

No passado dia 14 de setembro, os meninos e meninas do CATL voltaram ao Parque da Devesa para realizar um Pic-Nic e dizer adeus às férias de verão. Realizaram-se jogos, música e até uma surpresa: uma bolinha de Berlim para todos! No final do dia, gastaram-se as últimas energias com



jogos e brincadeiras no Pavilhão das Lameiras. Atividades gratificantes na construção de memórias felizes deste verão que passou a correr. Para o ano esperamos por todos vocês, com o mesmo amor e dedicação de sempre.

## “De pequenino se lava o dentinho”



No dia 21 de setembro a Farmácia de Gavião em parceria com a AML, realizou nas instalações do Centro Social, o workshop intitulado **“De pequenino se lava o dentinho”**. Esta iniciativa direcionada aos pais dos bebés de berçário e grávidas, contou com a presença de uma higienista oral, que está a desenvolver o projeto RISO (Rede de Informação de Saúde Oral) que pretende contribuir para o aumento do nível de saúde oral da população portuguesa em todo o país. No final, para além de termos contribuído para a mudança de uma melhor qualidade de vida dos participantes, foi oferecido a todos um pequeno miminho pela participação.

## Idosos foram à vindima



Os idosos das respostas sociais de Centro de Dia e ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, participaram no passado dia 26 de setembro, numa vindima na Quinta de Compostela, em Requião. Esta tradição foi lembrada pelos nossos utentes, que outrora juntavam familiares e amigos e tornavam esse dia muito alegre, ao som de ranchos, concertinas e bombos. Esta experiência recordou, entre outras, a tradição antiga em que eram as mulheres que transportavam cestos de vime com uvas à cabeça e apanhavam os bagos de uva que caíam ao chão, enquanto os homens carregavam escadas de madeiras para se conseguir chegar, nas ramadas a todos os cachos. Um dia diferente que proporcionou a todos um reavivar de memórias antigas.



# POR UM BOCADO DE PÃO

Começas o dia com o pão da alimentação  
Tu que todas as manhãs corres à padaria  
Percorres o espaço com a mente em oração  
Ali encontras o primeiro alimento do dia

Receberás teu pão e a água não te faltará  
Serás alimentado com a flor da farinha  
Defenderás a bondade e a alegria o dará  
Laborarás em liberdade como a andorinha

Saberás tu como o pão surgiu da terra  
Antes de ser pão foi semente e farinha  
Foi semente que adormeceu na terra  
Pão amassado com água da florinha

Tenho fome, dá-me um bocado de pão  
Já acabou, mas o pobre estendeu a mão  
Não queria dinheiro nem migalheiro  
Apenas pão para ludibriar o coração

Terra que o ser humano labora com suor  
E faz dela o saber das feições almejadas  
Terra generosa que acolhe com fervor  
As tuas e as minhas mãos abençoadas

O estrume de gado na terra estendido  
Por cima das ervas daninhas já secas  
O arado passou e tudo virou sem gemido  
O seu visual mudou como nas eras épicas

As ervas daninhas foram ali enterradas  
Sem necessidade de recurso a queimadas  
Os dias passaram e a terra foi preparada  
Fizeram-se regos para evitar enxurradas

Uma vez protegida a sementeira avançou  
A terra abriu e a semente furou cor verde  
Cresceu e uma espiga verde se mostrou  
Amadureceu e secou com o calor em rede

Na debulhadora separou-se do caule seco  
Armazenou-se no celeiro do coberto da eira  
De lá saíam as diferentes medidas de cereal  
Para mudar em farinha no moinho da azenha

Era o pó da farinha feito realidade de pão  
Que continua a alimentar milhões de bocas  
Trabalho sempre abençoado por Deus bom  
Pela tua mão só te peço um bocado de pão.

*José Maria Carneiro da Costa*