Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Jornal "O Sénior"

Outubro 2011

Número 1

Nesta edição:

Editorial	*2*
O Centro de Dia da Muxagata	*3*
Quem são os utentes hoje?	3
Notícias	*4*
Artigo "A Animação nos Centros de Dia"	*5*
O Sábado no Centro de Dia da Muxagata	5
Actividades	*6*
Opinião dos Utentes	*9*
Cultura	*10*
Lazer / Curiosidades	11

Centro de Dia da Muxagata - "Treze anos a cuidar dos nossos idosos"

Centro de Dia da Muxagata, treze anos de história, treze anos a prestar cuidados a quem mais precisa, treze anos a levar conforto, carinho, e os mais diversos cuidados básicos aos lares dos seus utentes.

Os utentes e as actividades de animação

Com a realização de actividades de animação com os utentes pretende-se dar um contributo positivo para o quotidiano dos idosos, em que os mesmas os mantenham activos e, principalmente, oferecendo-lhes momentos de convívio e alegria.

Curiosidade aritmética

Pense num número menor que 10, multiplique por 2 e acrescente 4, multiplique esta soma por 5, e junte-lhe 12. Depois multiplique por 10.

Do total obtido subtraia 320.

Retire os dois últimos algarismos (que devem ser dois zeros), reaparece o número em que pensou inicialmente.

Ficha Técnica

de divulgação da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Propriedade: Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Direcção: Mário Ribeiro
Carlos Almeida Duarte
Armando Ferreira Cabral
Lucília Lopes Carreira Fonseca

Redacção / Concepção Gráfica:
Elsa Cardoso

Impressão:
Carlos Pais

Colaboração:
Utentes do Centro de Dia da Muxagata

D. Isaura Candeias

Aniversários dos nossos utentes

- **Outubro**

23/10/1918 - António Alves Ribeiro

- **Novembro**

03/11/1930 - Carlos Ferreira Cardoso

25/11/1934 - Olímpia Augusta Pereira A. Martins

- **Dezembro**

02/12/1939 - Joaquim Martins

11/12/1975 - João Carlos Ribeiro Abade

20/12/1940 - Maria Isabel Ribeiro Costa Boleto

Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Lazer / Curiosidades

VAMOS RIR

)))TRrrrriiimmm!!!(((

)))TRrrrriiimmm!!!(((

- Diz-me uma coisa, mamã…

Tens uma boa memória visual?

- Tenho sim. Porquê?

- Porque eu parti o teu espelho….

Pergunta o Senhor Anónio ao João:

- **Esta bola é tua, João?**
- **Partiu alguma coisa?**
- **- Não**
- **Então é!**

Um homem bate à porta de uma senhora:

- **Bom dia, minha senhora. Vim arranjar a sua campainha.**
- **Estava à sua espera ontem!**
- **Eu sei! Mas ontem toquei à Campainha e ninguém atendeu**

Qual é o cúmulo da estupidez?

FECHADODO
Para almoço

R: Um restaurante fechar para almoço.

Editorial

"Não somos amados por sermos bons, somos bons porque somos amados"

Desmond Tutu

"Deus quer, o Homem sonha e a obra nasce"
(Fernando Pessoa)

A obra nasce mas para tal é necessário ser pensada, idealizada e concebida no plano mental e neste sentido hoje, passados treze anos desde o seu início, devemos congratular as pessoas que por terem tido a capacidade de desenhar um sonho e passá-lo à realidade actual, sempre cultivado com coragem, empenho , carinho e muito trabalho.

Mas enquanto seres sociais que somos muitas vezes não é simples passar do desenho para a realidade, pois muitas vezes paira a incerteza da validade do mesmo… É neste sentido que assumem grande importância as pessoas que apostaram no sonho e lhe deram vida.

E foi deste sonho que nasceu a Associação:

1º porque era uma necessidade absoluta, para cobrir o isolamento em que se encontravam alguns idosos doentes e sem apoio familiar;

2º Porque a força de apoio humano existia no nosso grupo e era basicamente a D. Isaura, que já nessa época nunca dizia que não às dificuldades, que tal apoio exigia.

Lembro-me, entre outras casos, de um pedido de apoio de uma senhora, que nem sequer pertencendo à nossa área de actuação, pedia chorando, que lhe déssemos alguma ajuda, pois estava sozinha com o marido acamado e sofrendo de doença de Alzheimer.

Sabendo eu, de algumas necessidades que tal doença impõe a quem procura ajudar, e ciente da falta de preparação do nosso pessoal, procurei esclarecer a situação, apontando as dificuldades que iríamos enfrentar.

A D. Isaura avançou para uma visita ao lar do doente, depois do que se decidiu, que se podia dar alguma ajuda à desesperada senhora.

Este apoio durou apenas duas ou três semanas, pois o doente faleceu.

De qualquer modo o caso retrata o espírito de luta, que sempre norteou a acção humanitária da Associação que cresceu até hoje do modo que toda a gente conhece e que nos deixa orgulhosos da obra feita.

E o futuro, enquanto houver pessoas como os fundadores, também não oferece dúvidas… é para continuar mas com mais preparação e não menos coragem.

Com a publicação deste jornal pretendemos chegar ainda mais perto dos nossos utentes, com o intuito de minimizar o mais possível a solidão em que a grande parte se encontra, pois esta nossa publicação reveste-se de muitas e variadas rubricas que vão de certeza ao encontro dos interesses dos nossos queridos idosos.

Serve também este nosso primeiro número do Jornal "O Sénior" para altear os nossos utentes, pois sem eles nada disto faria sentido, e referir que ao longo destes treze anos têm sido sempre uma fonte de carinho e amizade para com todos os colaboradores desta associação.

Para fazer uma obra não basta ter talento; não basta ter força; é preciso também viver um grande amor.
(Wolfgang Amadeus Mozart)

(Engº. Carlos Almeida Duarte)

O Centro de Dia é uma resposta social, desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sócio-familiar.

O Centro de Dia da Muxagata

O apoio domiciliário da Muxagata começou no dia 8 de Novembro de 1998 com oito utentes. Desses utentes apenas temos um junto de nós, os outros temo-los nos nossos corações.

Foi há treze anos que começámos, com muito sacrifício, mas força e vontade de dar carinho e amor é que nunca faltou, graças a Deus.

Todos os membros das várias Direcções desta Associação estiveram sempre presentes com o seu apoio, mas foi a família do Sr. Eng. Almeida Duarte e o Mário Ribeiro que muito lutaram para que este projecto fosse para a frentes.

Hoje já temos um Centro de Dia com boas instalações de forma a proporcionar aos utentes o que eles precisam e merecem, onde o carinho para com eles é uma condição que todos nós levamos ao nosso limite.

A par do apoio social prestado aos utentes o centro, actualmente, proporciona aos seus utentes as mais diversas actividades no sentido de os mesmos poderem ter uma melhor qualidade de vida, realizam-se variados jogos, exercício físico, trabalhos manuais, actividades recreativas, entre muitas outras coisas.

(Isaura Candeias)

Quem são os Utentes hoje?

NOME DO UTENTE

Aida Martins Mendes
Alcino Martins de Deus
António Alves Ribeiro
António Ferreira Cabral
António José Conceição Ferreira
António José Marques de Almeida
António Silva
Armando Veiga Boleto
Carlos Ferreira Cardoso
Carlos Manuel dos Santos Fonseca
David Ferreira
Eduardo Abade
Eduardo de Almeida Regaleira
Francisco Martins Mendes
Helena Ribeiro Reis
João Carlos Ribeiro Abade
João Ferreira Bernardo
Joaquim Martins
Joaquim Mendes
José Andrade
José Carlos
José Eduardo Reis Ribeiro
Leoniz Neves Ferreira
Mª Amélia Marques da S.C. F. Bernardo
Manuel dos Santos
Manuel dos Santos Rodrigues
Maria Adelaide R. Saraiva
Maria Adelaide Ribeiro Martins de Deus
Maria Amélia Martins
Maria Augusta Morgado
Maria Casimira Reis Ribeiro
Maria da Luz R. Lameiras Jerónimo
Maria de Lourdes Lopes de Almeida
Maria de Lurdes Martins
Maria de Lurdes Pires Ribeiro
Maria do Nascimento Regaleira Cardoso
Maria Francisca A.A.O.V. Q. A.Tavares
Maria Helena Correia R. Albuquerque
Maria Isabel Ribeiro Costa Boleto
Maria Judite Martins Ferreira
Maria Julieta de Almeida Fuinhas
Marta Cardoso Martins
Narcisa dos Anjos
Olimpia Augusta Pereira A. Martins
Rosa Martins
Rosalina Ruas Ribeiro Vaz

Cultura

As desfolhadas

As desfolhadas da aldeia
São cheias de vida e cor
Até à luz da candeia
Se cantam trovas de amor

Quereis cantar ao desafio
Aqui ninguém vos empata
Que seja com muito brio
Nós somos da Muxagata

Ai desfolhadas, lindas desfolhadas
Onde as raparigas vão todas lavadas
Saem de casa, preparam-se bem
Porque os seus amores lá irão também

O lugar da Muxagata
Logo aqui à entrada
Está uma roseira branca
Ao pé de outra encarnada

Ao lugar da Muxagata
Ao longe parece vila
Tem um santo António ao meio
São Miguel à despedida

O lugar da Muxagata
Ao fundo corre a ribeira
Sempre teve nomeada
Da mocidade solteira

O lugar da Muxagata
De ti tenho saudade
Temos na encosta da serra
A senhora dos milagres

Animação na Festa - convívio de São Pedro

Provérbios Populares

Dia de nevoeiro é dia de soalheiro
Se não chover ou nevar primeiro

Quem alheio veste, na praça o despe

Mais vale bom nome que grande riqueza

Madruga e verás, trabalha e terás

Subi à oliveira
Colhi flores ao desdém
A todos digo que morro
Só a ti digo por quem

Cultura Popular pode ser definida como qualquer manifestação cultural (dança, música, festas, literatura, folclore, arte, etc) em que o povo produz e participa de forma activa.

Opinião dos Utentes

O meu nome é Olímpia, sou utente do Centro de Dia da Muxagata há 10 anos, ao longo destes anos tenho usufruído de todos os serviços que o Centro presta, desde a alimentação, cuidados de higiene em minha casa, visitas diárias, que além de me levarem a refeição falam sempre comigo para saberem como eu estou. Se por acaso estou com algum problema, principalmente de saúde, as funcionárias prestam-me os cuidados que podem e sabem ou então chamam uma ambulância.

O centro de Dia da Muxagata para mim representa uma grande obra de apoio social que é muito importante para as pessoas idosas que vivem sozinhas e dependentes. A mim particularmente, foi uma grande ajuda, e é um sítio onde eu me sinto bem.

Olímpia Martins (77 anos)

O centro de Dia da Muxagata é muito importante para a Muxagata, para os idosos que vivem sozinhos.

As funcionárias que trabalham no Centro são espectaculares para os idosos.

Manuel Santos (69 anos)
Leoniz Ferreira (74 anos)

O meu nome é Maria da Luz, estou no Centro de Dia da Muxagata pois estimam-me bem, gosto das pequenas que estão lá a trabalhar, são muito atenciosas connosco.

O Centro de Dia foi o melhor beneficio para a Muxagata.

Maria da Luz Jerónimo (78 anos)

As pessoas na 3ª idade não podem ser vistas como pessoas em descida na linha da vida, mas sim encaradas como indivíduos com uma experiência de vida e sabedoria, capazes de transmitir os saberes e vivências pessoais e sociais; com capacidades de aprendizagem educativas, culturais, físicas e sociais, tendo como principal característica a motivação para a aprendizagem e pela melhoria da qualidade de vida, a nível social, afectivo, educativo e física-motor.

Notícias

As Novas Oportunidades na Muxagata

Com o objectivo de contribuir para a qualificação da população da freguesia da Muxagata, o Centro de Dia aliou-se a esta iniciativa abrindo a suas portas para quem estivesse interessado em frequentar o processo.

Não esquecendo os seus utentes, que viram neste processo uma realização pessoal, pois através do mesmo podem obter um nível de escolaridade, que por motivos diversos não o conseguiram na sua juventude.

Assim esta a decorrer às Segundas e Quintas-feiras, entre as 16:00 e 19:00 horas, o processo RVCC para os adultos que pretendam concluir o 4ª, 6º e 9º ano de escolaridade, ou seja, o nível Básico. O processo RVCC para concluir o nível Secundário, irá também, ter início brevemente.

O Processo RVCC nível Básico conta com 21 adultos inscritos e o processo RVCC nível Secundário tem 5 adultos inscritos.

Utentes do Centro de Dia em Apoio Domiciliário visitados por uma equipa de Enfermagem do Centro de Saúde de Fornos de Algodres

Os utentes do Centro de Dia que se encontram em valência de Apoio Domiciliário e que estão em condições de total dependência, passarão a usufruir da visita, no seu domicilio, de uma equipa de enfermagem do Centro de Saúde de Fornos de Algodres.

Esta equipa de enfermagem passa uma vez por mês em casa de cada utente, prestando os cuidados necessário e indicados a cada um.

Primeira Comunhão e Profissão de Fé na Muxagata

No âmbito das festividades que se realizam anualmente na freguesia da Muxagata em honra do Santo Padroeiro S. Miguel, que deu nome à festa "Festas de S. Miguel Arcanjo na Muxagata", no dia 29 de Setembro, teve lugar a realização da 1ª Comunhão e Profissão de Fé de um grupo de crianças e jovens desta localidade.

Foi sob a orientação da catequista D. Isaura Cadeias que este grupo faz o seu percurso católico.

Este trabalho que a mesma tem desenvolvido com muito empenho e dedicação resultou num grupo de 6 crianças que fizeram a 1ª Comunhão e num grupo de 13 jovens que fizeram a Profissão de Fé no passado dia 29 de Setembro .

Artigo

"A Animação nos Centros de Dia"

O trabalho de animação é ainda mais complexo quando se trata de idosos institucionalizados, em lares, centros de dia e centros de convívio. Luís Jacob, defende que a animação de idosos começa quando respeitamos os mais elementares dos seus direitos, como sejam o direito à escolha, o direito à privacidade e o direito à integração e à participação activa. Relativamente à animação, esta nunca é uma prioridade nas instituições.

Estas dirigem os seus recursos principalmente para a higiene, saúde e alimentação, e só se sobrar tempo e alguns meios se preocupam com a animação. Esta é sempre considerada secundária e sem grande validade. A maioria das organizações limita-se a fazer alguns passeios e duas ou três festas anuais. No entanto, a animação pode contribuir para o cuidado do idoso e para a melhoria da sua qualidade de vida. A animação cria acontecimentos, que alteram a rotina diária e ao fazer as pessoas conviverem umas com as outras, causa uma diminuição efectiva da conflitualidade.

A animação ligada às artes plásticas e à motricidade faz com que os idosos melhorem ou mantenham a sua autonomia e capacidade de movimento. Visto que os idosos dispõem de muito tempo livre é necessário pensar na ocupação dos mesmos, para que deixem de existir tantos "tempos mortos".

Animação na Festa - convívio de São Pedro

Assim a animação pode contribuir para uma acentuada melhoria do seu dia-a-dia. Ao longo dos tempos surgiram vários conceitos de Animação, mas todos com alguns pontos em comum, tal como o facto de ter uma função social, cultural ou de estimular à participação. A Animação de Idosos, pretende melhorar a qualidade de vida destes, tornando-os mais activos.

O Sábado no Centro de Dia da Muxagata

Já lá vão 4 meses em que os Sábados nesta instituição nunca mais foram os mesmos.

Têm sido Sábados cheios de movimento, alegria, convívio e muita vivacidade.

As horas passam a correr, pois o tempo é todo preenchido com as mais diversas actividades, o exercício físico, logo pela amanhã, seguido de um refastelado almoço convívio com os utentes e o pessoal do Centro de Dia, onde a refeição é saboreada em alegre cavaqueira.

Cada refeição é terminada com um aromático e saboroso café, pois a instituição está apetrechada com máquinas de café que tiram o melhor café da Muaxagata.

A tarde continua em grande harmonia onde não falta alegria. As actividades são diversas, desde a expressão plástica, a projecção de filmes e fotos das actividades ,são realizados diversos jogos (damas, de concentração, micado, entre outros), há também lugar à recitação de poesia, leitura de lendas e debate sobre as mesmas, os contos e os provérbios populares, aulas de computadores, entre muitas outras actividades, desde que o espírito e o físico dos utentes assim o permitam.

O dia termina com um delicioso lanche convívio, em que o espírito da partilha está sempre presente.

Almoço convívio na Senhora dos Milagres

Senhora dos Milagres, fica a 2.500 metros da povoação, no sítio da Coutada, excelente miradouro, rodeada de vegetação onde a sombra do pinheiro não falta.

Faz parte das tradições desta freguesia o culto a Nossa Senhora dos Milagres, pelo que todos os anos no dia 8 de Setembro se realiza a festa em honra de Nossa Senhora dos Milagres com missa e procissão no local.

Dadas as características do local, pois o mesmo convida à descontracção, harmonia com a natureza e ao convívio, o Centro de Dia não quis deixar passar este dia em branco, e para tal proporcionou aos seus utentes um maravilho e alegre almoço convívio ao ar livre em perfeita sintonia com o ambiente campestre.

A tarde foi igualmente passada neste local que reconforta a alma de quem por ali passa, os jogos tradicionais e as brincadeiras de antigamente foram o entretenimento predilecto dos nossos miúdos e graúdos.

Dia Internacional da Pessoa Idosa"Encontro Sol" - Vivaci na Guarda

Inserido no âmbito do **III Encontro SOL – Encontro de Solidariedade do Concelho da Guarda**, organizado pelo CLDS Guarda + Social com o apoio da Câmara Municipal da Guarda, realizou-se nos dias 14, 15 e 16 de Outubro mais um Mercado Sol, cujo objectivo é proporcionar e estimular o intercâmbio entre as diversas instituições de cariz social.

Foi com este espírito que os utentes do Centro de Dia da Muxagata se aliaram a esta iniciativa e estiveram presente nas actividades que decorreram no dia 15 de Outubro.

A participação nesta actividade foi uma maneira diferente de festejar o Dia Internacional da Pessoa Idoso, que o Centro de Dia da Muxagata fez questão de celebrar da melhor maneira.

Para começar nada melhor que um almoço convívio onde a boa disposição não faltou.

Depois de todos estarem com o estômago bem aconchegado lá fomos, por essa estrada fora até à nossa Capital de Distrito, a tão formosa cidade da Guarda.

Chegados à Guarda, mais precisamente ao Centro Comercial Vivaci, onde iriam decorrer as actividades e os utentes participar, foi o ínio de mais uma aventura.

Os utentes do Centro de Dia da Muxagata participaram, desta forma, na aula de ginástica para idosos, na aula de aeróbica, assistiram à demonstração de danças de salão, bem como à demonstração de Karaté.

O ambiente que se viveu por todos nesta tarde de Sábado foi de grande alegria e descontracção. Foi uma tarde diferente para os utentes que saíram da sua rotina normal, desfrutando da visita ao Centro Comercial Vivaci, que muitos não conheciam, com todas as actividades que lhes foram proporcionadas.

No final deste encontro ficou a promessa de se repetiram actividades semelhantes, pois todos os utentes assim o solicitaram.

Festival de Folclore em Palhais

Palhais, freguesia do concelho de Trancoso, já conhecida pela sua longa tradição ligada ao Folclore, este ano não foi excepção e foi dada continuidade a este aspecto ligado aos seus usos e costumes.

Assim foi realizado no passado dia 31 de Julho mais um Festival de Folclore, no qual os utentes do Centro de Dia marcaram presença.

Apesar do dia quente que se fez sentir, o local onde foi realizado o Festival foi muito acolhedor, onde a sombra não faltou. Mas também não faltou animação, alegria, dança, música e ainda a oportunidade de visitar uma exposição de trabalho manuais realizada por um grupo de pessoas da aldeia, durante a frequência de uma Acção de Formação.

Mas o dia só terminou com um lanche ajantarado, onde nada faltava, e tudo com um sabor muito caseiro, desde o pão cozido em forno de lenha da aldeia aos petiscos tradicionais.

Foi tal forma do agrado dos utentes que os mesmos prometeram voltar no próximo ano.

"A terceira idade procura na actividade de animação poder sentir-se útil, dar um novo sentido à sua vida. O idoso necessita de participar, mover-se, actuar, sentir-se vivo".

(Cubero, 1991)

Picnic nas Termas de Aldeia Nova

O Pisão, assim são conhecidas as termas de Aldeia Nova, situado a uma distância de 2 km da freguesia, no meio de um vale onde só se avistam serras. Rico, pelas suas águas sulfurosas, remédio santo para apaziguar as maleitas dos ossos e reumatismo, é um sítio emblemático pela sua paisagem rural, e toda a arquitectura é de pura ruralidade.

O dia 27 de Agosto foi para os utentes do Centro de Dia um dia em perfeita harmonia com a natureza.

Deste dia fez parte a visita a toda a envolvente das termas, desfrutou-se da agricultura biológica, da piscina onde a água convidada ao mergulho, os banhos quentes para recompor os ossos, a visita ao moinho de farinha, e não podia faltar, o almoço convívio onde o churrasco foi feito ali mesmo, tudo num ambiente tipicamente ancestral.

Actividades

Participação na Feira Medieval em Trancoso

Na Idade Média, as feiras eram uma das actividades mais expressivas desse período, constituindo local de excepção para o comércio, para o intercâmbio e para as actividades culturais.

Pois foi este o cenário que alguns dos utentes do Centro de Dia tiveram a oportunidade de reviver, no passado dia 26 de Junho, na já tradicional Festa da História - Feira Medieval em Trancoso.

Além da participação no desfile com os magníficos trajes da época assistiram ainda à exibição de Danças e folguedos, Torneio de armas, Bobos e saltimbancos, Venda de escravos e relíquias, terminando este dia em beleza com lanche numa das tabernas da feira.

Festa - convívio do São Pedro

Realizou-se no dia 28 de Junho de 2011, nas instalações do Centro de Dia da Muxagata, uma festa-convívio, festejando desta forma os Santos Populares, Dia de São Pedro.

O convívio foi realizado no exterior da instituição onde foram colocados alguns adereços alusivos aos Santos Populares.

O jantar consistiu numa sardinhada acompanhada de salada e pimentos assados, e caldo verde para o final.

As sardinhas foram assadas no momento num assador colocado no recinto, pelo que o assar das sardinhas fazia parte da actividade, envolvendo assim os utentes e funcionárias na tarefa.

No decorre deste convívio realizaram-se jogos entre os utentes, como: jogos de cartas, jogo da pela, danças e cantigas alusivas ao tema.

No final fez-se uma fogueira de rosmaninhos e alecrim que tinham sido previamente apanhados por alguns utentes e funcionárias da instituição.

A animação à volta da fogueira foi bastante alegre onde as cantigas dos Santos Populares não faltaram.