Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Jornal "O Sénior"

Novembro 2013

Número 3

EXPOSIÇÃO "A Vida em Objetos"

Nesta edição:

Editorial	2
Exposição "A Vida em Objetos"	3
Notícias	4
Artigo "O Idoso na Sociedade atual"	5
O Mês de Novembro	6
14º Aniversário da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata	7
Atividades	8
Opinião dos utentes	14
Cultura	15
Lazer / Curiosidades	16

O Centro de Dia da Muxagata foi palco de uma exposição aberta ao público que decorreu entre o dia 18 de Novembro de 2012 e o dia 31 de Janeiro de 2013, denominada *"A Vida em Objetos"*.

Esta mostra pretendeu retratar alguns aspetos dos antigos modos de vida desta comunidade, através do recurso a objetos cedidos, temporariamente, pelos utentes do Centro de Dia.

Estes objetos são testemunho vivo de memórias de um tempo e espaço singulares, de uma cultura muito presente e com a qual a população se identifica.

" O Idoso na sociedade atual"

A velhice não é um fenómeno exclusivo do século XX. Ela existiu sempre, foi avaliada e valorizada de diversos modos pelas sociedades nas diferentes épocas históricas e em diferentes espaços. O seu estudo é uma das principais preocupações deste século, porque só agora a velhice surge como um problema social.

Os idosos são vistos como pessoas em declínio tanto físico quanto socialmente, e, assim, vão sentindo a perda da sua identidade.

Editorial

"… é com orgulho e muito trabalho que temos vindo e queremos continuar a desenvolver esta obra…"

Os desafios e a responsabilidade de ser uma Associação de apoio social, nestes 15 anos de Amor e Dedicação, têm na Associação para o Desenvolvimento para a Muxagata uma importância vital, onde se foram criando laços de amizade, entre os utentes e toda a equipa que faz parte desta Associação.
Pois só assim se consegue chegar a bom porto, com todo o trabalho que foi feito até aqui, e é com este espírito de luta e sacrifício que vamos continuar a trilhar este caminho.

"O Sénior", o jornal desta Associação elaborado com a colaboração dos nossos utentes, faz agora dois anos que publicámos o primeiro número. É um número pequeno mas muito gratificante.
Foi em 13 de Novembro de 2011, ano de comemoração do 13º aniversário da Associação, que pela primeira vez se realizou a festa de aniversário desta Instituição, Associação esta, que muito tem feito pelas gentes desta freguesia..

Desde então esta festividade tornou-se uma das festas de referência da Associação e de vital importância para todos os que com ela colaboram (funcionários, direcção, colaboradores), e, claro, para os seus utentes, que são a mais valia neste processo.

Desta feita passou mais um ano e estamos já a comemorar o 15º aniversário, por isso aqui fica um grande ***"PARABÉNS ASSOCIAÇÃO"***

Associação para o Desenvolvimento da Muxagata
Jornal "O Sénior"
Outubro 2011
Número 1
Nesta edição:
Centro de Dia da Muxagata - "Treze anos a cuidar dos nossos idosos"
Os utentes e as actividades de animação

Associação para o Desenvolvimento da Muxagata
Jornal "O Sénior"
Novembro 2012
Número 2
Nesta edição:
13º Aniversário da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata
O Exercício Físico na Terceira Idade

Exposição " A vida em Objetos"

No período de 18 de Novembro de 2012 até meados do mês de Fevereiro de 2013 o Centro de Dia da Muxagata foi palco de uma exposição dedicada aos usos e costumes desta aldeia, denominada ***"A vida em objetos"*** que esteve aberta à comunidade.

A exposição foi realizada pelos utentes do Centro de Dia, através do recurso a objetos, que fizerem e continuam a fazer parte das suas vivências, que os mesmos cederam para este efeito. Esta exposição pretendeu 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.

De forma a chegar ao um público mais vasto foi feita divulgação deste evento em vários jornais regionais, foi igualmente enviado convites para as diversas instituições e escolas do concelho.

Foram várias as pessoas que visitaram esta exposição, tendo as mesmas manifestado bastante agrado, e sentiram-se transportadas para uma época das suas vidas.

"A Vida em Objectos" na Muxagata

O Centro de Dia da Muxagata, concelho de Fornos de Algodres, tem patente ao público a exposição "A Vida em Objectos", que pode visitada todos os dias da semana das 9h00 às 16h00 até dia 31 de Janeiro. Esta mostra «pretende retratar alguns aspectos dos antigos modos de vida desta comunidade, através do recurso a objectos cedidos, temporariamente, pelos utentes do Centro de Dia. Estes objectos são testemunho vivo de memórias de um tempo e espaço singulares, de uma cultura muito presente e com a qual a população se identifica», informa a nota à imprensa.

In Jornal "Terras da Beira" 13/12/2012

"A Vida em Objetos" no Centro de Dia da Muxagata

Está patente no Centro de Dia da Muxagata, até dia 31 de janeiro, a exposição "A Vida em Objetos", que pode ser visitada de segunda a sexta-feira, entre as 9 e as 16 horas.

Esta mostra procura retratar e recordar modos de vida antigos da comunidade através de objetos cedidos, temporariamente, pelos utentes deste Centro. Os objetos são «testemunho vivo» das memórias que marcam um tempo e espaço singulares, caraterísticos de uma cultura próxima da população e com a qual esta «se identifica».

In Jornal "O Interior" 29/11/2012

Notícias

Formação no Centro de Dia da Muxagata

No período de 28/01/2013 a 21/02/2013 decorreu, nas instalações do Centro de Dia da Muxagata, uma acção de formação denominada ***"Processador de Texto"***, com a duração de 50 horas.

Esta formação foi proporcionada pela AENEbeira, a conhecida Associação Comercial de Trancoso., e era destinada a adulto com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos, e com habilitações literárias desde o 4º ano até ao 12º ano.

Os formandos após a conclusão desta formação tiveram direito a um certificado de frequência e a uma bolsa de formação.

Estiveram a frequentar esta formação 21 adultos, dos quais 1 dos formando era residente na freguesia do Sobral Pichorro, e que não quis perder esta oportunidade de aprender a trabalhar com esta ferramenta dos dias de hoje, que é o computador.

O resultado final foi muito positivo, pelo que é de vontade de todos dar continuidade a este tipo de actividades que só enriquecem a população, o saber não ocupa lugar, como também é uma mais valia no desenvolvimento da freguesia, ao qual a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata estará sempre disponível para colaborar.

Eleições Autárquica 2013

2013 foi ano eleições autárquicas, que se realizaram no dia 29 de Setembro.

Dia de Outono, onde a chuva marcou presença, mas não impediu que a população deixasse de exercer o seu dever cívico de votar.

Foram eleições que trouxeram grandes surpresas no Concelho de Fornos de Algodres de Algodres, mas também noutros concelhos do distrito da Guarda, e também na própria Câmara Municipal da Guarda.

A freguesia da Muxagata tem 288 cidadãos eleitores, dos quais 200 exerceram o seu direito de voto, ou seja 69,44% de votação e 30,56 de abstenção, dando a vitória ao PSD com 108 votos seguido do PS com 87 votos.

Transporte para Fornos de Algodres

Desde o dia 12 de Setembro, que os utentes do Centro de Dia da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata podem utilizar o transporte desta Associação, todas as Quintas-feiras no período da manhã, para se deslocarem à Vila de Fornos de Algodres , para tratar de assunto de saúde (consultas médicas, exames médicos, entre outros).

Informação

O ano de 2013 ficou também marcado pela perda de dois querido utentes, deixando assim a instituição e a própria freguesia mais pobre.

Os nossos queridos saudosos **Maria Adelaide Ribeiro Saraiva** que faleceu a 5 de Setembro, com 89 anos e **Eduardo de Almeida Regaleira** que faleceu a 8 de Outubro, com 99 anos.

Artigo

" O Idoso na sociedade atual"

A velhice não é um fenómeno exclusivo do século XX. Ela sempre existiu, foi avaliada e valorizada de diversos modos pelas sociedades nas diferentes épocas históricas e em diferentes espaços. O seu estudo é uma das principais preocupações deste século, porque só agora a velhice surge como um problema social.

Um dos aspectos das sociedades industriais consiste no aumento do número de pessoas idosas. Ao nível da estrutura das relações familiares processa-se profundas transformações que conduzem ao problema social representado pelo envelhecimento populacional e pela velhice.

Na maior parte das sociedades tradicionais as pessoas idosas permanecem integradas nos sistemas de produção, económicos e sociais, praticamente até à sua morte. Partilham tarefas e desempenham papéis ainda que as dificuldades das funções que lhes são dadas a desempenhar se vão acentuando à medida que diminuem as capacidades físicas.

Caminhando para os nossos dias, verificamos a existência de um momento crucial sobretudo nas sociedades industrializadas. A passagem do século XIX para o século XX, a par com as alterações económicas e sociais profundas, coincide com a transição demográfica (fenómeno que representa a mudança de um regime demográfico com altas taxas de mortalidade e de natalidade, para um outro em que a mortalidade e a natalidade se voltam a equilibrar mas a níveis muito mais baixos). Esta alteração do regime demográfico proporcionou às populações dos nossos dias, o benefício de um substancial aumento da esperança de vida. Durante muitos anos a luta da Humanidade foi por prolongar a vida, "dar mais à vida". Hoje a luta é "dar mais vida aos anos". E tem de ser assim, porque o aumento da esperança média de vida não se traduziu, no entanto, numa melhoria da qualidade de vida do idoso. Há que considerar que vivemos numa sociedade capitalista de contornos neoliberais, a qual se caracteriza pela decrescente responsabilização do Estado em relação à melhoria da qualidade de vida da população. Esta realidade configura-se como uma resposta ao fenómeno da globalização, que privilegia a tecnologia, o ter em detrimento do ser, não acreditando que o saber se acumula com o passar dos anos, com prioridade aos mais novos no lugar dos mais experientes e vividos em anos.

Sem dúvida, vivemos numa sociedade onde o saber se degrada à medida que a tecnologia avança, criando novas possibilidades de conhecimento às quais os idoso não tem acesso e nem condições para acompanhar.

Outro factor que contribui para o agravamento dos problemas que os idosos enfrentam nos nossos dias, é o que diz respeito à alteração das relações sociais. As relações de comunidade actualmente, principalmente nos grandes aglomerados urbanos, onde nem sempre há raízes comuns, onde as pessoas se cruzam sem se conhecerem e onde é difícil manter e reproduzir modos de vida associados a formas de solidariedade baseadas no parentesco e na vizinhança.

Perante este cenário, verifica-se uma certa segregação habitacional dos idosos, uma descontinuidade familiar em termos do agregado doméstico que se contrai e que conduz ao isolamento nas formas de habitar dos mais idosos.

Conclui-se, sem muito esforço, que a nossa sociedade é excludente e autoritária, em que a modernidade fez do homem e, principalmente, do idoso, uma peça descartável no próprio sistema produtivo, impossibilitando-o de aproveitar daquilo que produziu.

O envelhecimento adquire, assim, uma dimensão social, tornando-se um fenómeno social, pois "envelhecer" provoca a exclusão do ser humano das tarefas laborais, do convívio social, e em grande parte da família que o vê como um "empecilho".

Os idosos são vistos como pessoas em declínio tanto físico quanto socialmente, e, assim, vão sentindo a perda da sua identidade.

O Mês de Novembro

Novembro é o décimo primeiro mês do ano no calendário gregoriano, Novembro deve o seu nome à palavra latina *novem* (nove), dado que era o nono mês do calendário romano, que começava em março.

Novembro. Mês onde se comemora o Dia de Todos os Santos (1 de Novembro) e honra todos os santos, mártires e cristãos heróicos celebrados ao longo do ano.

Neste dia é também celebrado (por antecipação) o dia dos Fiéis Defuntos, que se celebra a 02 de Novembro.

Este dia é dedicado a homenagear todos os que já partiram. Por norma, as famílias portuguesas enfeitam as campas dos seus familiares nos cemitérios, e ao longo do dia 1 de Novembro visitam os cemitérios para deixar ramos e velas nas campas.

Novembro. Mês de celebração do São Martinho, a 11 de Novembro.

Este dia é uma das celebrações que marcam o Outono.

A tradição do Dia de São Martinho é assar as castanhas e beber o vinho novo, produzido com a colheita do Verão anterior.

Por norma, na véspera e no Dia de São Martinho o tempo melhora e o sol aparece. Este acontecimento é conhecido como o Verão de São Martinho.

Provérbios de São Martinho

- Por S. Martinho semeia fava e o linho.
- Se o Inverno não erra o caminho, tê-lo-ei pelo S. Martinho.
- Se queres pasmar o teu vizinho, lavra, sacha pelo S. Martinho.
- No dia de S. Martinho, vai à adega e prova o vinho.
- No dia de S. Martinho, castanhas, pão e vinho.
- No dia de S. Martinho com duas castanhas se faz um magustinho.
- Dia de S. Martinho, fura o teu pipinho.
- Dia de S. Martinho, lume, castanhas e vinho.
- Pelo S. Martinho, todo o mosto é bom vinho.

Novembro. Mês de celebração do aniversário da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, motivo de grande alegria para todos os que fazem parte desta Associação. E para assinalar mais um aniversário temos mais um número do nosso Jornal "O Sénior", elaborado sempre com muita dedicação por todos, principalmente pelos nossos utentes, a todos eles um bem-haja.

Lenda de São Martinho

Num dia tempestuoso ia São Martinho, valoroso soldado, montado no seu cavalo, quando viu um mendigo quase nu, tremendo de frio, que lhe estendia a mão suplicante e gelada.

S. Martinho não hesitou: parou o cavalo, poisou a sua mão carinhosamente na do pobre e, em seguida, com a espada cortou ao meio a sua capa de militar, dando metade ao mendigo.

E, apesar de mal agasalhado e de chover torrencialmente, preparava-se para continuar o seu caminho, cheio de felicidade. Mas, subitamente, a tempestade desfez-se, o céu ficou límpido e um sol de Estio inundou a terra de luz e calor.

Diz-se que Deus, para que não se apagasse da memória dos homens o ato de bondade praticado pelo Santo, todos os anos, nessa mesma época, cessa por alguns dias o tempo frio e o céu e a terra sorriem com a bênção dum sol quente e miraculoso.

14º Aniversário da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Foi com enorme prazer que no dia 18 de Novembro a nossa Instituição festejou mais um aniversário, 14 anos de existência na arte de bem servir.

O dia da comemoração do aniversário da Associação é sempre de celebração e o objetivo primordial é aproveitar a data para reforçar a importância social e cultural que esta Associação tem na freguesia.

Para o futuro, é desejo de toda a equipa desta Associação, dar continuidade da este projeto de cariz social, desenvolvendo um trabalho sólido em prol da comunidade

O ponto alto deste dia de aniversário foi a inauguração da exposição "A Vida em Objetos", que contou com a participação da utente Maria de Lurdes Lopes Almeida na recriação do fabrico do queijo de modo artesanal, numa cozinha tipicamente rural, sentada à lareira com as típicas panelas de ferro para confeccionar as refeições.

A tarde foi cheia de animação onde a música e o bailarico marcaram presença, pois foi ao som do acordeão tocado pelo Sr. Vasco Vaz, que fez toda a gente rodopiar. Mas a festa contou ainda com um farto lanche convívio acompanhado de belas castanhas assadas, não fosse este o mês de São Martinho.

Bem hajam a todos, utentes, sócios, funcionárias da instituição, direcção e público em geral, pela participação, pois só desta forma é possível manter as tradições.

Atividades

Centro de Dia de Moimentinha visita a exposição "A Vida em Objetos"

O dia 1 de Fevereiro de 2013 foi dia de festa no Centro de Dia da Muxagata.
O Centro de Dia de Moimentinha, freguesia do concelho de Trancoso veio ao Centro de Dia da Muxagata para um convívio com esta instituição.
À semelhança de outros encontros entre instituições, este foi mais um alegre convívio que teve um sabor muito especial, que foi a possibilidade uns verem e outros poderem mostrar a exposição "A Vida em Objetos" que estava no Centro de Dia da Muxagata.

É sempre muito gratificante para quem recebe puder oferecer algo novo, neste caso velho, pois eram objetos que fizeram parte de uma época já passada, de um tempo vivido mas que a todos eles deixou saudades, e foi muito gratificante poder proporcionar-lhe estes momento em que todos puderam relembrar tempos idos.
E disso foi exemplo a demonstração que uma utente do Centro de Dia de Moimentinha fez questão de fazer, pois ela própria tendo tido uma vida dedicada ao fabrico do queijo, foi aqui com recurso a estes utensílios que fez uma breve exibição de como se fazia o Queijo Serra , de modo tradicional ao pé da lareira.

Foi uma tarde repleta de animação onde não faltou música e bailarico ao som da concertina, aqui tocadas pelas animadoras do Centro de Dia de Moimentainha e pelo Sr. Vasco Vaz.
De forma a repor energias seguiu-se um lanche em alegre convívio.

Escola do 1º Ciclo de Figueiró da Granja visita a exposição "A Vida em Objetos"

A exposição "A Vida em Objetos" carregada de simbolismo e de muitas recordações tem uma vertente pedagógica muito importante.
Apesar do interesse manifestado por algumas escolas em visitar a exposição não foi possível devido a dificuldades de transporte dos seus alunos.
No entanto a escolas do 1º Ciclo de Figueiró da Granja, bem pertinho aqui da freguesia da Muxagata conseguiu fazer essa visita, com o apoio da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata que disponibilizou o transporte e ainda ofereceu um lanche a todos os alunos e professoras.

Foi uma tarde de confraternização, de convívio intergeracional, pois os nossos utentes tiveram a oportunidade de estar com estas crianças tendo-lhes explicado e demonstrado o conteúdo da exposição

"Envelhecimento Ativo "

O Parlamento Europeu aprovou 2012 como o Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações, com o grande objetivo de que todos possam reflectir sobre a forma como os Europeus estão a viver cada vez mais e as oportunidades que daí decorrem. Para tal houve solicitação aos Municípios para organizarem ações relativas a esta problemática.

Neste contexto o Gabinete de Acção Social da Câmara Municipal de Celorico da Beira organizou uma atividade, neste âmbito para a Comunidade, à qual o Centro de Dia da Muxagata se associou, uma vez que a mesma foi convidada a participar.

A atividade realizou-se no dia 6 de Dezembro de 2012, pelas14h00 no Centro Cultural de Celorico da Beira, decorreu durante a tarde onde os idosos tiveram a oportunidade de participar nas Oficinas de Estimulação Sensorial, e no Workshop- Sinais de Alerta no Envelhecimento.

A época Natalícia no Centro de Dia da Muxagata

O mês de Dezembro é o mês do Natal, e mais uma vez o espírito Natalício reina no Centro de Dia.

É altura de faz a Árvore de Natal e o Presépio, atividade que todos fazem com muito empenho e dedicação.

Foi no dia 15 de Dezembro de 2012 de se realizou mais um almoço de Natal da instituição, com uma ementa típica da época.

Depois de um animado almoço convívio a tarde foi recheada de animação. Houve a representação de uma peça de teatro alusiva ao Natal denominada "As Estações do Ano", representada pelos nossos utentes, que a todos divertiu imenso.

A música e o baile também marcaram presença nesta tarde de animação, pois dançar é um otimo exercício que liberta o físico e a mente.

Seguiu-se a já habitual troca de presentes, que é sempre um momento de grande alegria, onde todos estão sempre com muita expectativa para saber o que lhe vai calhar.

O momento torna-se mais real pois temos sempre a presença do Pai Natal com a sua barba branca e o seu fato vermelho que deixa em todos um grande sorriso por estarem a viver este dia tão especial..

A época Natalícia no Centro de Dia prolonga-se, como manda a tradição, até ao Dia de Reis com as tradicionais cantigas da Janeiro.

E foi com este propósito que no dia 5 de Janeiro de 2013, e com muita alegria, que um grupo de utentes foi cantar as Janeiras pela freguesia à porta de outros utentes que nos acolheram com grande satisfação.

Tarde de Culinária

Foi no dia 2 de Março de 2013 que os utentes do Centro de Dia foram cozer biscoitos É sempre com muita alegria que os utentes vivem esta atividade, uma tarde dedicada à culinária onde o objetivo é cozer biscoito em forno de lenha.

Os biscoitos são confecionados de modo tradicional onde todos têm oportunidade de colaborar, pois desde esquentar o forno, amassar a massa, coloca-la nos tabuleiros, orientar o forno e a respetiva cozedura, é todo o um processo que envolve muito trabalho.

È uma tarde de grande azafama no terraço da D. Josefa e do Sr. Batista, que fazem questão de disponibilizar o espaço para este convívio.

Desde já, aqui fica o nosso bem-haja.

Centro de Dia no Chá Dançante do TMG -Guarda

Com o objetivo de fomentar o convívio entre os utentes e também com utentes de outras instituições, ao mesmo tempo que se proporcionam momentos de lazer e de descontração, foram uma vez os nossos utentes à atividade do Chá Dançante que se realizou no TMG da Guarda.

Foi no dia 20 de Março de 2013 que o utentes foram numa animada viagem até à linda cidade da Guarda, onde os esperava uma animada tarde de convívio.

Esta atividade realizada no espaço do Café Concerto do Teatro Municipal da Guarda conta com a participação de muitos outros utentes de variadíssimas instituições do Distrito da Guarda, cujo objetivo é poderem conviver ao ritmo de alegres canções do seu tempo.

Como o próprio nome faz referencia é um chá dançante pois a todos os participantes é servido um chá acompanhado com um bolo, que ao meio da tarde sabe mesmo bem.

No final destes encontros fica sempre a promessa de um novo encontro.

Os aniversários dos nossos utentes

O Dia de aniversário dos utentes do Centro de Dia da Muxagata são sempre lembrados nesta instituição, pelo que cada um é sempre presenteado com uma lembrança executada no Centro de Dia em colabora com os utentes, que todos os Sábados marcam presença na instituição, usufruindo desta forma de todas as atividades lá desenvolvidas.

Sempre que possível, no próprio dia de aniversário, deslocamo-nos à residência dos utentes que se encontram mais dependentes para se lhe cantar os parabéns.

É sempre um momento de grande satisfação para eles, pois contar mais um ano é sinal de mais uma conquista.

Centro de Dia da Muxagata vai a Moimentinha

Foi no dia 17 de Maio de 2013 que os utentes do Centro de Dia da Muxagata fizeram uma viagem a terras do concelho de Trancoso.

A primeira paragem foi na Vila de Vila Franca das Naves, onde já nos esperavam os utentes e respetiva Animadora do Centro de Dia de Moimentinha, para visitarmos uma exposição que estava a decorrer no Centro Cultural daquela Vila.

A exposição tinha sido organizada pelos habitantes daquela localidade e era dedicada ao artesanato, aos seus usos e costumes.

Dali seguimos para Moimentinha, para as instalações do Centro de Dia onde nos aguardava uma tarde cheia de atividades.

Os utentes tiveram, uma vez mais, oportunidade de confraternizar, de conviver, de passar um dia diferente fora do seu quotidiano rotineiro.

Desde jogos de concentração, memorização, orientação equilíbrio até à animação musical, tudo foi feio num ambiente de grande alegria, tendo terminado com um lanche que o Centro de Dia de Moimentinha ofereceu.

Foi um dia repleto de alegria que mais uma vez pretendeu sensibilizar os nossos idosos para os desafios da criação de uma cultura de envelhecimento ativo, promovendo a sua vitalidade e dignidade.

Aqui fica, uma vez mais, o nosso agradecimento e a promessa de voltarmos a repetir a experiência.

Garraiada no Jarmelo-Guarda

No dia 2 de Junho de 2013 realizou-se mais uma Feira Concurso do Jarmelo, onde não faltou a famosa Garraiada.

Tendo a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata sido convidada para assistir a este espetáculo, foi com muito agrado que aceitámos o convite.

A viagem de ida e volta para o Jarmelo foi feita em grande animação onde não foram poupadas as gargantas na hora da cantoria.

A viagem ao Jarmelo proporcionou aos nossos utentes, não só a possibilidade de ver um grande espetáculo de garraiada, isto é uma espécie de tourada, mas envolta de teatralização com uns atores que estiveram à altura, como também visitarem a feira que decorria nessa localidade bem animada por um grupo de concertinas de uma freguesia do distrito da Guarda.

O final deste passeio culminou com lanche convívio, previamente preparado pelo Centro de Dia, ao som das concertinas que se juntaram a nós para alegrar os nossos idosos.

Os Santos Populares no Centro de Dia da Muxagata

Dia 29 de Junho, dia de São Pedro, dia de festa no Centro de Dia da Muxagata, pois como vem sendo hábito o dia de São Pedro é sempre celebrado nesta instituição.

Com diversas atividades para os nossos idosos, música q.b. e na companhia de uma boa sardinhada e caldo verde assim foi uma vez mais comemorado o dia São Pedro.

Pic-Nic nas Termas do Pisão em Aldeia Nova

Foi no dia 27 de Julho que o Centro de Dia proporcionou mais um dia diferente, cheio, alegria e energia aos seus utentes.

Este dia de convívio começou logo de manhã, sendo o ponto de encontro, como já é costume, as instalações do Centro de Dia, para nos dirigir-mos a Aldeia Nova, mais concretamente às Termas do Pisão.

Este passeio contou também com a presença de um grupo de jovens da Muxagata, que foram uma mais valia neste dia bem diferente, que proporcionou uma troca de experiências de vida entre os mais novos e menos jovens.

Um dia passado nas Termas do Pisão em Aldeia Nova, é um dia de contemplação da natureza em toda a sua plenitude, desfrutando de um ambiente de pura ruralidade.

Chegados às termas, de forma a que todo o grupo se pudesse ambientar com este lugar paradisíaco, fizemos uma caminhada pela quinta, com paragem obrigatória na nascente das águas sulfurosas: aqui, como é da praxe, cada um tem que beber um copo de água diretamente da nascente, o que não é tarefa fácil, visto que a água tem um cheiro e um sabor muito intenso.

Apesar de ter sido um dia em que o sol esteve um pouco envergonhado, houve que tivesse coragem de dar uns mergulhos nas águas límpidas da piscina da quinta, enquanto outros preferiram um banho quente para compor os ossos.

O almoço foi confecionado ali mesmo onde todos tiveram oportunidade de participar.

A ementa foi uma grelhada mista acompanhada de arroz de cenoura e salada. Para sobremesa não faltou o famoso melão que é rei nesta época do ano.

No final , todos tivemos oportunidade de visitar o antigo moinho de água que durante décadas, movido pelas águas da ribeira, moeu a farinha que iria servir para fazer o pão cozido nos tradicionais fornos a lenha.

Este dia significou para todos os nossos idosos como um celebrar a experiência de vida em sintonia com a própria natureza.

Utentes do Centro de Dia visitam o Castro de Figueiró da Granja

O Castro de Santiago, localiza-se no topo do cabeço do Castro, que tem o topónimo de Santiago, na freguesia de Figueiró da Granja, para além da esplêndida paisagem que, se estende desde o vale do Mondego até ao sopé da Serra da Estrela.

Foi neste cenário paradisíaco que os utentes do Centro de Dia da Muxagata, no passado dia 7 de Setembro, numa tarde de sol muito agradável, assaram uns momentos de grande alegria em contacto com a natureza.

Dia Mundial da Alimentação

O Dia Mundial da Alimentação celebra-se a 16 de Outubro.

Os utentes do Centro de Dia da Muxagata não deixaram passar esta data em branco, tendo para o efeito elaborado a Roda dos Alimentos, com recurso à reciclagem de material.

Foi feita uma abordagem sobre o tema, focando a importância de termos uma alimentação equilibrada, principalmente uma alimentação adequada de acordo com a idade, sendo este ponto uma das principais preocupações da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, de forma que todos os seus utentes possam usufruir de uma refeição adequada a cada um.

Centro de Dia recebe Secção de Programas Especiais da GNR de Gouveia

No dia 29 de Outubro realizou-se uma acção de sensibilização realizada pela equipa de Programas Especiais da GNR de Gouveia.

Esta acção, à semelhança de outras realizadas anteriormente, teve como objetivo sensibilizar a população sénior desta freguesia para situações de burlas, segurança rodoviária, entre outros esclarecimentos essenciais a esta faixa etária mais vulnerável de cair no conto do vigário.

Fiz na vida meu escudo
Desta verdade sagrada:
O pouco com Deus é muito
O muito sem Deus é nada

Maria da Luz (80 anos)

Opinião dos Utentes

Eu, Judite Martins Ferreira, e o meu marido David Ferreira, somos utentes do Centro de Dia com o serviço de alimentação e higiene da casa. Nós gostamos muito do serviço prestado pela instituição e também das atividades que lá se realizam, os passeios e de todo o convívio com as pessoas, que são todas muito boas, não esquecendo a animadora.

Judite Ferreira (78 anos)
David Ferreira (88 anos)

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

Alcina da Conceição Matos (71 anos)

Aí se eu fosse poderosa
Mais do que um simples ser
Não haveria neste mundo
Um idoso a sofrer

Judite Ferreira (78 anos)

Tenho uma viagem marcada
Não sei quando embarcarei
Comigo não levo nada
Só levo aquilo que dei

Maria da Luz (80 anos)

Ela chora, chora e eu vou para a janela
Ela chora, chora e eu choro com ela
Ela chora, chora e eu choro também
Esse nosso choro é de quer bem

David Ferreira (88 anos)

Eu vou todos os Sábados para o Centro de Dia, para passar um dia diferente.

Como moro fora do povo e tenho dificuldade em me deslocar, vem sempre a carrinha da Associação buscar-me e trazer-me a casa.

Estar lá faz-me sentir bem.

"Quero cantar, ser alegre que a tristeza não faz bem,
Ainda não vi a tristeza dar de comer a ninguém."

Eu sempre gostei muito de ler, mas ultimamente tenho lido mais. Isto porque no Centro de Dia existe uma pequena biblioteca organizada pelos utentes. Cada utente cede livros ou revistas que tenha em casa e que não utilize.

Mas o mais giro são os livros que emprestamos uns aos outros.

Agora estou a ler um livro sobre o concelho de Fornos de Algodres, fala da sua história, uso e costumes deste concelho.

No livro, como não faltar, também fala da nossa terra, a nossa Muxagata.

Aqui deixo um conselho a todos para que leiam este livro e não faltem aos Sábados no Centro de Dia.

Maria Adelaide Deus (68 anos)

Sou a utente mais com mais idade desta instituição, tenho 92 anos, já muito perto dos 93 anos, o meu nome é Julieta Fuinhas.

Com esta idade já não faço grande coisa mas tenho uma força de vontade muito grande para fazer aquilo que a idade já não ajuda.

Daí ando sempre a cair nas minhas idas à fazenda, onde eu gosto de ir todos os dias e arranjo sempre alguma coisa para fazer.

Eu ainda gosto de tratar da minha horta, ver as couves e arrancar-lhes a erva.

O Sábado é o único dia que não vou à fazendo pois estou sempre no Centro de Dia, onde passa o dia bem passado e fazemos muitas atividades.

Julieta Fuinhas (92 anos)

Cultura

Pai Nosso Pequenino

Pai Nosso Pequenino
Quando Deus era menino
Andava por este caminhinhos
Sete livros a ler
Sete candeias a arder
Jesus Cristo meu padrinho mostre-me
cá a sua mão direita
Para fazer uma cruz bem feita
Cruz bem feita, cruz do monte
Nunca o demónio nos encontre
Nem de noite, nem de dia
Nem à hora do meio dia
Já os galos pretos cantam
Já os Anjos se levantam
Já o Senhor subiu à cruz
Para todo o sempre Amém Jesus

Alcina da Conceição Matos (71 anos)
Julieta Fuinhas (92 anos)

Dedicatória

Se soubessem como eu gosto
Da minha santa mulherzinha
Não há no mundo, aposto,
Aí, mulher como esta minha
Faz-me todas as vontades
Satisfaz os meus desejos
Perdoa as minhas maldades
E ainda por cimo me dá beijos
Com tanta ruga no rosto
Com a cara engelhadinha
Se soubessem como eu gosto
Da minha santa mulherzinha.

Sr. David. Ferreira dedica à sua esposa
D. Judite Ferreira

Ditos Populares

Que lindos outeiros ao longe na montanha
Que bons castanheiros, que belas castanhas
Por entre os arbustos dos soutos já velhos
Fumegam magustos ao lume vermelho
A gente da aldeia de roda aprecia
Dançando semeia canções de alegria

David Ferreira (88 anos)

Que é, que é
Que quanto mais quente
está,
Mais fresco é.chapéu
M. Casimira Ribeiro (70 anos)
R: Pão

Vivo além no meu casebre

Vivo além no meu casebre
Onde há cheiro a rosmaninhos
Onde nasceram meus pais
E os rouxinóis fazem ninhos

Dizem que o meu casebre que aparenta pobreza
Que me importa o que eles dizem
Se para mim tudo é riqueza
Eu não troco o meu casebre por um palácio dourado
Não tem cheiro a rosmaninho
Nem tem ninhos no telhado

Quando o sol nasce no outeiro
Cheio de ouro e alegria
Vem ter ao meu telhado
Para me dar o bom dia.

David Ferreira (88 anos)

Qual é a coisa, qual é ela
que nem diante do Rei
tira o chapéu
M. Casimira Ribeiro (70 anos)
R: Cogumelo

Uma Casa de miséria
Onde mora gente boa
Nunca pode haver miséria
Tendo à mesa caldo e broa

Deus abençoe o nosso lar
É uma alegria em cada dia
Não faltar uma canção e uma oração
Que o povo entoa
Tendo à mesa caldo e broa.

António Martins (85 anos)

Lazer / Curiosidades

Gargalhadas

Verde foi meu nascimento
E de amarelo me vesti
Não si que destino é o meu
Hei-de morrer encarrapata
Como o São Bartolomeu.

Maria Casimira Reis Ribeiro (70 anos)

R: Lamanja

Dois manos são
Um vai à missa
Outro não

M. Casimira Ribeiro (70 anos)

R: Vinho tinto, vinho

Tem armas não de fogo
Não me servem de proveito
Rindo-me se me abre a boca
Lanço o que tenho no peito
A Dama que de mim saí
É mais formosa do que eu
Ela vai com quem a leva
E eu fico com quem me deu

Maria Casimira Reis Ribeiro (70 anos)

R: Castanheiro, Castanha

Nós somos muitas irmãs
Pelo mundo espalhadas
Há humildes e rasteiras
Soberbas e altaneiras
Simples e bem trabalhadas
Em nós moram uns sujeitos
Que a gente gosta de ouvir

R:Torres da Igreja e o sino

UM NOVATO PERGUNTA AO SARGENTO: - "QUE DEVO FAZER SE O PARAQUEDAS NÃO ABRIR? - "VOLTA CÁ E DAMOS-TE UM NOVO!"

Partida

Estava um garoto todo esticado a tentar chegar a uma campainha.

Passa um polícia e pergunta se queria ajuda.

- Sim Sr. Guarda, será que dava para o Senhor tocar à campainha por mim?

O polícia assim fez. E berra o garoto

- Agora fuja que eles costumam atirar água.

Fósforo

Sabes o que o fósforo diz para a caixa?

Quando toco em ti perco a cabeça.

Verde por fora
Encarnada por dentro
E com mulatinhas no centro

M. Casimira Ribeiro (70 anos)

R: Melancia

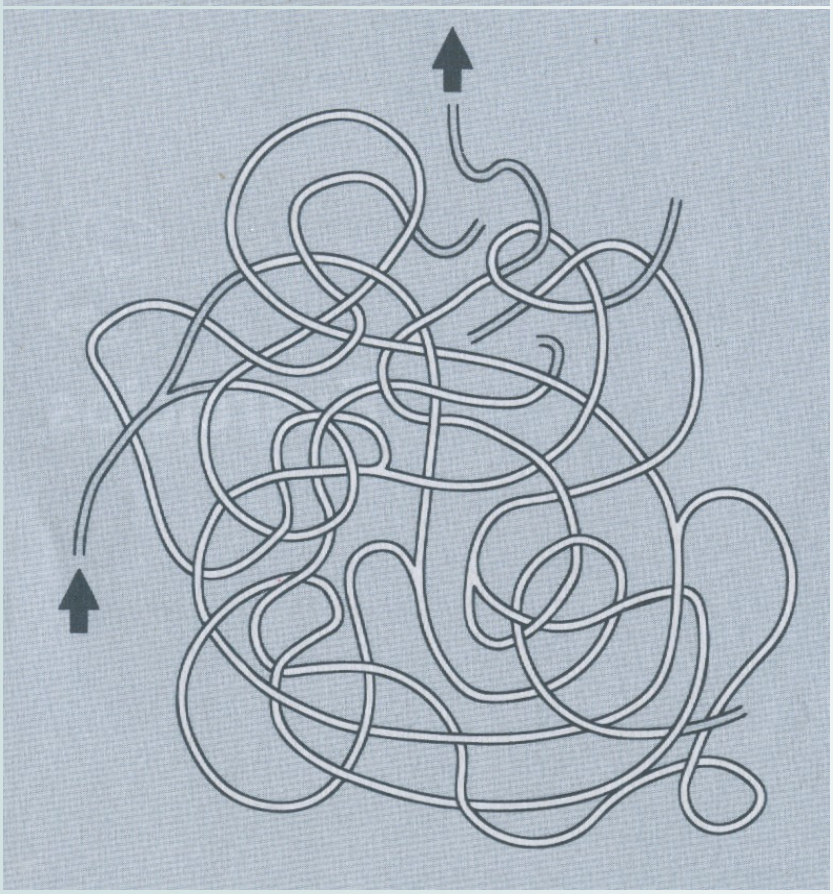
Lazer / Curiosidades

Sopa de Letras de Alimentos

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

ARROZ
AVEIA
BATATA
BETERRABA
CEBOLA
CENOURA
COUVE
ERVILHA
ESPINAFRE
FAVA
IOGURTE
LEITE
LENTILHA
MILHO
NABO
OVOS
PEPINO
PORCO
QUEIJO
TOMATE
VITELA

► Encontre o caminho do labirinto que liga as duas setas. Tenha em conta que alguns caminhos podem eventualmente passar por baixo de outros.



E o Estúpido Sou Eu?

Um miúdo entra no autocarro para dar um passeio e senta-se no banco logo atrás do condutos.

A certa altura, começa a cantar:

- Se o meu pai fosse um porco e a minha mãe uma porca, eu seria um porquinho. Se o meu pai fosse um cão e a minha mãe uma cadela, eu seria um cachorrinho…

- O condutor, que estava já farto daquela cantilena, virou-se e disse para o miúdo:

- Olha lá, se o teu pai fosse estúpido e a tua mãe uma estúpida, o que é que tu serias?

1 de Outubro
Dia Mundial dos idosos

Os nossos idosos têm direito a:

- Receber um tratamento digno sem distinção de idade.
- Desfrutar do afecto e dos cuidados familiares.
- Desenvolver plenamente a sua personalidade, mediante o acesso a recursos educativos e culturais recreativos.
- Beneficiar de descontos especiais nas tarifas de empresas públicas e privadas de serviços, transporte e fiscais.
- Ter acesso a serviços médicos assistenciais e de prevenção da saúde.
- Ter uma casa digna, de acordo com as suas necessidades.
- Ser membros activos da sociedade.
- Continuar a trabalhar enquanto desejarem fazê-lo ou desenvolver ocupações complementares
- Desfrutar dos seus direitos e liberdades quando vivem em lares ou instituições, atendendo à sua dignidade, crenças e intimidade.
- Receber o apoio da família ou do Estado para satisfazer as suas necessidades.

E... que se cumpram de uma vez por todas!

Ficha Técnica

Jornal de divulgação da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Propriedade: Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Direção:

Presidente da Direção - Armando Ferreira Cabral

Vice-Presidente - Lucília Lopes Carreira Fonseca

Secretária - Elsa Fortunato Cardoso

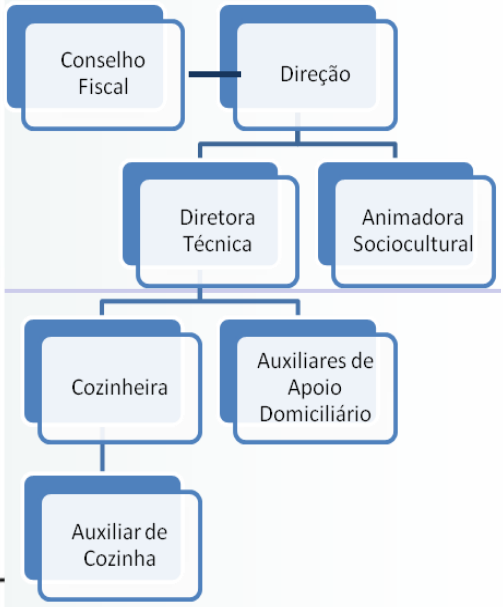
Tesoureiro - Mário Ribeiro

Vogal - Luís Filipe Coelho Rodrigues

Redação / Conceção Gráfica:
Elsa Cardoso

Apoio Técnico
Carlos Pais

Colaboração:
Utentes do Centro de Dia da Muxagata



Associação para o Desenvolvimento da Muxagata