Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Jornal "O Sénior"

Novembro 2014

Número 4

Exposição - "Aromas e Sabores: Especiarias, Ervas Aromáticas e Plantas Medicinais"

Editorial	2
Exposição "Aromas e Sabores: Especiarias, Ervas Aromáticas e Plantas Medicinais"	3
Notícias	4
Artigo "2014 – Ano Europeu da Família"	5
Qual o papel dos Avós na Vida dos Netos?	6
15º Aniversário da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata	7
Atividades	8
Atividades / Trabalhos realizados pelos utentes no Centro de Dia	11
Informações	12
Cultura	13
Lazer / Curiosidades	14

Com a comemoração do seu 15º aniversário, a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata teve a honra de inaugurar mais uma exposição, desta vez denominada *"Aromas e Sabores: Especiarias, Ervas Aromáticas e Plantas Medicinais"*.

Intensas, perfumadas, exóticas, afrodisíacas; ao longo de muitos séculos e atravessando inúmeras civilizações, as especiarias têm-se prestado às mais diversas apreciações. Enriquecedoras de qualquer cozinhado, por vezes raras; outras valendo mais do que o ouro, as especiarias moveram impérios, impulsionaram conquistas, atravessaram oceanos, fazendo prosperar muitas nações europeias. Actualmente, o acesso a estes verdadeiros tesouros da cozinha é bem mais fácil. Versáteis, as especiarias prestam-se às mais diversas utilizações.

Qual o papel dos avós na vida dos netos?

Os significados variam nos dicionários. Avós são "*os pais da mãe e do pai*". São também "*membros da família, parte essencial do que se entende por família extensa*". Podem ser de sangue, por adoção ou de coração. Com tantas definições, alguns significados são soberanos: avós são afeto, referência, amor e independência. Só assim, a relação com os netos, e com os filhos, será construtiva e saudável

Editorial

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

Falar de "Afetos" e da sua importância quando o nosso público alvo é uma população sénior, é falar de carinho, amizade, solidariedade, é falar no melhor que temos para dar a alguém, é o sentimento de inclinação para alguém onde o amor, o carinho a amizade estão em toda a sua plenitude.

Este "dar" sem restrições, sem contabilizar, é o lema desta instituição que ao longo destes 16 anos de existência tem-se pautado pela criação de laços de afetos com todos os seus utentes.

Os utentes desta instituição, que têm no seu rosto as marcas de um vida dura, cheia de trabalhos e por vezes onde os afetos iam falhando, devido às dificuldades da vida, são vicissitudes que todos eles vivenciaram de uma forma ou de outra, pelo que trabalho de toda a equipa da Associação é colmatar, minimizar essa dor, essa falta de afetos sentida ao longo da vida.

Com a edição de mais um número do Jornal "O Sénior" pretendemos chegar a todos os nossos utentes, bem como toda a equipa que direta ou indiretamente colabora com esta instituição que se pauta pelo bem servir os nossos idosos.

Exposição

" *Aromas e Sabores: Especiarias, Ervas Aromáticas e Plantas Medicinais*"

Os meses de Novembro e Dezembro de 2013 no Centro de Dia da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata foram recheados de aromas e sabores, uns mais conhecidos, já, outros bem mais exóticos.

O mundo das especiarias é rico em cheiros, sabores e cores fortes que saltam à vista até do mais leigo nesta matéria.

Intensas, perfumadas, exóticas, afrodisíacas; ao longo de muitos séculos e atravessando inúmeras civilizações, as especiarias têm-se prestado às mais diversas apreciações. Enriquecedoras de qualquer cozinhado, por vezes raras; outras valendo mais do que o ouro, as especiarias moveram impérios, impulsionaram conquistas, atravessaram oceanos, fazendo prosperar muitas nações europeias.

Actualmente, o acesso a estes verdadeiros tesouros da cozinha é bem mais fácil.

Versáteis, as especiarias prestam-se às mais diversas utilizações.

As Especiarias, o Chá e as Plantas Medicinais foram o tema desta exposição de a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata levou a cabo nas instalações do Centro de Dia.

Para a sua elaboração e montagem contou com trabalho, empenho e dedicação dos seus utentes que se entregaram nesta tarefa com muito afinco.

A equipa mais jovem desta freguesia, composta pelas meninas Mónica, Mariana, Sara, Marta e Raquel, que aqui fica o nosso agradecimento, foi também uma ajuda preciosa para o sucesso desta exposição.

Espectacular, foi a palavra usada por muitos que partilharam este momento para classificar a exposição.

Notícias

Formação no Centro de Dia da Muxagata

No Centro de Dia da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata decorreram uma vez mais ações de formação para a população desta freguesia, bem como para as freguesias limítrofes.

Foi no período de 11 de Fevereiro a 8 de Abril do corrente ano, no período pós laboral, que 34 pessoas estiveram envolvidas numa nova experiência.

Nova, no sentido em que uma grande parte dos formandos nunca tinha frequentado acções de formação deste género.

Foram, desta forma, 34 formandos divididos em 2 grupos, tendo cada grupo frequentado 50 horas.

A área das formações eram as novas tecnologias, onde os formandos tiveram a oportunidade de trabalhar num computador, obtendo conhecimentos básicos sobre o os programas Processador de Texto - Word, e a Folha de Cálculo - Excel.

Fica aqui expressa a vontade da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata continuar a associar-se a estas iniciativas, mantendo a colaboração que tem tido, até ao momento, com a AENEbeira.

Quermesse na Festa de S. Miguel

Este ano a Festa de S. Miguel, Santo Padroeiro desta freguesia, que se realiza todos os anos no dia 29 de Setembro, contou com a colaboração de um grupo de meninas para a organização da já tradicional Quermesse, que tem andado um pouco esquecida nos últimos anos.

A esta iniciativa estiveram os utentes do Centro de Dia a dar todo o apoio possível para a organização das oferendas e de toda a logística em esta atividade envolve.

A festa em Honra do Santo Padroeiro S. Miguel durou 3 três dias de intensa animação, onde a barraquinha da quermesse foi ponto de passagem obrigatória para quem visitou a aldeia nestes dias, pelo que a atividade se revelou bastante positiva tendo ficado o desejo de continuar nos próximos anos.

Artigo

" 2014 Ano Europeu da Família"

A criação de anos temáticos na União Europeia (UE) surge de uma iniciativa denominada "anos europeus", através da qual as instituições e governos dos vários países da UE procuram sensibilizar os cidadãos europeus para um determinado tema produzindo um impacto profundo no funcionamento e futuro da população.

2014 — Ano Europeu da Família" - cujo objetivo é travar o envelhecimento e investir na coesão da família como fator de desenvolvimento em tempos de crise.

O Parlamento Europeu decretou que 2014 seria o Ano Europeu da Conciliação entre a Vida Profissional e a Vida Familiar. Num contexto de crescentes exigências laborais, fruto da maior competitividade do mercado de trabalho e de uma Europa que vê crescer a sombra do desemprego, a vida familiar arrisca-se a ser colocada em segundo plano face à procura de condições materiais dignas. Eis um risco que traz sérios prejuízos à sociedade, ou não fosse a Família a sua célula primordial, o fundamento das gerações futuras.

Unidade social e económica basilar, alicerce do indivíduo, escola de valores, salvaguarda de tradições e da vida em comunidade, a Família deve ser alvo de reflexão, em particular num momento de tão profundas transformações.

Torna-se urgente pensar no seu papel na sociedade, quer no apoio às gerações mais jovens, cuja independência financeira tende a ser progressivamente adiada, quer na sua capacidade de assegurar às gerações mais velhas uma existência digna e um papel ativo no funcionamento do próprio organismo familiar.

O problema é que muitas famílias estão hoje doentes e a sofrer. Estão a sofrer pela escassez ou mesmo ausência de recursos financeiros para a satisfação de necessidades básicas, pelo impacto psicológico de situações de desemprego e a experiência da incapacidade de cumprirem mesmo as suas funções mínimas, enquanto assistem ao elevado preço dos meios de subsistência, desde a alimentação à saúde, passando pelas despesas associadas à escolaridade, entre outros aspectos... E estão doentes também pela inconstância afectiva, pelo carácter efémero das relações, pela indiferença mascarada de tolerância, pelo desinvestimento da permissividade, mas também pela violência psicológica, verbal e física, entre outros aspectos... Além disso, as famílias estão também a desaparecer, tentando-se recriar o conceito de família para as fazer perseverar, tornando-o maximamente flexível e amplo para envolver uma disparidade de realidades humanas que acabam por evidenciar o processo mesmo de desagregação da família.

A família é o berço da nossa sociedade e que quanto mais saudável for melhores pessoas formará e uma melhor sociedade constituirá. Daí o investimento e carinho que a família deve merecer por parte de todos..

Qual o papel dos avós na vida dos netos?

Os significados variam nos dicionários. Avós são "os pais da mãe e do pai". São também "membros da família, parte essencial do que se entende por família extensa". Podem ser de sangue, por adoção ou de coração. Com tantas definições, alguns significados são soberanos: avós são afeto, referência, amor e independência. Só assim, a relação com os netos, e com os filhos, será construtiva e saudável.

Mas afinal, qual é o papel dos avós nos dias de hoje, quando eles assumem cada vez mais a função de cuidadores dos netos? Que a relação pressupõe amor antes de tudo, ninguém questiona.

Mas nem sempre a presença desse sentimento significa que não haverá conflitos. São pensamentos diferentes, há as crenças e os valores dos pais, a tarefa de educar e as particularidades de uma relação que envolve três gerações.

A relação entre avós e netos também pode trazer uma enorme carga de afeto, pois a convivência mais próxima dessas gerações, além da crescente longevidade adquirida pelos idosos nos últimos anos, tem proporcionado uma maior interação entre eles no âmbito familiar.

Estas transformações nas relações familiares causam mudanças estruturais na sociedade, considerando a importância da família como organização de referência na construção de uma identidade social.

Assim, é importante analisarmos as circunstâncias e os efeitos dessa nova organização familiar que compreende uma relação mais próxima e mais afetiva entre avós e netos.

Para os avós esta experiência não tem a mesma responsabilidade da que foi exigida na relação com seus filhos, tendo em vista que aqueles não tem mais a função de educar, mas apenas de transmitir seus conhecimentos e história de vida aos netos, o que possibilita uma relação mais aberta e despreocupada.

Dessa forma, os netos muitas vezes sentem-se mais próximos dos avós do que dos próprios pais, estabelecendo uma integração muito benéfica para ambos, pois esta troca de conhecimentos ajuda, tanto os avós, a lidarem com o universo presente, como os netos, a entenderem o passado e o histórico familiar.

Nessa perspectiva, é muito comum hoje em dia que os netos apresentem aos avós os avanços tecnológicos (computador, telemóvel, etc), bem como que os avós utilizem toda a sua vivência para aconselhar os netos nos problemas existenciais que afligem os mais jovens.

Diante de tanta aproximação, muitas vezes os avós satisfazem todas as vontades dos netos, não sabendo impor limites, facto que pode prejudicar o desenvolvimento educacional das crianças e adolescentes. Daí a importância de os avós utilizarem a sua experiência de vida e o bom senso para estabelecer limites ao comportamento dos netos. Isto não quer dizer que os avós devem agir como pais dos netos, até porque essa função é única dos pais, mas devem exigir respeito e orientar os jovens.

15º Aniversário da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

A Associação para o Desenvolvimento da Muxagata comemorou mais um aniversário, contando assim 16 anos de existência, de trabalho com os idosos desta freguesia.

Cada ano que passa é sempre motivo de celebração, é sinal de longevidade, de motivação para continuar a fazer sempre melhor.

A 17 de Novembro o Centro de Dia da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata viveu um dia de festa e muita animação com toda a sua comunidade.

Como já é tradicional, estes dias festivos são cheios de glamour e muita alegria, mas este dia teve também um toque especial, pois todos tiveram a agradável oportunidade de inaugurar a exposição que esteve patente no Centro de Dia até ao final do ano.

O aroma intenso a especiarias, a viagem que todos imaginaram por terras longínquas, as plantas medicinais que são do conhecimento de quase todos, e a elas estão associadas experiências de vida, deram a este dia um toque ainda mais especial e que não deixou ninguém indiferente.

Do programa fez parte o almoço convívio, o baile animado pelo grupo musical "Os Capelenses", e onde não faltou o bolo de aniversário que fez as delicias de todos.

Estiveram presentes na festa, e que muito honrou a Associação, o Sr. Padre Bento, Pároco desta freguesia, a Sra. Vice-Presidente da Câmara Municipal de Fornos de Algodres, Dra. Rita, o Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Fornos de Algodres, Prof. Gomes, o Sr. Presidente e Sr. Tesoureiro da Junta de Freguesia de Maceira, Dr. Luís Filipe e Sr. Rodolfo, bem como todos os Órgãos Sociais da Associação.

Foi com muita alegria que todos eles se juntaram aos nossos utentes, sócios, funcionárias e colaboradores para cantar os parabéns.

O Sr. António Cardoso, Presidente da Mesa da Assembleia da Associação, fez um pequeno discurso, dando um incentivo a todas os trabalhadores, para continuarem a fazer um bom trabalho, pois a Associação são as pessoas, que todos os dias com o seu brio profissional, fazem esta Instituição.

Muitos e muitos anos que todos nós pretendemos festejar sempre com este espírito de alegria de grande solidariedade entre todos.

ATIVIDADES

A época Natalícia 2013 no Centro de Dia da Muxagata

*"O **Dia de Natal** é um dos feriados mais importantes no calendário católico português e é a data mais esperado do ano pelas crianças, …..bem, por todos.*

O Natal comemora o nascimento do Menino Jesus, filho da Virgem Maria.

Quando nos referimos a Tradições de Natal temos que falar da noite de 24 de Dezembro onde as famílias se reúnem para a Ceia de Natal. À mesa degustam-se as iguarias de Natal como o bacalhau, as rabanadas, o pão-de-ló, o bolo-rei, os sonhos de natal, entre muitos outros alimentos.

Às 00h do dia 25 de Dezembro realiza-se a tradicional Missa do Galo, em determinadas localidades do país. Algumas famílias assistem a esta missão que comemora o nascimento do Menino Jesus, em Belém.

Depois da meia noite as crianças podem abrir os presentes que estão junto à árvore de Natal. Algumas esperam até à manhã de 25 de Dezembro para abrir os presentes."

A Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, como já vem sendo habitual ao longo destes anos, o NATAL é sempre celebrado junto de toda a comunidade desta Associação.

Desde o arranjo das salas do Centro de Dia com decoração alusiva ao Natal, o Presépio, e Árvore de Natal, toda a equipa é envolvida nestes trabalhos. Ora, os nossos utentes envolvem-se nestas tarefas com muito carinho, dentro das possibilidades financeiras da Associação tenta-se fazer o melhor, e aqui dá gosto vê-los andar numa roda viva para que tudo fique impecável.

Foi no dia 21 de Dezembro que a Associação realizou o já tradicional Almoço de Natal, onde o bacalhau marcou presença e a tradicional doçaria não faltou.

Para alegria de todos tivemos a presença do grupo musical "Os Capelenses", que nos presentearam com umas músicas natalícias, enriquecendo desta forma as animações levadas a cabo pelos nossos utentes, que apresentaram uma peça de teatro alusiva à época, bem como cânticos de Natal.

Como também já vem sendo habito houve troca de prendas entre todos os presentes, que foram entregue pelo próprio Pai Natal, que não quis faltar ao evento.

A Associação para o Desenvolvimento da Muxagata participa na Feira do Queijo - Fornos de Algodres

A Feira do Queijo Serra da Estrela realizou-se no **dia 8 de Março em Fornos de Algodres,** certame que é uma imagem de marca do município e da região.

A Associação para o Desenvolvimento da Muxagata esteve presente neste evento, que é um evento autêntico de promoção da nossa identidade e ruralidade.

Para a participação neste evento a Associação preparou uma exposição onde estiveram expostos objetos e trabalhos feitos pelos utentes desta Associação.

As rendas; os linhos: bordados, pintados e com aplicações, objetos ligados ao quotidiano desta população, tudo faz parte das vivências destas pessoas e foi com um enorme prazer que as colocaram expostas para toda a gente poder apreciar.

A par da exposição, a Associação teve também na sua barraquinha "comes e bebes" para quem quisesse aconchegar o estômago: Sopa da Pedra recheada com variadas carnes e enchidos, pão caseiro, biscoitos, filhós, bolos variados, sobremesas, e para acompanhar um tinto cá da região. Tudo feito pela comunidade da Associação (utentes, sócios, colaboradores, funcionárias).

Foi um dia de trabalho mas com muita vontade de estar presente neste evento, que todos manifestaram ter apreciado muito e vontade de repetir na próxima edição.

Centro de Dia no Chá Dançante do TMG -Guarda

A 14 de Maio realizou-se mais uma sessão do "Chá Dançante" no Teatro Municipal da Guarda, e como já sendo habito os utentes do Centro de Dia marcaram presença nesta atividade que promove o convívio entre as diversas instituições do distrito da Guarda.

Cada vez que os nossos utentes participam é como se fosse a primeira, pois há sempre coisas novas que vão descobrindo, é uma verdadeira aventura.

Há sempre utentes que participam pela primeira vez nesta atividade, e o que dizem no final é sempre o mesmo "quando voltamos".

A esta sessão do Chá Dançante foram utentes do Centro de Dia da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata e os utentes do Centro de Dia da Associação Recreativa e Cultural de Figueiró da Granja, pelo que animação foi a dobrar.

É sempre com grande alegria que os nossos idosos vivem esta experiência, é uma oportunidade de conhecer sítios diferentes e conviver com outras pessoas ao ritmo de alegres canções do seu tempo.

Pic-Nic nas Termas do Pisão em Aldeia Nova

Como já vem sendo hábito na época do verão o Pic-Nic nas Termas do Pisão em Aldeia Nova é quase obrigatório, e este ano não foi excepção, até porque em vez de um tivemos a oportunidade de nos deslocarmos lá duas vezes.

Muitos dos que participaram já são repetentes nestas andanças, mas fazem questão de repetir sempre, para aqueles que foram pela primeira vez ficaram tão encantados que quiseram lá voltar .

Foram momentos de grande alegria e confraternização entre todos.

As Termas do Pisão é a contemplação da natureza em toda a sua plenitude, desfrutando de um ambiente de pura ruralidade.

Foi neste ambiente de harmonia com a natureza que os nossos utentes aproveitaram para descansar, jogar uma partida de dominó e de sueca, fazer uma caminhada pela quinta, tomar uns banhos quentes que ajudam a promover a sensação de bem estar físico e psíquico.

Atividades / Trabalhos realizados pelos Utentes no Centro de Dia

Informações

SOCIOS E QUOTAS

Prezado Sócios da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Pela estima que temos por todos os Sócios, aproveitamos esta via para dizer-vos quanto é importante, a Vossa participação.

Todos somos herdeiros de um património e tradição de que nos orgulhamos. Mas, para que tenhamos condições de levar em frente a tarefa a que nos propusemos é determinante podermos contar com a vossa colaboração, desta grande Família que, à volta da sua Associação se vai juntando.

Para fazer fase a legislação fiscal do País, temos de proceder à emissão de recibos das quotas, só que os dados que temos, estão há muito desatualizados, e contendo muitas falhas, pelo que já estão na sede desta Associação novas fichas para a atualização de dados.

O pagamento e o preenchimento das fichas de atualização de dados poderá ser efetuado/solicitado a qualquer membro da associação.

Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Rua do Pé de Escada - Telef. 271 789034 - Muxagata / 6370-361 Fornos de Algodres

FICHA DE INSCRIÇÃO DE SÓCIO

A Preencher pela A.D.M.
Sócio Nº _____
Desde _____/_____/_____

Nome:
Morada:
Localidade:
Código Postal

Data de Nascimento	**Telef.**
Nº BI / CC **Validade**	**Fax.**
Nº Fiscal	**Telem.**
Email:	

Profissão:
Observações _____
_____
_____

☐ Não autorizo a A.D.M. a utilizar os meus dados pessoais, relativos a identificação, endereços e contactos para divulgação de acções culturais e/ou outros eventos relacionados com esta Associação

Data _____/____/____ _____

Assinatura

Os seus dados pessoais serão inscritos em ficheiros informatizados propriedade desta Associação para um controlo interno de sócio e para posteriores divulgações de notícias e actividades. Os dados não serão cedidos a terceiros. Caso pretenda ter acesso aos seus dados ou desejo que os mesmos sejam rectificados, alterados ou eliminados, poderá fazê-lo pessoalmente nesta Associação ou por qualquer outro meio de contacto disponível.

Cultura

Maria

Não falta a Maria o poder
Nem a bondade necessários
Para socorrer todos aqueles que
Invocam a Sua proteção.
ELA é:
A Omnipotência suplicante
Que Deus escolheu para despenseira
de todos os Seus favores.
ELA é:
a Mãe extremosa
Cheia de Misericórdia e Compaixão.
Mãe de Amor, de Dor e de Misericór-
dia

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

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

Água mole
em pedra dura
Tanto bate
até que fura

M. Casimira Ribeiro (70 anos)

Salve Rainha Pequenina

Salve Rainha Pequenina
Rosa Divina
Cravo de Amor
Mãe de Nosso Senhor

Maria da Luz (81 anos)

Hino da Muxagata

Muxagata linda Aldeia
da sagrada tradição
aqui fica para sempre
preso a ti meu coração

Refrão
Venham ver como é
Nossa alegria noite e dia
Sempre a cantar
Venham ver as gentes da nossa terra
Sempre a cantar
Sempre a reinar.

Eis aqui queremos
trazer esta salvação
que encerra
a alma da nossa gente
lembranças da nossa terra
Refrão

Esta noite à meia noite
Ouvi um lindo cantar
Ou eram os anjos no céu
Ou a sereia no mar

Que é que é, alto está,
alto mora todos o vêem e
ninguém o adora

Alcina Coelho (72 anos)

R: O Sino

Antoninho olha a rola
No beirado da Igreja
Não há tiro que a mate
Nem caçador que a veja

Toda a vida fui pastor
Toda a vida guardei gado
Tenho uma nódoa no peito
De me encostar ao cajado.

Hei-de morrer numa adega
O tonel é meu caixão
Hei-de levar para a cova
Um copo de vinho na mão.

Maria de Lurdes Lopes (78 anos)

Lazer / Curiosidades

Em Guimarães fui feita,
Ao Porto fui remetida
Se me solta estou perdida

Alcina Coelho (72 anos)

R: A Aguilha

Três Alentejanos reunidos tentam encontrar uma nova maneira de passar o tempo.
Diz um:
- Oh compadris, já chega de sueca e dominó. Tou farto disto!!
Diz outro:
- Atão e se fossemos jogar golfi ?
Pergunta o primeiro:
- Atão, oh! compadri, com'é quisso se joga ?
- É c'um pau, umas bolas e um buraco.
Responde o outro :
- Atão tá beim ; ê cá dou o pau.
Diz o segundo:
- Prontos ê cá dou as bolas.
Responde o terceiro :
- Cumpadres, ê cá nã jogo.

O burro morto

Um burro morreu bem em frente duma Igreja. Como uma semana depois o corpo ainda estava lá, o padre resolveu reclamar com o prefeito.

– Prefeito, tem um burro morto na frente da Igreja há quase uma semana!

E o prefeito, grande adversário político do padre, retrucou:

– Mas, padre, não é o senhor que tem a obrigação de cuidar dos mortos?

– Sim, sou eu! – respondeu o padre, com serenidade. – Mas também é minha obrigação avisar os parentes!

Um alentejano está estendido Debaixo de uma figueira de barriga para o ar e de boca aberta. Cai-lhe um figo na boca e ele fica na mesma posição.

- Porque é que não comes o figo? Pergunta-lhe o companheiro.

- Estou à espera que caia outro para me empurrar este para baixo.

Dias de Maio
Dias de amargura
Bem no amanhecer
Logo é noite escura

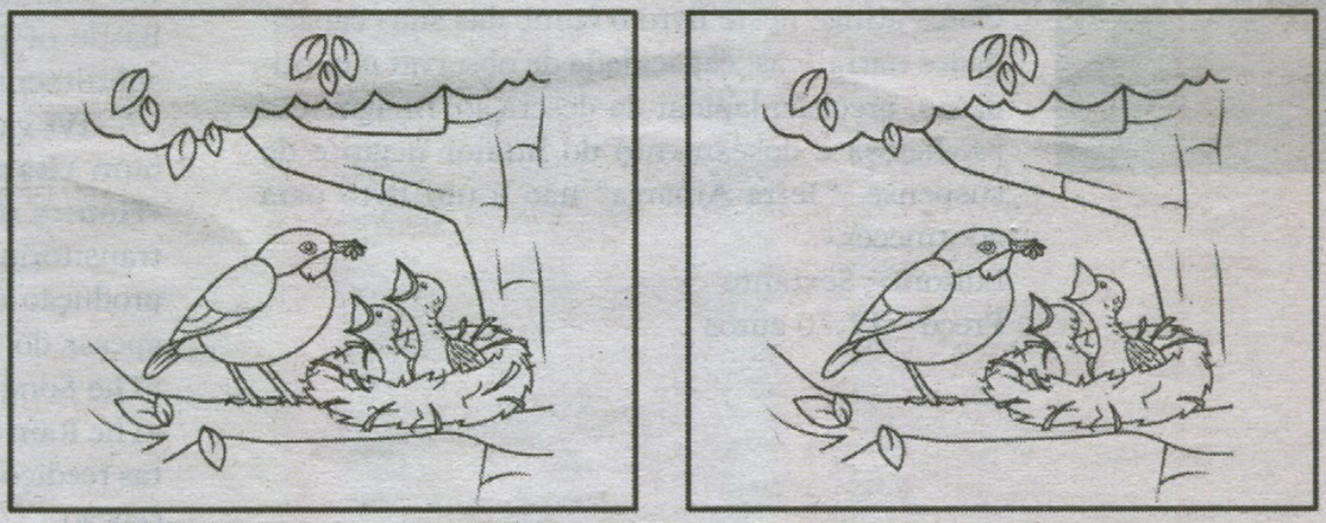
AMOR ALENTEJANO.

Estavam o Ti Jaquim e a Ti Albertina na cama, numa noite de Verão.
Diz ela:
- Ó Jaquim, ainda gostas de mim, homi?
- Atã nã houvera de gostari?
- É nã sê... Tu já nem me procuras...!
- Ora porra, tu também nã t'escondes...!

Lazer / Curiosidades

Sete erros

Descobre os sete erros que existem entre os dois desenhos.



Soluções: 1 – folha; 2 – pena da cauda; 3 – risco do tronco; 4 – olho do filhote; 5 – palha do ninho; 6 – pata do passarinho; 7 – bico do filhote

O que é, o que é? Que é irmã de minha tia e não é minha tia?

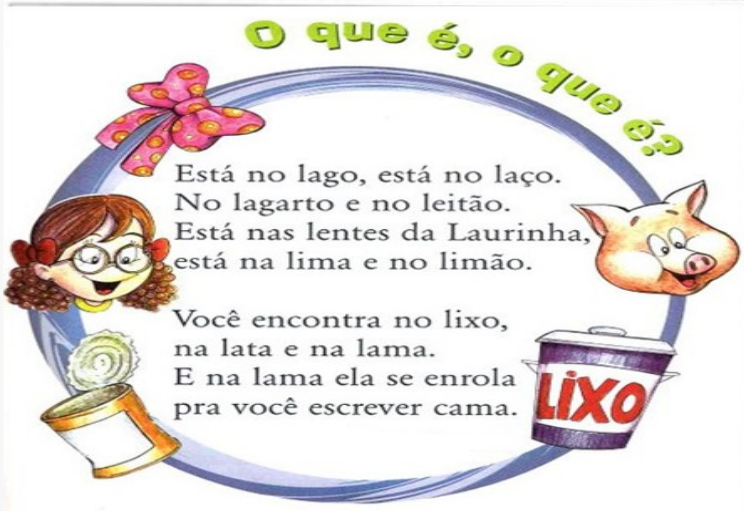
O que é, o que é? Anda deitado e dorme em pé?

O que é, o que é? Que é meu, mas meus amigos usam mais do que eu?

O que é que quanto mais se perde, mais se tem?

Somos muitos irmãozinhos, em uma só casa vivemos, se nos coçam as cabeças, num instante

R: A minha Mãe; O Pé; O meu nome; O Sono; Os fósforos



Ser idoso e ser velho

"Idoso é quem tem muita idade; velho é quem perdeu a jovialidade.

A idade causa degeneração das células; a velhice, a degeneração do espírito.

Você é idoso quando se pergunta se vale a pena;
Você é velho quando, sem pensar, responde que não

Você é idoso quando sonha;
Você é velho quando apenas dorme

Você é idoso quando ainda aprende;
Você é velho quando já nem ensina.

Você é idoso quando se exercita;
Você é velho quando apenas descansa.

Você é idoso quando ainda sente amor;
Você é velho quando só sente ciúmes.

Você é idoso quando o dia de hoje é o primeiro do resto de sua vida;
Você é velho quando todos os dias parecem o último da longa jornada.

Você é idoso quando o seu calendário tem amanhãs;
Você é velho quando ele só tem ontens.

O idoso se renova a cada dia que começa; o velho se acaba a cada noite que termina, pois, enquanto o idoso tem os olhos postos no horizonte, de onde o sol desponta e ilumina a esperança, o velho tem sua miopia voltada para as sombras do passado.

O idoso tem planos; o velho tem saudades.

O idoso curte o que lhe resta da vida;
o velho sofre o que o aproxima da morte.

O idoso leva uma vida ativa, plena de projetos e prenhe de esperança.
Para ele o tempo passa rápido, mas a velhice nunca chega.
Para o velho suas horas se arrastam destituídas de sentido.

As rugas do idoso são bonitas, porque foram marcadas pelo sorriso;
as rugas do velho são feias, porque foram vincadas pela amargura.

Em suma, idoso e velho podem ter a mesma idade no cartório,
mas tem idades diferentes no coração.

Que você, idoso, viva uma longa vida, mas não fique velho nunca"

Nascer é uma possibilidade,

viver é um risco,

envelhecer é um privilégio.

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