Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Jornal "O Sénior"

Novembro 2012

Número 2

Nesta edição:

Editorial	2
13º Aniversário da Associação para o Desenv. da Muxagata	3
Notícias	4
Artigo	5
• *"Ano Europeu do Envelhecimento Ativo"*	
• *"O Exercício Físico na Terceira Idade"*	
Atividades	6
Opinião dos Utentes	15
Cultura	16
Lazer / Curiosidades	17

13º Aniversário da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

O dia 13 de Novembro de 2011 foi um dia especial para toda a comunidade do Centro de Dia da Muxagata, celebrou-se nesse dia os **13 anos da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata**.

Este dia ficará, certamente, na memória de todos, pois foi um dia de grandes momentos onde a boa disposição não faltou.

Animação foi em dose dupla, onde música e bailarico foi do agrado de todos.

O Exercício Físico na Terceira Idade

Nunca é tarde para começar.

A atividade física é um ponto importante na qualidade de vida do idoso, que quando praticada regularmente são visíveis o seus benefícios.

As atividades físicas influenciam positivamente em três aspetos da vida: o social, por aumentar a interação entre os indivíduos da mesma idade e inseri-los novamente na sociedade; o psicológico e/ou neurológico, uma vez que os exercícios melhoram o humor, diminuem a ansiedade, previnem a depressão, e estimulam a memória e aprendizagem; e o aspeto físico - que promove aumento da capacidade cardiopulmonar e da flexibilidade, crescimento da massa muscular, da força e da densidade mineral óssea e ainda diminui o percentual de gordura e controla o colesterol e a glicemia (taxa de açúcar no sangue), entre outros benefícios.

Editorial

Elaborar mais um número do Jornal "O Sénior" constitui para a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata um motivo de jubilo e esperançoso sinal de confiança.

Jubilo, porque mais uma edição do jornal "O Sénior" significa contribuir para o enriquecimento da Associação em termos culturais, estimular a leitura através da informação e da novidade junto do seus utentes.

Confiança, porque ao enveredar por um projeto de continuidade, esta iniciativa jornalística será um meio de informação e divulgação das ações, atividades, projetos, etc. inerentes à Associação para o Desenvolvimento da Muxagata.

É então com este otimismo que apresentamos mais uma edição do Jornal da Associação, que é o resumo do trabalho desenvolvido ao longo deste ano em termos de lazer e bem estar com os utentes.

2012 é o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da solidariedade entre gerações, e o grande objetivo é promover a vitalidade e a dignidade de todos.

Ora este também é o objetivo desta Associação, e neste sentido tem procurado, continuamente, corresponder às expectativas e necessidades dos seus utentes, quer a nível social, cultural e psicológico.

É neste sentido que se tem vindo a trabalhar de forma a proporcionar momentos de convívio com alegria q.b, para uma vida social mais ativa, evitando o isolamento e a solidão que afeta um grande número e idosos, contribuindo desta forma para um envelhecimento ativo dos nossos utentes.

"Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um se chama ontem e o outro se chama amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver."
MAHATMA GANDHI

"Nunca serei velho. Para mim, a velhice começa 15 anos depois da idade em que estiver".
(Bernard Baruch)

13º Aniversário da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

No dia 8 de Novembro a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata completou 13 anos de apoio domiciliário, 13 anos de serviço social.

Para comemorar o 13º aniversário da Associação um grande evento foi realizado nas instalações do Centro de Dia no dia 13 de Novembro de 2011.

A comemoração iniciou-se pela manhã (10:00 horas) com a ida dos utentes à Igreja Matriz para assistir à celebração da Missa Dominical.

Terminada a Eucaristia todos os utentes se dirigiram às instalações do Centro de Dia, onde os aguardava um almoço convívio com tudo a que tinham direito, num ambiente acolhedor e muito bem disposto, pois estava um dia de Outono um pouco triste na rua mas de Primavera no Centro de Dia..

Música e bailarico também fizeram parte desta festividade, tendo contado com a atuação do grupo musical "Os Capelenses", que animou a tarde com um repertório musical que foi do agrado de todos.

Os utentes também quiseram aliar-se a este momento musical e aproveitando o acompanhamento instrumental cantaram uma canção dedicada à sua aldeia e à Associação —"A Tricana".

Como o dia ainda lembrava a São Martinho as castanhas assadas e a jeropiga não faltaram "Quentes e Boas" como diz o povo.

A mesa assim continuou farta de todas as iguarias onde o bolo de aniversário marcou presença, pois não há aniversário sem bolo e champanhe, e claro, tem que se cantar os parabéns a você, ou seja, "*Parabéns Associação*".

13 anos de existência é um feito muito gratificante quando sempre se procurou levar o bem estar a todos os utentes.

Comemorar o aniversário da instituição é muito importante e nunca devemos deixar a data passar em branco, é preciso celebrar uma Associação que vem crescendo a cada dia, e hoje é responsável por muita gente que construiu uma história de serviço social de sucesso, importante no dia a dia desta freguesia.

Notícias

Exposição no Centro de Dia da Muxagata

O Centro de Dia da Muxagata é o palco de uma exposição dedicada aos usos e costumes desta aldeia, denominada ***"A vida em objetos"*** esta aberta a quem quiser visitar.

A exposição realizada pelos utentes do Centro de Dia, através do recurso a objetos que fazem parte das suas vivências, que os mesmos cederam para este efeito, pretende retratar alguns aspetos das atividades de subsistência tradicionais e antigos modos de vida desta população.

São objetos com os quais se identificam, são testemunho vivo de memórias de um tempo e espaço singulares e de uma cultura identitária ainda muito presente.

Ação de Sensibilização -"O Idoso em Segurança"

Uma equipa da GNR de Gouveia, denominada "Núcleo de Programas Especiais" esteve nos dias 14 de Março e 11 de Julho nas instalações do Centro de Dia da Muxagata a realizar ações de sensibilização, uma denominada *"O Idoso em Segurança"* (14 de Março) e outra "*Segurança Rodoviária*" (11 de Julho).

A adesão a esta iniciativa foi muito positiva, pois esteve presente um número de participantes bastante bom.

O feed-back entre os participantes e os elementos da GNR foi bastante agradável e esclarecedor.

Os utentes manifestaram agrado por esta iniciativa bem como interesse em futuras ações que possam ser feitas. Neste sentido a equipa da GNR deixou a promessa de regressar com novos temas.

Cuidados de beleza no Centro de Dia

Melhora a aparência e a auto-estima é uma forma de os idosos se sentirem mais confiantes e mais ativos socialmente.

È a pensar no bem estar dos nossos utentes que agora o Centro de Dia passa a contar com serviços de cabeleireira e de pedicura, num Sábado de cada mês.

Funcionárias da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata frequentam Acção de Formação

Orientada por uma equipa de enfermagem do Centro de Saúde de Fornos de Algodres foi realizada uma ação de formação dirigida às funcionárias da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata onde foram abordados os seguintes conteúdos:

- "Posicionamento e transferência dos utentes"
- "Prevenção de úlceras de pressão"
- "Cuidados de higiene"

Esta formação decorreu nas instalações do Centro de Dia, onde esteve presente quase a totalidade das funcionárias, tendo as mesmas ficado satisfeitas com a formação tendo adiantado que a mesma é uma mais valia no desempenho das suas funções.

Dia da Árvore

Para celebrar o Dia da Árvore os utentes do Centro de Dia da Muxata plantaram no jardim do Centro uma Macieira, um Diospireiro e algumas flores.

Os utentes participantes gostaram de mexer na terra pois é uma atividade muito saudável. Esta atividade é muito importante porque eles gostam de jardinagem, mas, apesar da pouca energia para a concretização deste tipo de trabalhos, não deixaram de participar.

Artigo

Ano Internacional do Envelhecimento Ativo

"Envelhecimento Ativo - encarar o envelhecimento de forma positiva

Envelhecer acontece. Faz parte do nosso ciclo de vida e, como tal, é um processo de mudança progressivo e contínuo. Ao longo do tempo, as perspetivas sociais, culturais e científicas sobre o envelhecimento têm mudado e adquirido uma conotação mais ou menos positiva.

O envelhecimento não comporta apenas o aspeto biológico; de facto, apresenta uma componente social e psicológica. A componente biológica do envelhecimento resulta da progressiva vulnerabilidade física e maior probabilidade de morrer, processo designado de senescência. O envelhecimento social é relativo aos papéis sociais, ajustados de acordo com as expectativas da sociedade para esta faixa etária; e o envelhecimento psicológico advém da adaptação ao processo de senescência e envelhecimento.

O envelhecimento não acontece unicamente num campo e as suas várias determinantes são complexas, multifacetadas, e vivenciadas de uma forma pessoal mas também social.

À medida que envelhecemos, vamos perdendo a autonomia e, em muitos casos, perde-se também parte da qualidade de vida desejável.

Quem ainda é autónomo tem de enfrentar o desafio de ver onde pode ocupar o seu tempo livre, vendo a vida depois dos 65 anos como uma nova etapa e, não tanto, como o fim.

Envelhecimento ativo é então o processo de otimizar oportunidades para saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que a pessoa envelhece.

Reconhece assim que é fundamental pensar o envelhecimento ao longo da vida, numa atitude mais preventiva e promotora da saúde e da autonomia. "Ativo" não se refere exclusivamente à capacidade física ou de trabalho da pessoa, mas sim ao continuar a participação nos assuntos sociais, económicos, culturais, espirituais e cívicos. As pessoas podem, muitas vezes, ter uma contribuição ativa na sociedade e na família, mesmo que reformadas, com doença ou incapacidade.

Pretende que a pessoa atinja o máximo de bem-estar ao nível físico, social e mental ao longo da sua vida, e que participe na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e competências.

"O Exercício Físico na Terceira Idade"

À medida que a idade vai aumentando, o corpo humano fica mais limitado em questões de movimento, articulação, resistência, etc., por isso as pessoas de terceira idade devem preservar o seu corpo, respeitando os seus limites.

Promover um envelhecimento ativo e com maior qualidade de vida através do exercício físico, na Terceira Idade a sua prática pode trazer benefícios para saúde, apesar de se saber que com o avançar da idade a predisposição para realizar algumas atividades é cada vez menor. No entanto, não se pode entender logo à partida que ser idoso é passar a vida fechado em casa e ver a vida passar à janela ou então a dormir para que o tempo passe mais rapidamente. A terceira idade pode ser vivida com um corpo e uma mente sãos e uma das formas para ajudar a ocupar o tempo será a fazer exercício.

Fazer exercício físico traz imensos benefícios à pessoa idosa, entre eles: a diminuição da gordura corporal; o incremento da massa muscular; o incremento da força muscular; o incremento da densidade óssea; incrementa a flexibilidade; a diminuição da pressão arterial; a socialização; a melhoria da auto-estima; a independência.

Portanto, pode dizer-se que o exercício físico melhora a velocidade do andar, o equilíbrio aumenta o nível de atividade física espontânea, melhora a auto-eficácia, contribui para a manutenção e/ou aumento da densidade óssea, ajuda no controle dos diabetes, artrites, doenças cardíacas, melhora a ingestão alimentar, diminui a depressão, fortalece os músculos das pernas e costas, incrementa a flexibilidade, mantém o peso corporal e melhora a mobilidade.

Caminhar é uma atividade que se pode realizar a qualquer hora do dia e não precisa de equipamentos sofisticados..

Deste modo faça da caminhada uma companhia para se chegar ao bem-estar!

Atividades

"Vamos aos Míscaros"

No Sábado, 27 de Novembro, os utentes do Centro de Dia da Muxagata tiveram uma manhã fantástica em perfeita harmonia com a natureza, sem vento, sem chuva, com uma temperatura bem amena e um sol fantástico, foi um dia em que o Outono foi Rei.

Foi uma manhã em que a grande parte dos utentes envolvidos teve a oportunidade de reviver práticas da sua juventude. Caminhar, embrenhar-nos nos pinhais desta localidade, respirar ar puro e com uma vontade enorme de encontrar os tão apreciados míscaros.

O percurso, em ritmo de passeio durou cerca de duas horas e meia, mas nem se deu conta do tempo passar. O regresso ao Centro, onde nos aguardava um reconfortante almoço, foi para surpresa de todos, que receberam o cesto com os tão apreciados, e já tão escassos, míscaros e tortulhos, especialidades típicas de Outono.

Tarde na Cozinha —"Vamos fazer Biscoitos"

Com o objetivo de fomentar o convívio entre os utentes ao mesmo tempo que se proporcionam momentos de lazer e de descontração, recordando usos e costumes, no dia 3 de Dezembro os utentes do Centro de Dia foram fazer biscoitos, num forno de lenha, tentando recriar métodos artesanais e tradicionais de cozinhar, mais precisamente a confeção de biscoitos, em forno de lenha.

As instalações, bem como lenha e utensílios de cozinha foram gentilmente cedidos pela D. Josefa e Sr. Batista, a quem agradecemos toda a amabilidade.

Foi uma tarde vivida em grande alegria

Esta atividade terminou com um lanche onde foram saboreados os biscoitos ainda quentinhos.

Recriação da Vareja Tradicional

Sendo que a vareja é uma atividade tradicional, característica desta localidade, que possui uma grande quantidade de olivais e toda a população sempre viveu esta faina agrícola, a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata levou a cabo a recriação da vareja tradicional, onde os utentes puderam recriar o modo como no seu tempo era realizada esta atividade tão característica da região.

O ambiente que se vivia na altura das varejas, a amizade, a partilha, as cantigas que alegravam estas atividades agrícolas, a merenda típica desta faina, tudo isto foi recriado pelos utentes envolvidos nesta atividade.

O programa começou pelas 9:00 horas da manhã com a vareja das primeiras oliveiras situadas no exterior das instalações do Centro de Dia, ao meio da manhã comeu-se o chamado "mata-bicho", com as iguarias típicas: pão centeio, bacalhau albardado, enchidos, queijo, presunto, azeitonas, biscoitos e os tradicionais e típicos figos secos.

Após esta pausa conclui-se a vareja das restantes oliveiras, seguindo-se o erguer da azeitona, pelo método tradicional.

No final da vareja, não faltou o tradicional almoço, degustado em alegre convívio, no exterior das instalações pois o dia estava com uma temperatura convidativa.

A azeitona foi depois transportada para o Lagar de Azeite da Freguesia de Maceira, onde foi moída e transformada em azeite.

Esta atividade teve o seu términus com um lanche/lagarada tradicional, que se realizou no Lagar de Azeite da freguesia de Maceira, já com o azeite resultante da vareja.

A Associação para o Desenvolvimento da Muxagata deixa aqui o seu agradecimento a todos os utentes e colaboradores desta Associação que voluntariamente participaram nesta atividade contribuindo para o sucesso da mesma., bem como ao lagar de Azeite de Maceira pela amabilidade que tiveram em nos receber.

A Época Natalícia no Centro de Dia

A época Natalícia foi vivida, uma vez mais, por todos num ambiente de amizade e confraternização.

E foi neste ambiente que os utentes e equipa do Centro de Dia receberam o grupo de animadores da Escola Profissional de Trancoso, bem como a sua Coordenadora de Curso, Dra. Emília Tracana, que trouxeram uma peça de teatro que fez as delicias de todos. Além da peça de teatro este grupo de jovens animou a tarde dos nossos idosos com atividades lúdicas, jogos, canções e baile. A tarde terminou com um lanche convívio.

No dia 17 de Dezembro, como já vem sendo tradição desta Associação, e este ano não foi exceção, realizou-se o Almoço de Natal que reuniu os utentes do Centro de Dia, funcionárias, associados e direção da Associação, proporcionando desta forma o convívio entre todos em espírito de natal.

O almoço constou do tradicional bacalhau cozido com todos, a doçaria também marcou presença, onde não faltaram as deliciosas rabanadas. O convívio prolongou-se pela tarde dentro onde houve lugar a um baile convívio e troca de lembranças, tendo para o efeito cada pessoa trazido uma pequena lembrança, de valor simbólico, para trocar.

O culminar desta época deu-se com o cantar das janeiras, em que os utentes saíram à rua e num ambiente de alegria foram cantar as janeiras às portas de outros utentes, nomeadamente àqueles que se encontram em condições mais débeis, que receberam o grupo com grande satisfação.

Vamos Brincar ao Carnaval

No passado dia 18 de Fevereiro festejou-se o Carnaval no Centro de Dia da Muxagata. Os utentes participaram e conseguiu-se reunir um pequeno grupo, pelo que se fez um desfile que percorreu as ruas de aldeia, com fantasias bastante divertidas.

O reviver desta tradição, que em tempos proporcionou grandes momentos de alegria para estes utentes, e que hoje em dia se acham já com poucas forças para estas brincadeiras, despertou em todos o bichinho que está dentro deles para as partidas canavalescas, que neste dia *ninguém leva a mal, pois é carnaval…..*

A fantasia de cada um foi escolhida a preceito, o que os tornou irreconhecíveis.

Estavam todos fantásticos!

Utentes do Centro de Dia vão ao Cinema no TMG da Guarda

No âmbito das comemorações Dia Mundial do Teatro, o Teatro Municipal da Guarda (TMG) teve em exibição, no dia 17 de Março, um clássico da Disney *"Fantasia"*, uma matine ao sábado que os utentes do Centro Dia não quiseram deixar de ir ver.

Este filme, de 1940, vencedor de dois Óscares, mantêm ainda hoje, toda a magia visual e musical que encanta miúdos e graúdos. E foi este sentimento de encantamento que os utentes do Centro de Dia ostentaram durante este dia que lhes vai ficar na memória, pois para alguns foi a primeira experiência cinematográfica em toda a sua vida.

Utentes do Centro de Dia no "Chá Dançante" no TMG da Guarda

Os dias 21 de Março e 30 de Maio vão certamente ficar na memória dos nossos utentes, pois passaram momentos bastante animados e cheios de emoções.

O Chá Dançante é uma atividade organizada e realizada pelo Teatro Municipal da Guarda (TMG) cujo objetivo é proporcionar o convívio, confraternização entre utentes de várias instituições de 3ª idade.

No dia 21 de Março foi um Chá Dançante muito especial, uma vez que houve um encontro de gerações, foi um momento em que as crianças se encontraram com os idosos, numa troca interessante de histórias, de experiências de vida, de jogos e canções. No final, todos dançaram, divertidos, ao som de música intemporal que atravessa gerações.

Já no dia 30 de Maio o convívio com outras instituições esteve ao rubro, o salão do Café concerto do TMG estava cheio, a adesão por parte das instituições foi muito boa, o que proporcionou a troca de conhecimentos entre todos.

Para adoçar mais o encontro não faltou o famoso chá quentinho acompanhado de doces tradicionais.

Regozijo, alegria, bem-estar, tranquilidade e muita animação são sentimentos expressos pelos utentes, são vivências novas que em outros tempos não puderam desfrutar.

No final os comentários são unânimes: "*Gosto muito deste convívio…estou a gozar o que nunca gozei..*".

Utentes do Centro de Dia vão ao Estágio de Karaté em Fornos de Algodres

Dia 24 de Março foi uma data especial para as gentes de Fornos de Algodres, pois foi palco do *I Estágio da Primavera CEKS,* isto é, de estágio das Escolas de Karaté Shukokai..

Este encontro realizou-se no pavilhão gimnodesportivo de Fornos de Algodres, onde estiveram centenas de pessoas (alunos, familiares, amigos, visitantes), ao que os utentes do Centro de Dia da Muxagata também marcaram presença neste evento desportivo cheio de ação.

Toda a envolvência deste evento bem como as demonstrações proporcionadas pelos alunos de Karaté fizeram as delicias dos nossos utentes, que puderam contactar com uma modalidade que para muitos só conheciam pela televisão.

Vamos ao Teatro ao TMG—Guarda

No dia 21 de Abril os utentes do Centro de Dia da Muxagata foram ao teatro do TMG da Guarda, a peça intitulada *"O Vento"*. Esta peça de teatro foi um espetáculo em que o teatro se fez com o público, pois este também entra na peça.

Desta forma todos os utentes do Centro de Dia tiveram oportunidade de participar com os atores para todos juntos produzirem um espetáculo que deixou todo o público hilariante.

O Teatro vem ao Centro de Dia da Muxagata

O dia 23 de Maio foi um dia especial para os utentes do Centro de Dia da Muxagata, pois tiveram agora a oportunidade de receber o teatro nas suas instalações.

O *"Zoo do Joaquim",* assim denominada a peça de teatro apresentada pelo jovem João Nascimento, fez as delicias dos nossos idosos bem como das crianças do Jardim de Infância da Muxagata e de Maceira, que também estiveram presentes.

Além da peça da teatro a relação inter-geracional proporcionou grandes emoções, pois este convívio teve o seu termino com as crianças que presentearam os nossos idosos com uma canção, perante tal manifestação de carinho os nossos utentes retribuíram igualmente cantando para elas.

Os utentes do Centro de Dia visitam o Hotel de Fornos de Algodres

Após a refeição do almoço, uma grande maioria dos utentes do Centro de Dia da Muxagata, tem por hábito tomar café no Café da aldeia, pois desta vez foi bem diferente pois a "hora do café" foi no *Hotel Palace & SPA* de Fornos de Algodres.

Tendo sido esta unidade hoteleira recentemente inaugurada, os nossos utentes não quiseram deixar de conhecer e desfrutar dos serviços.

Foi uma saída da *rotina diária* que os mesmos fizeram com muita alegria.

Baile inter-cultural no Centro de Dia da Muxagata

Os 28 de Abril e 16 de Junho foram de festa no Centro de Dia da Muxagata, pois os nossos idosos tiveram a oportunidade de ter contacto com outra cultura. Um grupo de jovens estudantes da Escola Profissional de Trancoso, de origem Cabo Verdiana, estiveram no Centro de Dia onde apresentaram um desfile de moda de roupas típicas de Cabo Verde e as danças típicas ligadas à sua cultura.

Estas danças foram apresentadas sempre num ambiente teatral, pois todas elas tem uma história, uma ligação a usos e costumes africanos.

Para animar ainda mais contaram a presença do Sr. Vasco Vaz e do Sr. Luís Sousa com as suas concertinas que proporcionaram momentos bem alegres tendo toda a gente dado o seu pezinho de dança.

Fica aqui o nosso agradecimentos a todos os participantes, pelos momentos agradáveis, pois foram muito gratificantes.

A tarde terminou com um lanche convívio, proporcionados por todos, é o chamada lanche "*trás o teu e come o de todos*".

Desfile de Moda

Foi no dia 9 de Junho de 2012 que os utentes do Centro de Dia viveram uma experiência diferente, pois eles foram os modelos do desfile de moda que se realizou nas instalações desta instituição.
Uns vestidos à época medieval, outros com trajos mais modernos, todos eles se esmeraram na passerelle, até pareciam uns verdadeiros modelos dos grandes estilistas.

Foi uma tarde de grande animação, onde a boa disposição não faltou, pois a alegria dos nossos utentes era bem visível nos seus olhos.

Esta experiência fê-los sentir grandes emoções, pois eles viveram este momento com muita curiosidade e muita felicidade, o facto de poderem eles próprios serem uns verdadeiros modelos, nem que fosse por pouco tempo.

"Cheira a Sardinha Assada" no Centro de Dia da Muxagata

Dando continuidade à tradição desta Associação comemorar os Santos Populares, realizou-se uma vez mais a "sardinhada" do São Pedro no Centro de Dia, fazendo do dia de São Pedro, 28 de Junho, um dia de diversão e bastante animação para todos os utentes desta instituição.
Música, baile, concertinas e muita animação houve com fartura neste dia de São Pedro, e como manda a tradição caldo verde e sardinha assada foram os anfitriões deste dia.

"Festa da História em Trancoso"

Nos dias 30 de Junho e 1 de Julho, Trancoso foi palco de mais uma edição da Feira Medieval denominada "Festa da História - Bodas Reais em Trancoso", evento que exorta os meandros da nacionalidade Portuguesa, projetando-os nas ilustres figuras de D. Dinis e D. Isabel de Aragão.
Música, dança, jogos, teatro, homens de armas e malabaristas recriaram vários acontecimentos do passado medieval da cidade numa viagem ao passado .

Foi recreada a chegada de D. Isabel de Aragão, a Trancoso, onde foi recebida por um bonito e arrojado cortejo que percorreu a avenida principal desta cidade Medieval. Deste cortejo também fizeram parte alguns dos utentes do Centro de Dia da Muxagata, que se vestiram a rigor para participar.

Foi com grande alegria e espírito da época, o momento alto da Festa da História, as bodas de casamento, daquela que viria a ser Rainha Santa, com o Rei trovador D. Dinis, que todos os utentes viveram este dia em Terras de Bandarra.

Passeio por terras de Pedro Álvares Cabral - Belmonte

Belmonte é um concelho quase tão antigo como a Nacionalidade, fica situado no panorâmico Monte da Esperança (antigos Montes Crestados), em cujo morro mais rochoso foi construído nos finais do séc. XII o seu castelo.

Belmonte foi também o berço de Pedro Álvares Cabral, pelo que um passeio a pé ao longo do centro histórico desta vila, é feita de mão dada com os monumentos que viram crescer este famoso navegador.

Ora este foi um passeio revigorante que os nossos utentes fizeram no dia 7 de Julho. A viagem teve início pelas 10:00 horas - saída do Centro de Dia. Chegados a Belmonte a visita teve início no Lagar de Azeite onde foi dado a conhecer o processo de fabricação do azeite, produto de extrema importância na economia do Concelho, em tempos ainda não muito distantes, foi também aqui neste lugar tão ancestral que houve uma prova de degustação de alguns produtos tradicionais onde não poderia faltar o famoso azeite da região.

Seguidamente visitou-se o Ecomuseu do Zêzere, dedicado à história do Rio Zêzere, à sua fauna e flora.

Após esta visita seguiu-se o almoço no Parque de Santiago, previamente elaborado pelas funcionárias do Centro de Dia , às quais deixamos aqui o nosso agradecimento.

O percurso pela vila de Belmonte foi feito sempre no comboio turístico, que nos mostrou todas belezas que esta vila possui.

Tendo, desta forma, nos deixado no Museu dos Descobrimentos — Centro Interpretativo de Belmonte, que é um espaço com um profundo valor cultural, funcionando como uma "nau" que percorre a aventura vivida pelo mais ilustre dos Belmontenses, Pedro Álvares Cabral.

Seguiu-se a visita ao Museu Judaico que é um espaço dedicado ao Judaísmo e à cultura do povo judeu e à história dos cristãos-novos, e pela sua persistência religiosa através dos séculos.

Visitámos de seguida a Igreja de Santiago onde se encontra o Centro de Interpretação Caminhos da Fé que retrata a história desta igreja bem como a história dos Caminhos de Santiago, uma vez que em Belmonte passava a antiga Estrada Romana Militar, que ligava Mérida a Braga, a qual na Idade Média era utilizada pelos peregrinos que se dirigiam a Santiago de Compostela.

Foi o último a visitar mas não menos importante, o Castelo de Belmonte, construção militar do séc. XII / XIII que depois de várias remodelações possui no seu interior um anfiteatro ao ar livre.

Este dia histórico teve o seu término com um lanche, em jeito de despedida desta vila repleta de história, no Parque de Santiago, lugar igualmente digno de ser visitado.

Animado convívio entre Instituições

Realizou-se, no dia 21 de Julho um encontro-convívio com os utentes da nossa Associação com os utentes do Lar de 3ª Idade da Santa Casa da Misericórdia de Celorico da Beira. Foi um tarde gratificante onde o Espírito de confraternização não faltou e se multiplicaram as atividades para proporcionar a todos os seniores momentos de convívio, lazer e solidariedade.

Entre as atividades destacam-se o contar de anedotas, cantar ao desafio, jogos criativos e bailarico ao som da concertina tocada pela Animadora do Lar de 3ª Idade, Hermínia, e pelo Sr. Vasco, aos tocadores o nosso agradecimento.

Finalizou-se este encontro com um lanche convívio.

Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa

No passado dia 30 de Setembro de 2012, os utentes do Centro de Dia da Muxagata, estiveram num convívio inigualável no âmbito das comemorações do Dia Internacional da Pessoa Idosa", que decorreu no Mercado Municipal de Celorico da Beira. A participação da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata deveu-se ao convite do Lar da 3ª Idade da Santa Casa da Misericórdia de Celorico da Beira, que quiseram repetir o convívio com os utentes da nossa associação.

A comemoração, que teve inicio pelas 14:00 horas, incidiu na interação de gerações e no convívio entre instituições de apoio ao sénior, com a apresentação de músicas, coreografias, por parte das instituições de apoio à infância e das instituições de apoio ao sénior.

No decorrer da festa foi distribuído um lanche , oferecido pelo Lar de 3ª Idade da Santa Casa da Misericórdia de Celorico da Beira, a quem queremos deixar o nosso agradecimento.

O dia Internacional do idoso visa valorizar a terceira idade pelo seu contributo na sociedade numa idade de experiências vividas e sabedoria.

"Não há velhice, quando existe juventude na alma!". O nosso objetivo é proporcionar momentos de lazer, de confraternização de forma a que os nossos utentes sintam alegria no seu dia a dia.

Opinião dos Utentes

Os passeios que temos tido têm sido muito bons, divertimo-nos muito, temos tido oportunidade de conhecer sítios e pessoas novas, que é sempre muito bom para nós que já temos uma idade avançada e não tivemos oportunidades destas enquanto jovens.

Agradamos à nossa Animadora ter-nos proporcionado todos estes momentos de grande alegria.

Alcina Matos (70 anos)
Leoniz Neves (75 anos)
Maria Julieta Fuinhas (91 anos)

Salvé Rainha Pequenina
Rosa Divina, Cravo de Amor.
Mãe de Nosso Senhor.

Maria da Luz Jerónimo (78 anos)

Informação

Este ano o Centro de Dia ficou mais pobre, pois partiram dois dos seus utentes, os nossos queridos saudosos António Alves Ribeiro que faleceu a 10 de Março de 2012 e João Ferreira Bernardo que faleceu a 31 de Agosto de 2012.

A Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, com a valência de Centro de Dia é uma Associação muito importante para esta aldeia, pois graças a ela muitas pessoas (os seus utentes) passaram a ter mais qualidade de vida, a ajuda que lhes é prestada é muito importante no seu dia-a-dia.

O Centro de Dia é um local onde nos sentimos bem, somos uma família grande.

Maria Helena Ribeiro Reis (65 anos)

A ginástica dos Sábados no Centro de Dia é para mim uma atividade que me tem feito muito bem tanto aos ossos como à cabeça.

Temos também feito passeios que é muito bom , pois convivemos com pessoas da nossa idade e com jovens e a nossa Animadora é um amor, que nos dá muita atenção e carinho.

Maria da Luz Jerónimo (78 anos)

Sinto-me muito feliz por me terem dado a oportunidade de praticar todas as atividades que são desenvolvidas neste Centro de Dia.

Para além do convívio e amizade que temos adquirido ao longo dos tempos, estou muito satisfeita com tudo o que tem decorrido neste espaço.

Obrigada.

Maria de Lurdes Pires Ribeiro (73 anos)

Cultura

Macieira do Adro

Ó macieira do adro
Ó adro da macieira
Oi, o, ai se te deixas abanar
Já não achas quem te queira

Já não achas quem te queira
Quero-te eu ó coradinha
Oi, ó, ai no ventre da tua mãe
Já te eu amava menina

Já te eu amava menina
Isso não podia ser
Oi, ó, ai você não adivinhava
O que estava para nascer

O que estava para nascer
Uma men1na tão linda
Oi, ó, ai da janela do meu quarto
Já te eu via coradinha

Maria Lurdes Pires Ribeiro (73 anos)

Provérbio

"Não diga tudo quanto sabes
não faças tudo quanto podes
não creias em tudo quanto ouves
não gastes tudo quanto tens

porque
quem diz tudo quanto sabe
quem faz tudo quanto pode
quem crê em tudo quanto ouve
quem gasta tudo quanto tem

muitas vezes
diz o que não convém
faz o que não deve
julga o que não vê
gasta o que não pode"

Laura

Se tu soubesses ó Laura
Como a noite estava bela
Levantavas-te da cama
Vinhas-me ver à janela

Vinhas-me ver à janela
Deitar cravinhos à rua
Não me vou daqui embora
Sem levar uma prenda tua

Sem levar uma prenda tua
Um anel da tua mão
Não me vou daqui embora
Sem levar teu coração

Tola lá meu coração
Retalha-o como o marmelo
Dentro dele encontrarás
O bem e o mal que eu te quero.

Maria Lurdes Pires Ribeiro (73 anos)

Quero cantar ser alegre
Que a tristeza não faz bem.
Ainda não vi a tristeza
Dar de comer a ninguém.

É um regalo na vida
À beira da água morar.
Quem tem sede vai beber
Quem quer calma vai nadar.

Alcina Matos

Quem me dera uma lima
Para limar a garganta
para cantar como a rola
como a rola ninguém canta

É bonita a menina
é bonita ó ai
é bonita a menina
vou pedi-la ao pai

Quando era galo novo
pelas frangas era amado
agora que sou galo velho
tenho o rabo depenado

Refrão:

Quem compra a água
Quem quer comprar
Água fresquinha
Para refrescar
Para refrescar
Meu coração
Quem compra a água
Do garrafão

Parábola

Na necessidade, se prova a amizade

Havia três agricultores, cujas quintas, eram seguidas, o da quinta do meio, dava-se muito bem com o da primeira quinta, e nem tanto com o da última quinta.

Um dia ao da quinta do meio, morreu-lhe a junta de bois, e ficou sem meios para poder lavrar as terras, decidiu então pedir ao da primeira quinta que lhe emprestasse os bois, mas este logo se esquivou. Então o outro que lhe era menos amigo, sem que ele lhe pedisse, emprestou-lhe os bois para ele poder lavrar as terras, e aí ele viu quem era realmente o verdadeiro amigo.

Lazer / Curiosidades

Gargalhadas

Portugueses....

Estavam um francês, um alemão e um português num café. A certa altura, diz o francês:

- Aquele tipo que entrou é igual a Jesus Cristo… vou falar com ele!

Dirigiu-se ao sujeito e tanto insistiu que ele confessou ser Jesus Cristo, mas não queria que se soubesse. O francês fez chantagem e disse que, para não contar a ninguém, Jesus teria de o corar de ser coxo. E Jesus fez o milagre. Ao ver isto, o alemão, que era cego de um olho exigiu o mesmo a Cristo. E ficou curado. O português não fez nada e, intrigado, Jesus foi ter com ele e pôs-lhe a mão no ombro. O português saltou da cadeira e disse:

- Tu está mas é quietinho que eu estou de baixa!

À meia-noite se levanta o francês,
sabe das horas, não sabe do mês.
Tem uma serra não é carpinteiro
Tem um pico e não é pedreiro
Usa esporas, não é cavaleiro.
Escava no chão e não acha dinheiro.

Alcina Matos (70 anos)

R: Galo

Agenda preenchida

Diz o ministro para a secretária:

- Adelaide, marque a reunião para sexta-feira.

- Senhor ministro, sexta-feira é com "x" ou com "s"?

- Marque para quinta.

Ordens superiores

Quantos militares são precisos para trocar uma lâmpada?

Cindo. Um general para mandar o coronel mandar o capitão mandar o sargento mandar o soldado trocar a lâmpada.

Pergunta!
O que é um fuinho?
É um buaquinho na paede.

Qual é a coisa, qual é ela,
Tem três capas de Inverno:
A primeira mete medo,
A segunda é lustrosa,
A terceira é amargosa.

R: A Castanha

Guerra e paz

Um soldado para o outro:

- Então porque é que te alistaste?

- Porque sou solteiro e gosto de guerra. E tu?

- Porque sou casado e gosto de paz!

Lazer / Curiosidades

Ser Idoso

O gente da nossa idade
Não se estejam p'ra ralar
Trabalhamos a vida inteira
Agora é p'ra descansar

Olha a vida, olha a vida,
Temos mesmo que a estimar
Porque a vida qualquer dia
Vai-se embora para nos deixar

Nosso tempo já passou
Toda a vida a trabalhar
Muita coisa nos faltou
Tivemos que nos conformar

Venha de lá quem vier
Olhem pelos reformados
Aquilo que a gente quer
É não sermos desprezados.

Palavras Cruzadas

1 -	C				M						
2 -					A			A			R
3 -					G		R				G
4 -					U		E				
5 -					S		U		O		
6 -			O		T			O			
7 -					O		R			O	

1 – Folha do pinheiro que se utiliza para assar as castanhas
2 – Objecto onde se assam as castanhas
3 – Bebida tradicional que acompanha as castanhas
4 – Massa de castanhas
5 – Campos de castanheiros
6 – Estação em que se colhem as castanhas
7 – Casulo onde se desenvolvem as castanhas

Sopa de Letras

ROMANOS
VISIGODOS
SUEVOS
MOUROS
CELTAS
CRISTÃOS
JUDEUS

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

Um médico pergunta ao doente:

- Como se sente?

- Não sei, doutor. Estou forte como um leão, -- alimento-me como um lobo,

tenho o estômago de um boi mas a noite sinto-me cansado que nem um burro.

- Bom, nesse caso é melhor consultar um veterinário.

Fotos das Atividades

Curiosidade aritmética

Sabia que:

3 x 37 =111
6 x 37 =222
9 x 37 =333
12 x 37 =444
15 x 37 =555
18 x 37 =666
21 x 37 =777
24 x 37 =888
27 x 37 =999

Curiosidade com números de três algarismos

Escolha um número de três algarismos:
Ex: 234
Repita este número na frente do mesmo:
234234
Agora divida por 13:
234234 / 13 = 18018
Agora divida o resultado por 11:
18018 / 11 = 1638
Divida novamente o resultado, só que agora por 7:
1638 / 7 = 234
O resultado é igual ao número de três algarismos que tinha escolhido: 234

Ficha Técnica

Jornal de divulgação da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Propriedade: Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

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

Redação / Conceção Gráfica:
Elsa Cardoso

Apoio Técnico
Carlos Pais

Colaboração:
Utentes do Centro de Dia da Muxagata

Atividades desenvolvidas com os utentes

Lúdicas:
- Jogos de mesa, tradicionais, de concentração, de memorização
- Trabalhos Manuais
- Dinâmicas de Grupos
- Momentos de Leitura
- Visitas a locais de interesse para os utentes (Museus, Festividades, Eventos, etc..)

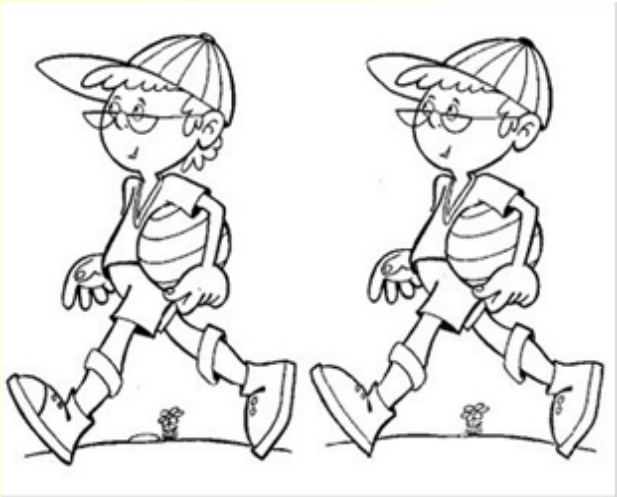
Desportivas:
- Ginástica individual
- Ginástica de Manutenção
- Caminhadas
- Exercícios de locomoção (exercitação da concentração e memória)

Musicais:
- Espaço de cantigas e quadras
- Bailes de confraternização
- Ida ao Chã Dançante no TMG da Guarda

Sociais:
- Convívio e festas com outras IPSS
- Visitas aos utentes em apoio domiciliário

Culinária:
- Confeção de doces alusivos a épocas festivas

Descobre as 5 diferenças



Associação para o Desenvolvimento da Muxagata