

LAMEIRAS

BOLETIM CULTURAL E INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DAS LAMEIRAS

Diretor: José Maria Carneiro da Costa

Distribuição gratuita



40 ANOS A CUIDAR



40 anos a cuidar

Págs. 6 e 7



Festa da Flor de Famalicão

Pág. 8



100 anos da capela de Santo António

Pág. 3



Memórias de Maria Ercília Silva Marques

Pág. 9

Lameiras – Notícias Págs. 10-11

- Viver o desporto
- Campanha de solidariedade do ginásio Two Gym oferece bens
- Prevenção de quedas
- A importância do brincar
- Biblioteca Municipal convida finalistas da AML
- Peddy Pepper
- Palestra sobre o coração!
- Sensibilização das crianças contra a violência dos idosos
- Viva os Santos Populares
- A despedida do Pré-escolar
- Olhos de dor
- Olhos de de amor! (poema)

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, Liliana Araújo,
Gabriela Azevedo, Ana Gomes,
Carla Carvalho, Cristina Carmo,
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@amlameiras.pt
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

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@oficinasajose.pt

O que é que eu ganho com isso?

As pessoas têm dificuldades em perceber o trabalho gratuito oferecido e desenvolvido a favor de causas que ajudam a “levantar os caídos”; muitas acham que não é possível, ou que não merecem, que uma pessoa se levante a meio da noite para socorrer um esfomeado, um acidentado, ou resolver uma contenda entre vizinhos. Que saia de sua casa, noite escura, com a roupa do dia vestida por cima do pijama, forme um grupo e percorra, com esse grupo, outras casas a pedir donativos, para depois os distribuir àqueles que nada tinham para matar a fome às crianças. Elas não sabiam nem sonhavam que havia alguém que se interessava por elas. Este grupo informal que coordenei, ajudou-me a conhecer que as pessoas são boas e estão dispostas a ajudar os que mais precisam.

A Associação de Moradores das Lameiras, está a celebrar os 40 anos que marcam a sua legalização junto de um notário do 2º cartório notarial de Vila Nova de Famalicão, em 25 de maio de 1984, dez anos depois de Abril de 1974. Um ano antes, durante todo o primeiro semestre de 1983, as 290 casas do maior aglomerado habitacional e social do país, tinham sido entregues, por tranches, aos seus residentes, previamente escolhidos em concurso público. Eram raras as pessoas que se conheciam e pouco a pouco foram confrontadas com uma nova realidade. A pobreza, com todas as suas causas e consequências daí derivadas, era a única realidade que tinham de comum. Mas havia, algo muito mais importante que as elevava para além dessa realidade socioeconómica, a sua dignidade de pessoas, criadas à imagem e semelhança de Deus, se bem que algumas delas, mesmo pobres, pensavam que Deus não era para ali chamado, o que lhes interessava era uma casa e comida, mesmo que não tivesse mobília. A sua dignidade limitava-se a comer uma sopa oferecida, a dormir enrolados nuns cobertores velhos, em final de vida, no chão da casa então atribuída.

Havia que tomar novas iniciativas que fossem para além de um simples pacote de arroz ou de um litro de leite. Havia que desenvolver ações que levassem as pessoas a perceber que cada uma delas valia muito “mais do que todo

o ouro do mundo”, uma outra forma de falar de dignidade. Havia que investir nas pessoas e nas suas capacidades de superação; havia pequenos conhecimentos que cada uma possuía dentro de si, que estavam amarfanhados e mal identificados. Havia que os identificar, dá-los a conhecer e colocá-los ao serviço da comunidade. Começaram a promover-se as primeiras reuniões de moradores, a preparar as primeiras festas do meio e a pensar numa coisa maior, capaz de congregar todas as vontades, naquela diversidade imensa.

Haviam aqueles que começavam e logo desistiam; era um permanente recomeçar de novo.

Alguns diziam: “e eu que é que ganho com isso?” a resposta era difícil de dar, sobretudo quando as cabeças dos pobres estão formata-

das para pensar à maneira dos ricos. As pessoas que estavam comigo, também tinham essa dificuldade em responder.

Um dia convidei algumas para reunir na minha casa à noite com o objetivo de falarmos daquilo que poderíamos ganhar se criássemos uma associação. Em grupo as respostas foram saindo: se

estivermos unidos conseguiremos viver em paz e melhor relacionamento entre todos; ganhámos na alegria, no divertimento, granjeámos a estima e respeito para os nossos filhos; podemos conseguir junto das entidades locais, a construção de uma escola, para que as nossas crianças, possam estar perto de nós; podemos conseguir outras ajudas para reparar defeitos da construção das nossas casas; a união fará a força e isto é o nosso ganho coletivo, porque quando um ganha, todos ganham.

Celebrar os 40 anos da Associação de Moradores das Lameiras também é celebrar estes pequenos momentos, que depois se transformaram em assembleias e, em conjunto se traçaram os objetivos de uma grande instituição que não é obra de uma só pessoa, mas daqueles dois milhares que vieram à procura de uma casa num lugar que se chamava e chama Lameiras e hoje é referencia na cidade e na freguesia da União de Antas e Abade de Vermoim.

José Maria Carneiro da Costa

100 anos da Capela de Santo António



«Sem pão não pode haver paz».

Muito próxima das Lameiras situa-se a capela de Santo António, que no passado dia 13 de junho, em plenas Festas Antoninas, celebrou 100 anos depois de ser transladada da atual Praça D. Maria II para aquele espaço. Na Missa Campal que se realizou no dia 13 de junho, junto à Fundação Cupertino de Miranda, presidida pelo Arcebispo Metropolitano de Braga, D. José Cordeiro, na homilia fez uma breve história da vida de Santo António, mostrando, por um lado, a sua ação como pregador exímio, mas sobretudo a sua ligação ao pão eucarístico, sem o qual o cristão não vive; sublinhou também a grande ação caritativa e de atenção aos mais pobres, sem esquecer que Santo António foi um discípulo de São Francisco de Assis.

100 anos entre a “transladação” da capela e o V Congresso Eucarístico.

D. José Cordeiro recordou, com o V Congresso Eucarístico Nacional, que decorreu em Braga entre o final de maio e início de junho deste ano, considerando até que poderá haver uma ligação entre a “transladação” da capela de Santo António, em Famalicão, e o Congresso Eucarístico Nacional de há 100 anos, também em Braga. No dia 13 de junho, foi descerrada uma placa comemorativa dos 100 anos da capela de Santo António, apesar de ainda não estar pronta. Curiosamente, também há 100 anos, este templo antonino ainda não estava completo. D. José Cordeiro usou as próprias palavras de Santo António, sobre o pão de Deus, o Pão Eucarístico, o Pão da Vontade de Deus, o pão vivo que a todos congrega à volta da mesa eucarística. «O coração precisa deste pão que sacia a fome de Deus».

“Paz e Bem” – Pão para todos!

O Arcebispo de Braga ensinou ainda que Santo António foi considerado Doutor da Igreja, ou seja, aquele cuja doutrina deve ser seguida por todos. Salientou ainda as duas palavras que se tornaram atitude de vida de São Francisco de Assis e

Santo António. “Paz e Bem”, precisamente o lema dos franciscanos. Um lema que só pode ser concretizado se houver pão para todos. Porque sem pão não pode haver paz. «Que este pão partido e repartido não falte a ninguém, para que todos tenham dignidade na sua vida. Um pão que não só nos alimenta como nos fortaleça neste peregrinar como cristãos», disse D. José Cordeiro. O prelado salientou ainda que o pão de Santo António tem o simbolismo do compromisso da igreja em cuidar daqueles que mais precisam, não deixando ninguém para atrás.



Tradição do Pão de Santo António

Recorde-se que a tradição do Pão de Santo António, também conhecido como “pão bento” ou “pão dos pobres”, começou há mais de 100 anos, em 1906. Está relacionada com os vários milagres praticados por este santo português, o santo casamenteiro. «Símbolo do apoio e solicitude» da Igreja para com os outros, referiu. Também nas Lameiras, a tradição de distribuir o Pão de Santo António aos seus residentes, foi concretizada pela Associação de Moradores das Lameiras, depois de benzidos na capela de Santo António. Recorde-se que o coro de Nossa Senhora da Conceição de Antas, que solenizou a missa campal na Praceta Cupertino de Miranda, cantou: «nosso padroeiro Santo António sois o pastor que nos sacia com a Santa Eucaristia, corpo e sangue de Jesus; sois o pastor que nos sacia com a Santa Eucaristia.

José Costa

Sunset embelezou final de tarde no jardim do Centro Social

No passado dia 10 de maio, ao final da tarde, o jardim do Centro Social da AML foi embelezado pelas crianças e familiares dos meninos do CATL que organizaram um Sunset. Para acompanhar a boa música, havia também à venda deliciosa comida e bebidas, que reverteu a favor das despesas com a organização do passeio de final de ano dos meninos e meninas do CATL. Jorge Faria, presidente da direção, esteve presente e contribuiu com o seu apoio. Antes de se ausentar deixou umas palavras de apreço para quem esteve à frente de todo o evento: “é muito bonito e encantador ver este convívio entre pais e filhos, são iniciativas que contribuem para que a família da AML esteja cada vez mais unida. Um muito obrigado a toda a organização que se empenhou para que tudo corresse bem e principalmente a todos os pais que contribuíram para esta maravilhosa festa. Para mim, é



gratificante olhar para o nosso jardim repleto de sorrisos e gargalhadas por parte de todos”. Foi um final de tarde diferente do que é habitual no Centro Social, mas que certamente alegrou o dia de todos os presentes.

Família – “Crescer a mexer”.



No passado dia 22 de maio, realizou-se a II Caminhada da Família organizada pelo setor da Infância. Uma caminhada que foi desde o Centro Social até ao parque da Devesa onde os esperava uma surpresa. Durante o percurso podiam-se ouvir gargalhadas de felicidade. Por entre olhares e gestos cúmplices, tivemos a certeza que cumprimos a nossa missão, partilhar um bocadinho do nosso tempo com aqueles que são o nosso pilar, a FAMÍLIA. No término desta caminhada esperava-nos a Caty, representante do projeto “Crescer a Mexer” na AML, que preparou uma surpresa para todos os participantes. Uma aula de movimento que pôs todos a mexer! Pequenos e graúdos dançaram, reboaram, abraçaram e divertiram-se muito. Foi um dia espetacular onde se respirou AMOR!!!

Costurando Sonhos



No passado dia 19 de junho, as crianças do CATL e os idosos do Centro de Dia terminaram o projeto “Costurando Sonhos”. Um projeto que para além de juntar “avós” e “netos”, teve como objetivo dar a conhecer a costura, uma arte que ao longo do tempo tem sido perdida. Ao longo das semanas, a criação de laços entre eles foi notó-



ria. Sorrisos jamais esquecidos e lembranças que ficarão eternamente no coração das nossas crianças. São momentos como estes que recordaremos para sempre. Um agradecimento especial aos “avós” e a todos os que embarcaram connosco neste lindo projeto.

Textos de Gabriela Azevedo

Uma semana dedicada à saúde e bem-estar

A OMS – Organização Mundial de Saúde, define a saúde “como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença ou doenças”; logo, quisemos diversificar as várias áreas que contribuem para uma boa saúde dos nossos utentes.

O Dia Mundial da Saúde ocorrido no passado dia 7 de abril, serviu de fonte de inspiração, para fazer algo mais pela saúde, prevenindo doenças e algo mais. Na semana que se lhe seguiu, o setor da terceira idade do centro social das Lameiras abordou a temática da saúde com várias iniciativas relacionados com a promoção da literacia em saúde e a adoção de atitudes e valores que sustentam comportamentos saudáveis.

Ginástica intergeracional e nutrição

A semana começou com uma aula de ginástica intergeracional realizada no refeitório da instituição, onde os idosos e as crianças da sala dos 4 anos do jardim de infância se juntaram e recriaram momentos de afeto e lazer associados aos vários exercícios físicos, com a presença do professor Ricardo, que se mostrou sempre receptivo às nossas ideias. Seguiu-se a nutrição, que ocupa um papel importante no envelhecimento ativo e bem-sucedido, com a nutricionista Cláudia Moreira, que preparou uma limonada e uma sobremesa saudável. Nesta atividade, juntaram-se connosco, as crianças dos 5 anos do jardim de infância, e desta forma, criou-se um ambiente de partilha de tarefas e também de exploração de novos sabores.

Serenidade e paz interior

Na quarta-feira, recebemos a Dra. Diana Terroso, que nos trouxe a sua calma e tranquilidade e nos transportou para um nível elevado de serenidade e paz interior com yoga para sêniores, proporcionando um bem-estar geral. Na quinta-feira, os colaboradores foram convidados a participar numa sessão de esclarecimento sobre os cuidados a ter com a higiene oral dos utentes, orientado pela Dra. Rita Mesquita, médica-dentista, onde todos puderam partilhar dúvidas, trocar experiências e adquirir boas praticas.



O que é ter saúde?

O último dia ficou reservado à Dra. Carla Carvalho e Enf. Ana Gomes, que lançaram uma pergunta, como ponto de partida para um debate de ideias e reflexão: Afinal, o que é ter saúde? Um especial agradecimento aos nossos convidados, que de uma forma voluntária, aceitaram o nosso convite para estar presente nesta semana da saúde. Juntos somos mais fortes, na promoção do bem-estar dos nossos idosos.

*Ana Gomes
Carla Carvalho*



Várias iniciativas assinalaram as celebrações dos 40 anos da Associação de “Os desafios constantes das IPSS – Instituições P



Os desafios que se colocam hoje às instituições particulares de solidariedade social não são pequenos, como o demonstraram os participantes no colóquio que a AML promoveu no passado dia 21 de maio, no auditório da Biblioteca Municipal Camilo Castelo Branco, nesta cidade.

Metade das instituições sociais estão a acumular resultados negativos

O presidente da direção da CNIS – Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade Social, padre Lino Maia, um dos convidados, afirmou que «a sustentabilidade financeira é a principal preocupação das IPSS neste momento». Aquele dirigente nacional da CNIS referiu que metade das instituições sociais está a acumular resultados negativos nos últimos anos e, por isso, o Estado tem de aumentar os valores de comparticipação. Atualmente, «o grande problema é, de facto, no plano da sustentabilidade financeira das IPSS. Ainda há beneméritos, mas já não abundam e não chegam para cobrir a diferença entre receitas e despesas, pelo que 50% das instituições sociais sistematicamente chegam ao fim do ano com resultados negativos», resumiu. A CNIS, de que a AML faz parte, representa cerca de 3100 associadas, mas naquela situação «não falo apenas destas, mas de todas, que são cerca de 5100 instituições com atividade, em que cerca de metade estão com resultados negativos», revelou o padre Lino Maia.

Apenas 71% das receitas das IPSS são asseguradas pela Segurança Social e pelos utentes

Neste colóquio coordenado por José Maria Carneiro Costa, presidente da Assembleia Geral da AML, juntou à mesma mesa, o presidente da direção da AML, Jorge Faria, o diretor do Centro Distrital de Braga do Instituto da Segurança Social, João Ferreira, o presidente da União Distrital de Braga das IPSS, José Antunes e o chefe da divisão Social da Câmara de Famalicão, em representação do presidente Mário Passos, Ademar Carvalho. Para Lino Maia, ao abrigo de acordos de cooperação, as instituições sociais têm garantidos financiamentos do Estado de cerca de 38% dos custos, enquanto as comparticipações dos utentes andam na ordem dos 33%, o que significa que só estão cobertos com receitas 71% dos custos globais das instituições. «Nós temos assinado o pacto de cooperação para a solidariedade, desde 2021, em que o Estado se compromete a subir a comparticipação para os 50% dos custos das instituições, mas com a pandemia, com as guerras e a inflação, não estão a ser dados passos significativos para chegarmos a esse valor», lamentou. Nesta altura, «há diálogo e penso que este Governo assume compromissos anteriormente subscritos e consagrados, mas temos que batalhar para que isto seja uma realidade», considerou o presidente da CNIS.

A CUIDAR

Moradores das Lameiras, que decorrerão entre maio de 2024 e maio de 2025.

Particulares de Solidariedade Social na atualidade”

Há que preparar novas estratégias para o futuro

Para Jorge Faria, presidente da direção da AML, esta foi uma oportunidade de celebrarmos este aniversário com a comunidade e convidar as outras IPSS a estarem presentes. Só em conjunto, conseguiremos preparar novas estratégias para o futuro, que a todos muito preocupa. Jorge Faria apelou à unidade das instituições e agradeceu a presença de tão elevado número de participantes nesta iniciativa. Já o diretor distrital da Segurança Social referiu que ali, apenas representa a direção do ISS, que tem a sua sede em Lisboa. José Antunes, corroborou das palavras de Lino Maia e desejou boas negociações com os novos responsáveis. Por fim, Ademar Carvalho falou das novas responsabilidades que o município de Famalicão, no âmbito da transferência de competência na área social, assumiu, mas que não pode ir além daquilo que a Segurança Social transfere mensalmente para este fim. Em nome da AML, José Maria Costa, fez uma síntese das diversas comunicações e do debate que se lhe seguiu, pedindo ao padre Lino Maia que tenha presente, nas negociações em curso, os anseios das IPSS, para que estas possam cumprir as suas obrigações com os utentes, fornecedores, trabalhadores e a comunidade envolvente.

Quarenta anos a cuidar

Colaboradores, beneméritos, voluntários, parceiros, entidades e dirigentes, assinalaram na noite de 24 para 25 de maio, em Outiz, nas instalações do “Meu Restaurante” com um jantar convívio, sobre o lema de “40 anos a cuidar”. Na altura usaram da palavra o presidente da direção, Jorge Faria, o presidente da assembleia Geral José Maria Carneiro Costa e o presidente da Câmara Mário Passos. Todas as intervenções incidiram no trabalho desenvolvido pela AML nestes quarenta anos a cuidar, sobretudo dos mais pobres e desamparados. O cantor Costinha, que cresceu e se formou nas Lameiras, abrilhantou a noite com as suas canções e recordou a sua infância neste bairro onde viveu.

A meio da noite, o líder da AML, Jorge Faria, fez-se acompanhar pelo presidente da Câmara, Mário Passos, e juntos percorreram as mesas felicitando todos pelo excelente trabalho que esta entidade tem desenvolvido e que na opinião do autarca “a associação que todos davam como morta à nascença tem sido uma mais valia para o Município”.

Presidente da direção, Jorge Faria completou 25 anos nestas funções

Depois da meia noite cantaram-se os parabéns à AML. Jorge Faria, acompanhado por todos os dirigentes e pelo ilustre Presidente da Câmara, soprou as velas dos 40 anos e recordou o começo desta Associação até aos dias de hoje, lembrando os antecessores e deixando palavras de agradecimento a todos os colaboradores, dirigentes e parceiros, pelo caminho percorrido até aos dias de hoje. No final, o presidente da direção, em nome da AML, presenteou todos os convidados com uma pequena lembrança.

Ainda antes de terminar, veio a surpresa da noite, que sinalizou os 25 anos de presidente da direção de Jorge Faria. Este foi surpreendido por uma homenagem que partiu da iniciativa dos/as colaboradores/as, a que deu voz a diretora técnica da área infantojuvenil, Carla Nogueira. Uma surpresa que deixou o homenageado bastante sensibilizado e não o poupou de emoções.

Foi uma noite cheia de alegria, companheirismo e emoção que marcou, incentivou e reconheceu aqueles e aquelas que vestem a camisola da AML.

Gabriela Azevedo



Festa da Flor em Famalicão



Milhares assistiram ao ponto alto do evento: a Batalha das Flores

O sentimento foi geral: a Festa da Flor é, cada vez mais, um dos maiores atrativos culturais e turísticos do concelho de Vila Nova de Famalicão.

“Batalha das Flores”

A edição deste ano do evento, que terminou no passado dia 12 de maio, com um mar de gente na cidade para ver passar a grandiosa e muito aclamada “Batalha das Flores”, foi uma das mais participadas de sempre da história do certame.

Pelo centro urbano de Famalicão passaram, entre os dias 10 e 12 de maio, milhares de pessoas. “Foi um grande fim-de-semana para Vila Nova de Famalicão. Ver as ruas repletas de gente animada, a conviver em família ou entre amigos e a desfrutar dos vários momentos, das várias atividades e dos vários espaços proporcionados pela Festa da Flor e ver a satisfação de todos os envolvidos no evento enche-me de satisfação”, referiu o presidente da autarquia Mário Passos.

Mário Passos satisfeito

O Presidente da câmara acredita, de resto, que parte do grande sucesso da Festa da Flor está no envolvimento de toda a comunidade famalicense. “Nunca é demais agradecer o esforço de todos aqueles que ajudaram a abrilhantar a Festa da Flor. Sem eles a festa não seria a mesma”.

Dos vários momentos que deram corpo ao programa de animação do certame, destaque também para o concerto de sábado à noite protagonizado pela cantora Carolina de Deus.

A Festa da Flor transformou o centro de Famalicão num espaço de convívio intergeracional e intercultural, com mercado de flores e plantas, produtos locais, tasquinhas, arte, música e animação de rua.

Cristina Carmo
CMVNF

“A professora tinha uma cana curtinha e as crianças não gostavam muito”

Memórias de Maria Ercília Silva Marques (82 anos)

Maria Ercília Silva Marques, nasceu no dia 28 de novembro de 1941, no Castanhal, freguesia de Brufe, em Vila Nova de Famalicão. Filha de Camilo Rodrigues e M^a Augusta da Silva, pertencia a uma família de que faziam parte cinco irmãos, sendo D. Ercília a irmã do meio. Atualmente, apenas tem uma irmã viva.



Frequentou a escola primária de Brufe completando a quarta classe. Quando questionada acerca da motivação que tinha em frequentar a escola, refere, com um sorriso no rosto, que gostava “mais ou menos” porque a “professora tinha uma cana curtinha e as crianças não gostam muito.”

Aos 12 anos começou a trabalhar na Reguladora

“O primeiro e único emprego que tive foi na Reguladora, onde entrei com 12 anos, mas menti e disse que tinha 13”, permanecendo lá 17 anos. Aos 13 anos foi uma idade especial, não só começou a trabalhar como foi o momento em que conheceu o seu marido, único homem da sua vida. Namoraram cerca de sete anos e casaram aos 20 anos, em Brufe. O seu marido chamava-se Alberto Costa Gomes, e tiveram três filhos: Joaquim, Anabela e José Horácio. Após o nascimento do primeiro filho continuou a trabalhar porque a sua mãe “tomou conta” dele, contudo, a partir do segundo filho D. Ercília deixou de trabalhar para cuidar da sua casa e dos filhos, o que de certo modo a “entristeceu” porque gostava da profissão que tinha. Aos 45 anos, ficou viúva, sendo que o seu marido faleceu com uma doença oncológica.

Agendava encontros com as amigas em casa

Existe uma particularidade interessante que a senhora faz questão de mencionar. Durante vários anos, D. Ercília agendava encontros com as amigas e amigas das amigas, pessoas que mal conhecia e, recebia-as em sua casa uma vez por semana, para todas juntas rezarem o terço. Momentos que recorda

com muita satisfação e saudade. Houve uma altura da sua vida, que recorda com alguma tristeza, e foi quando começou o seu declínio ao nível da saúde. Deu uma queda, em casa, que resultou na fratura de uma perna, dois dias antes do casamento da neta e não pôde comparecer no casamento, situação que a deixou muito triste. Após uma ligeira recuperação, passava os fins de semana em casa da filha, o que faz ainda atualmente, e num desses fins de semana, teve um AVC que a deixou com algumas limitações, essencialmente, ao nível motor. Demorou alguns meses a recuperar e após várias conversas, aceitou experimentar o nosso Cento de Dia, em setembro de 2021, sendo que já era utente do Serviço de Apoio Domiciliário desde fevereiro de 2020.

Sente-se feliz no Centro de Dia das Lameiras

Integrou o Centro de Dia, utilizando uma cadeira de rodas para se deslocar, e realizou fisioterapia todos os dias durante três anos. Estava praticamente recuperada, e infelizmente, voltou a cair em casa, contudo, desta vez “apenas” afetou o braço e a mão. Com a sua motivação e prazer em frequentar o Centro de Dia, voltou a ter uma recuperação incrível. Atualmente, é uma senhora praticamente autónoma, demonstrando muito cuidado com a sua aparência, tendo sempre a preocupação de se vestir bem, maquilhar-se, pentear muito bem o cabelo e utilizar as suas joias. Para terminar, refere que gosta muito de frequentar a instituição e que se sente feliz na nossa companhia.

Filipa Cruz

Viver o desporto



No passado dia 4 de abril, recebemos nas instalações do CATL, a professora Inês do Fitdance, as magníficas jogadoras Neuza e Carolina, e ainda os craques Sorriso e Zaydou, do Futebol Clube de Famalicão, no âmbito das comemorações do Dia Internacional do Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz. Agradecemos a presença de todos e por serem exemplo de como o Desporto é um motor de desenvolvimento sustentável. O seu papel fundamental na construção da paz, autonomização, a difusão de valores como o espírito de equipa, de disciplina, de igualdade, de fair play e respeito, são muito importantes.

Campanha de solidariedade do ginásio Two Gym oferece bens



Na manhã do dia 15 de abril, foram recebidos nas instalações da AML, pelo presidente da direção, Jorge Faria, Daniel Rocha, proprietário do ginásio Two Gym, na freguesia de Castelões e José Carvalho, aluno do mesmo, que vieram oferecer bens de primeira necessidade à instituição. Entregaram bens alimentares, artigos de higiene, roupas e brinquedos, angariados numa campanha feita no próprio ginásio, no âmbito do dia Internacional da Mulher, dia 8 de março. A campanha intitulada de “Unidos por elas”, ocorreu durante todo o mês de março até sábado dia 13 de abril, onde o ginásio culminou esta ação com uma maratona de Cycling em que participaram 61 pessoas e cada uma contribuiu com um donativo. Daniel Rocha, escolheu a Associação de Moradores das Lameiras para reverter todos os bens recolhidos na totalidade, uma vez que esta instituição é a única do concelho que acolhe mulheres e crianças em situações mais vulneráveis, nomeadamente as vítimas de violência doméstica. Após uma breve apresentação da missão da AML e de todos os esforços que anualmente são feitos pela associação em prol desta causa, Jorge Faria, deixou um grande agradecimento a todos por se terem lembrado da Casa Abrigo desta instituição.

Prevenção de quedas



No passado dia 6 de maio, recebemos, no Centro Social da AML, a UCC Terras de Camilo, que dinamizou juntos dos nossos séniores uma sessão de sensibilização sobre a segurança/prevenção de quedas, dirigida aos utentes que frequentam o centro de dia e aos seus familiares, bem como aos utentes SAD. Foi um momento de partilha entre todos, onde se abordaram assuntos cruciais como os fatores de risco que contribuem para a segurança dos idosos na prevenção das quedas. Foram ainda abordadas diversas medidas para evitar quedas, que não reduzem apenas o risco de lesões, mas promovem também a segurança global dos utentes, melhorando a sua qualidade de vida. A visita terminou com alguns exercícios simples que melhoram a saúde física e mental dos utentes.

Peddy Pepper



No passado dia 6 de junho, decorreu nas instalações do Centro Social, a 2ª edição do Peddy Pepper, organizado pela ERPI (Estrutura Residencial Para Idosos), cujo objetivo era encontrar as várias sugestões de preservação do ambiente. Desta forma aprendemos como contribuir para um planeta mais saudável.

Biblioteca Municipal convida finalistas da AML



uma manhã especial.

Para dar início as comemorações do Dia Mundial da Criança, a Biblioteca Municipal convidou os nossos finalistas para ouvirem uma história contada pela Marta Ribeiro da Biblioteca e pelo Presidente da Câmara, Mário Passos. No fim de ouvirem atentamente a história, ainda tiveram a oportunidade de fazerem algumas perguntas ao senhor Presidente da Câmara. Foi sem dúvida

A importância do brincar



O ato de brincar é fundamental para o desenvolvimento cognitivo, emocional, físico e social de qualquer indivíduo. Ao nível cognitivo, brincar estimula a criatividade, a imaginação e o raciocínio lógico. Ao nível emocional, permite expressar emoções, compreender melhor sentimentos e aprender a lidar com frustrações e desafios. Ao nível físico, o movimento é essencial para promover a coordenação motora, a força e a saúde física. Ao nível social, desenvolvem-se habilidades sociais, como a cooperação, a partilha e a resolução de conflitos. Desta forma facilita a aprendizagem relativamente a conviver em sociedade, a desenvolver empatia e respeito pelos outros. As psicólogas da instituição assinalaram o Dia Internacional do Brincar, dia 28 de maio, com uma atividade intergeracional. Através de um jogo realçaram a importância do brincar em qualquer idade.

Palestra sobre o coração!



No âmbito das comemorações do mês do coração, mês de junho, a ERPI realizou uma dinâmica acerca das doenças cardiovasculares promovida pela nossa médica Dra Marta e pela nossa enfermeira Ana. A prevenção deve ser realizada desde tenra idade, mas existem cuidados que devemos manter durante toda a vida! Foi um agradável momento!

Sensibilização das crianças contra a violência dos idosos

No âmbito do Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa, alguns



utentes da ERPI subiram piso onde funciona o CATL e sensibilizaram as crianças sobre a violência ao idoso, para que já desde bem novos comecem a ter consciência que é preciso acarinhá-los mais velhos. É preciso ajudar os jovens a construir laços de respeito mútuo, cordialidade e carinho com as gerações mais velhas.

Viva os Santos Populares



Como já é tradição, os nossos idosos das respostas sociais ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas idosas e Centro de Dia, assinalaram os festejos dos Santos Populares com a tradicional “sardinhada” no restaurante Tapas da Eira – Louro. O almoço comemorativo, realizou-se no passado dia 27 de junho e juntou todos os seniores que entre pratos não deixaram de dar um pezinho de dança. Um dia bem passado num local que nos recebe sempre bem.

A despedida do Pré-escolar



No passado dia 21 de junho, os finalistas dos 5 anos reuniram-se com as suas duas educadoras, Carla Gonçalves e Isabel Amaro, no restaurante “Casa do Outeirinho” para comemorarem o final de uma das primeiras etapas importantes das suas vidas, o término do Pré-escolar. Foi uma noite cheia de alegria, onde surpresas e emoções não faltaram, certamente que todos levaram daqui um pedacinho de amor que nunca esquecerão.

OLHOS DE DOR OLHOS DE AMOR!

Os teus olhos são lindos e sensíveis ao amor
Eles são um hino afável de louvor ao criador
Não passam despercebidos nas horas da dor
Eles são brilho e perfume de infinito esplendor

Distinguem o dia da noite e a chuva do vento
Conhecem os amigos e suspeitam os inimigos
Dirigem-te por trilhos escarpados com alento
E encaminham-te pelas veredas dos peregrinos

Fontes do ver e ofertas de distinta informação
Deves guardá-la e processá-la no teu coração
Depois de expurgada já podes estender a mão
Nada te faz mal porque este é o melhor perdão

Eles são luz de Deus na terra e o seu brilho fofo
Olhos perdoados arregalados amados em paz
Dão beleza ao teu corpo e fazem de ti um todo
Que atrai com todos os meios de que és capaz

Olhos azuis, verdes, castanhos e diversas cores
Cores que dispõem ângulos únicos enamorados
Que vêm olham espantam observam os amores
Que também são dilemas difíceis emaranhados

Olhos lindos de tanto ver e percorrer a planície
Entre vales e montes o azul do céu e a luz solar
Calibrados e preparados para toda a doçura
Eles veem o que tu não vez na carência do dar

Olhos que também identificam avisam e ampliam
Olhos que descobrem causas e as consequências
Olhos que ajudam a pensar a meditar e anunciam
Olhos que julgam com amor e fazem advertências

Olhos que alertam para os espinhos do caminho
Não deixam que os pés calquem coisas serpentes
Olhos que te levam às levadas do sítio do moinho
Eles oferecem-te melodias e cantares das gentes

Conduzem-te ao labor onde brotaria a dignidade
Ao ceifar o trigo do pão e cortar as uvas do vinho
Proporcionam alegria na terra da fraternidade
Olhos de todas as cores belos jorrando carinho.

José Maria Carneiro da Costa