Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Novembro 2016

Número 6

As actividades de animação - Catalisador do convívio e do bem estar de toda a comunidade da Associação

Editorial	2
A Associação para o Desenvolvimento da Muxagata" - âmbito de atuação	3
Artigo O Mel e as Abelhas	5
Atividades	6
Atelier de Trabalhos Manuais	11
Espaço do Utente	12
Informações	12
Cultura	13
Lazer / Curiosidades	14

Promover atividades em grupo direcionadas aos seus utentes, com diferentes objetivos cada uma, é uma das pretensões desta Associação, para quem direcciona toda a sua actividade e o seu foco. Porém, a interação promovida nas atividades gera um retorno extremamente significativo a cada um dos participantes. A interação social gerada entre os idosos desenvolve o senso de bem-estar nos mesmos, assim como a melhoria no funcionamento físico. As redes sociais que se estabelecem com o contato contínuo dos idosos podem ser fontes protetoras e mantenedoras de saúde.

Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

A "Associação para o Desenvolvimento da Muxagata" é uma resposta social tendo em vista a melhoria da qualidade dos serviços de âmbito social a prestar à comunidade. É uma instituição Particular de Solidariedade Social, que desenvolve atividades com vista à promoção integral dos seus clientes, num espírito de mútua estima e colaboração com os serviços públicos competentes ou instituições particulares num clima de solidariedade humana, cristã e social.

Estatuto Editorial

1— O Jornal "O Sénior" é propriedade da Associação para o Desednvolvimento da Muxagata, Instituição Particular de Solidariedade Social, IPSS, sem fins lucrativos, pessoa colectiva de utilidade pública;

2— É uma publicação anual, órgão de informação da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, atento às necessidades da Associação e dos seus utentes;

3— "O Sénior" tem por finalidade a divulgação das actividades levadas a cabo pela Associação ao longo do ano; abordando ,em cada artigo, assuntos do interesse dos seus utentes. Contém também uma rúbrica da responsabilidade dos utentes da instituição: "Cultura"

Editorial

Mais um ano que termina, é altura de se fazer o balanço do que foi feito e daquilo que se alcançou, face às metas previamente estabelecidas. Foi mais um ano de grandes desafios e conquistas que continuam a dar alento e motivação para continuar este serviço, tão meritoso, prestado a esta comunidade.

Fruto do empenho, trabalho e da colaboração de todos, Corpos Sociais e Colaboradores, a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata continua a prestar um serviço de apoio ao idoso, que muito tem contribuído para o seu bem estar e proporcionar, desta forma, uma melhor qualidade de vida.

Nesta edição destacamos o desejo, de todos quantos estão envolvidos neste projecto de fazer uma homenagem ao Sr. Eng. Carlos Duarte e uma homenagem (in memorium) à Sra. D. Aida Pimpão, dois fundadores desta instituição, por todo o trabalho, empenho, dedicação e confiança depositada neste projecto, que em grande parte a eles se deve.

Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

A "Associação para o Desenvolvimento da Muxagata" é uma resposta social tendo em vista a melhoria da qualidade dos serviços de âmbito social a prestar à comunidade. É uma instituição Particular de Solidariedade Social, que desenvolve atividades com vista à promoção integral dos seus clientes, num espírito de mútua estima e colaboração com os serviços públicos competentes ou instituições particulares num clima de solidariedade humana, cristã e social.

A Associação para o Desenvolvimento da Mugata está sediada na freguesia de Muxagata, concelho de Fornos de Algodres, e o seu âmbito de ação abrange principalmente esta freguesia, podendo estender-se à área geográfica do concelho de Fornos de Algodres

Esta instituição tem estatutos aprovados e registados na Direção Geral da Acção Social e tem o seu registo elaborado pela inscrição número 36/98, a folha 56 do Livro nº 7 das Associações de Solidariedade Social efectuado em 16 de Outubro de 1997, aprovado pela Portaria 778/83 de 23 de Julho.

Centro de Dia; Serviço de Apoio Domiciliário:—O que são?

Serviço de apoio domiciliário—Equipa que presta cuidados e serviços a famílias e ou pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física ou psíquica e que não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito.

Objetivos:

- Melhorar a qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Contribuir para a conciliação da vida profissional e familiar do agregado familiar
- Garantir cuidados e serviços adequados às necessidades dos utentes;
- Reforçar as competências e capacidades das famílias e outros cuidadores;
- Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- Evitar ou adiar ao máximo o recurso a estruturas residenciais para pessoas idosas, contribuindo para a manutenção dos utentes em meio natural de vida;
- Contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia. Centro de Convívio Equipamento social onde se organizam atividades recreativas e culturais que envolvem as pessoas idosas daquela comunidade. Objetivos:
- Prevenir a solidão e o isolamento;
- Incentivar a participação e incluir as pessoas idosas na vida social local;
- Promover as relações pessoais e intergeracionais;
- Evitar ou adiar ao máximo o recurso a estruturas residenciais para pessoas idosas, contribuindo para a manutenção dos utentes em meio natural de vida.

Centro de Dia—Equipamento social que funciona durante o dia e que presta vários serviços que ajudam a manter as pessoas idosas no seu meio social e familiar.

Objetivos:

- Proporcionar serviços adequados à satisfação das necessidades dos utentes;
- Estabilizar ou retardar as consequências desagradáveis do envelhecimento;
- Prestar apoio psicológico e social;
- Promover as relações interpessoais e intergeracionais;
- Permitir que a pessoa idosa continue a viver na sua casa e no seu bairro;
- Evitar ou adiar ao máximo o recurso a estruturas residenciais para pessoas idosas, contribuindo para a manutenção dos utentes em meio natural de vida;
- Contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia.

Artigo

O Mel e as Abelhas

As abelhas são insetos sociais, vivem em colónias onde há divisão de trabalho. Uma família ou colónia de *Apis mellifera* pode abrigar até 80 mil abelhas operárias, uma rainha e cerca de 400 zangões. A rainha põe ovos, mantém a continuidade da espécie e a colónia unida. O zangão apenas exerce a função de procriação.

Numa colméia, as abelhas possuem uma hierarquia:

As **operárias** trabalham para trazer o alimento (polén e nectar), vigiar, limpar e cuidar das larvas.

Os **zangões** (em pouca quantidade) tem a função exclusiva de fazer o acasalamento com a rainha e garantir a reprodução.

A **abelha rainha** é a responsável exclusivamente pela reprodução.

Quando nascem duas abelhas rainhas, em uma única colméia, elas lutam até a morte para ver quem assumirá a exclusiva missão de garantir a reprodução da colônia.

As operárias realizam todo o trabalho para a manutenção da colméia, produzindo cera, geléia real, defendendo o ninho, cuidando da cria e arrecadando néctar, pólen, água e resinas. A abelha-rainha vive até 5 anos, enquanto as operárias vivem, em climas quentes, cerca de 60 dias.

Estima-se que no mundo existam mais de **20 mil espécies de abelhas** com uma ampla diversidade de formas, cores e tamanhos; pequenas como mosquitos ou grandes como besouros. A abelha mais conhecida no nosso país é a abelha europeia (*Apis mellifera*), introduzida no Brasil em 1840.

Uma abelha produz cinco gramas de mel por ano, para produzir **um quilo de mel, as abelhas precisam visitar 5 milhões de flores** e consomem cerca de 6 a 7 quilos de mel para produzirem 1 quilo de cera.

A abelha desempenha um papel muito importante na natureza, pois é ela quem poliniza muitas flores, ou seja, ajuda as plantas a darem frutos. Ao recolher o néctar e o pólen de uma flor, os grãos de pólen ficam na pelagem das abelhas e quando a abelha visita outra flor, deixa o grão de pólen da primeira flor na segunda, fecundando a flor.

As abelhas que procuram o néctar das flores para a produção de mel, são chamadas de "abelhas campeiras". Possuem uma espécie de bomba de sucção, na região no estômago reservada para a sucção do néctar. Numa viagem, uma abelha campeira pode visitar milhares de flores até preencher este reservatório.

As abelhas recolhem e transportam até à colmeia o néctar, aí o néctar é regurgitado dumas abelhas para as outras. No interior do seu corpo são incorporadas enzimas e vitaminas. Depois, já nos favos, dá-se a maturação ou sazonamento, com a evaporação do excesso de água. Dá-se também aqui o desdobramento da sacarose e o mel recebe algum ácido fórmico que lhe dá também uma ação anti-séptica e anti-fermentativa.

Assim, o néctar seca e é sucessivamente enriquecido com enzimas digestivas transformando-se em mel que é, por fim, depositado nas alvéolos dos favos que são rapidamente operculados, isto é, cobertos com uma película de cera. Isto acontece em quase todos os orifícios dos favos da colmeia, excepto naqueles em que há criação ou pólen.

Mel

As civilizações antigas também apreciavam o mel. Na história há muitos exemplos que registram o cultivo e o consumo de mel. O homem da idade da pedra, de 15.000 a 10.000 a.C., deixou pinturas mostrando a retirada de mel das colméias nas cavernas de Altamira, na Espanha. Há 2.400 a.C. os egípcios já empregavam mel em receitas para curas, conservação de carnes e frutas, para embalsamar corpos e para longevidade. Cleópatra usava mel como cosmético em banhos.

O **mel é uma substância natural e doce**, produzida pelas abelhas a partir do néctar das flores. As abelhas transformam o néctar em mel utilizando as enzimas que produzem e desidratam-no. Desta forma, os açúcares do néctar são pré-digeridos e transformados em açúcares simples: glicose e frutose. Nessa forma, o mel é assimilado diretamente no trato digestivo, ficando na corrente sanguínea pronto para consumo imediato, constituindo uma fonte de energia de impacto no organismo.

O mel contém potássio, vitaminas do complexo B, vitamina C, alguns tipos de aminoácidos, sais minerais, como selénio, cobre, fósforo e ferro além de quantidades consideráveis de antioxidantes. A composição do mel varia de acordo com a espécie vegetal de onde foi colhido o néctar, as condições climáticas e o solo. A cor do mel pode variar de branco água, branco, âmbar claro, até âmbar escuro ou preto, variando basicamente entre todas as nuances do amarelo âmbar. O aroma e o sabor do mel variam principalmente com a espécie vegetal, mas também com os métodos de recolha e condições climáticas.

Vice-Presidente da Associação, D. Lucília Carreira, a cuida das suas abelhas

O mel é como vinho
sempre muda com a safra
muda com a espécie de flor
Solo
clima

O mel pode ter vários sabores e cores. A abelha pode arrecadar o néctar da flor de laranjeira e fazer um mel de flores de laranjeira, claro e suave. A abelha pode também arrecadar o néctar da flor de eucalipto e o mel que é produzido é escuro e com gosto forte. As abelhas são atraídas pelas flores assim como diversos agentes polinizadores através dos aromas, cores e formas florais.

A apicultura tem um papel muito importante no cuidado das abelhas, na polinização dos produtos cultivados na horta e também na produção de mel, pólen, própolis, geleia real e cera.

<u>Os Benefícios do Mel</u>

O mel além de muito saboroso é um alimento, muito versátil que pode ser usado para fortalecer o sistema imune, melhorar a capacidade digestiva e até aliviar a prisão de ventre. Além disso o mel o considerado anti-séptico, antioxidante, anti-reumático, diurético, digestivo, expectorante e calmante.

Além disso, o mel é o único alimento naturalmente doce que contém proteínas e sais minerais, como potássio e magnésio, que são importantes para a saúde. No entanto, o mel não é aconselhado para crianças pequenas, entre 1 e 3 anos de idade, devido à possibilidade do intestino, ainda imaturo, não impedir a entrada de pequenos micro-organismos, presentes no mel, que podem contaminar as crianças.

Os benefícios do mel para a saúde envolve especialmente melhorar resistência do organismo á gripes e resfriados, por exemplo, porque o mel combate os micróbios e é anti-séptico. Assim, o mel é indicado para:

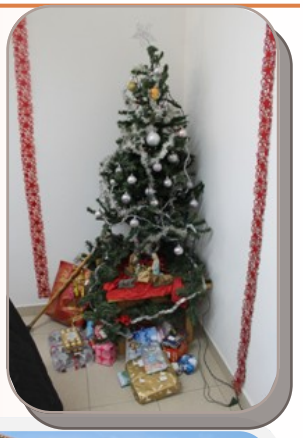
- **Prisão de ventre** - pois ajuda o intestino a se movimentar
- **Má-digestão e úlceras gástricas** - porque tem enzimas que facilitam a digestão
- **Bronquite, asma e dor de garganta** - pelas suas características antibióticas e anti-sépticas

O mel quando associado a outros ingredientes também é bom para:

- **Mel com própolis**: alívio dos sintomas de faringite, amigdalite, gripe e resfriado. O própolis é utilizado pelos humanos como antibacteriano, antifúngico, antiviral, estimulador do sistema imunitário, cicatrizante e regenerador de tecidos.
- **Mel com canela**: auxilia na digestão combatendo a má-digestão, que pode ocorrer após uma refeição rica em gorduras. Assim, após uma refeição exagerada, pode-se fazer um chá e adicionar um colher de chá de mel com canela para facilitar a digestão.

Mel com limão: previne o aparecimento de gripes e resfriados pois o limão tem vitamina C que fortalece o sistema imunológico.

ATIVIDADES

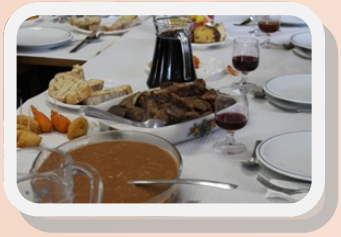


Almoço de Natal 2015 da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

O almoço de Natal 2015 da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, realizou-se no sábado, 12 de dezembro, mantendo a tradição de realizar este convívio com toda a comunidade da Associação.

A ementa deste ano foi bem diferente do habitual, pois a Associação foi presenteada por um dos sócio, o Sr. Paulo Rodrigues, que ofereceu um porco, criado por ele, para se fazer porco assado no espeto.

Além do porco no espeto, servido com fartura e acompanhado com arroz de feijão, não faltou a tradicional sopa de Natal nem a couves cozidas regadas com bom azeite. Da ementa, também fizeram parte petiscos para entrada, sobremesas e o famoso Bolo Rei.

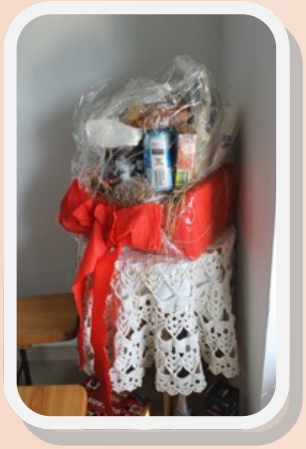


Este almoço é sempre ponto de encontro de toda a comunidade da Associação, utentes, familiares, sócios, colaboradores e corpos gerentes. O Sr. Presidente da Câmara Municipal de Fornos de Algodres, Dr. Manuel Fonseca, também esteve presente, o que muito nos lisonjeou

A tarde foi passada em alegre animação, onde não faltaram as crianças, que nos apresentaram uma peça de teatro, que deixou todos os nossos idosos bem dispostos.

Para finalizar, foi sorteado o "Cabaz de Natal", organizado com as oferendas dos fornecedores da Associação; as rifas foram vendidas com o envolvimento de toda a equipa da Associação.

A feliz contemplada com o belíssimo Cabaz de Natal foi a nossa utente Maria do Nascimento Regaleira.



Foi, pois, em ambiente de sã confraternização e de fraterno espírito festivo que ali se comemorou esta quadra de Natal. O agrado foi geral e a associação, que se empenharam para que tudo corresse a contento de todos, deixou a promessa de manter a tradição.

Participação na Feira do Queijo - 2016 de Fornos de Algodres

A Feira do Queijo Serra da Estrela realizou-se no **dia 12 e 13 de março, em Fornos de Algodres.** Neste evento autêntico de promoção da identidade e ruralidade do concelho, que a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata se associou, uma vez mais.

À semelhança das edições anteriores, a Associação apresentou a sua famosa "Sopa da Pedra" acompanhada de Pão Centeio cozido em fornos de lenha.

Participação no II Festival Gastronómico de Fornos de Algodres

A II Feira de Gastronomia "Sabores d'Aqui" realizou-se no dia 1 de outubro, evento que coincidiu com as comemorações do Dia Mundial do Idoso e o Dia Mundial da Música. Este evento foi realizado no recinto do Mercado Municipal de Fornos de Algodres, onde a Associação esteve presente, uma vez mais.

Os petiscos apresentados pela Associação, à semelhança do que aconteceu na edição anterior, foram iguarias típicas desta região, e foram confeccionados pelas colaboradoras e utentes da instituição.

Os petiscos foram eles:

- Sardinha em molho de escabeche;
- Iscas de fígado;
- Pataniscas de bacalhau
- Leite creme queimado;

Não faltou o tradicional pão centeio e o vinho tinto cá da nossa terra.

Mas o evento não se resumiu apenas aos petiscos pois o dia foi de muita animação, não faltaram atividades alusivas ao Dia do Idoso nem ao Dia da Música, houve a atuação de vários grupos músicais, que contentaram miúdos e graúdos. Os nossos utentes bem gostaram de dar o seu pezinho de dança.

Parceria com a Escola Profissional de Trancoso

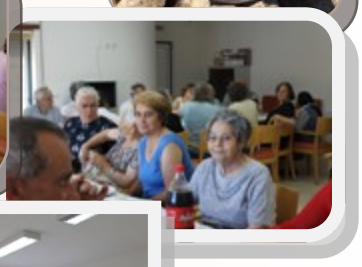
A reciclagem de paletes de madeira está cada vez mais em voga e são muitas as ideias que se podem pôr em prática. Foi com base neste conceito *"reciclar/reaproveitar/criar"* que os alunos do Curso de Manutenção Industrial Escola Profissional de Trancoso, nas aulas práticas com o professor Vitor Soares, puseram mãos à obra e deram vida nova às paletes de madeira, que já tinham tido outra utilidade, originando estes belos cadeirões.

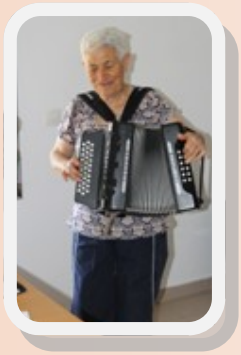
Para dar mais vida a estas cadeirões surgir então a parceria com a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, mantendo também aqui o conceito da "*reciclagem/reaproveitar/criar*". Foi assim que de pedaços de pano, sobras de outros trabalhos, surgiram estas belas almofadas que colocaram estes bancos muito mais bonitos e confortáveis.

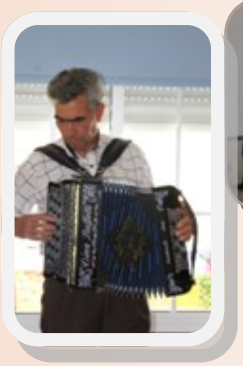
Sardinhada no Centro de Dia

No dia 26 de Junho, no âmbito da época festiva dos Santos Populares, realizou-se uma sardinhada no Centro de Dia da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, onde participaram os utentes, sócios e vários colaboradores da instituição.

Acompanhando a boa sardinha assada, houve muita música, boa disposição, convívio e diversão, tendo sido terminado com uma animada desgarrada de concertinas que convidou ao seu pezinho de dança.

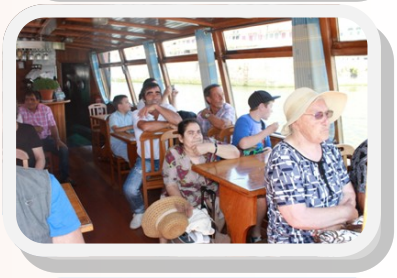






Passeio Convívio ao Porto

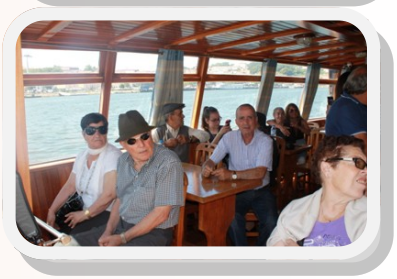
A Associação para o Desenvolvimento da Muxagata realizou uma viagem no dia 2 de julho à cidade do Porto, participaram cerca de 43 pessoas, entre utentes, sócios, corpos gerentes e familiares.



Toda a azafama da viagem começou bem cedo nesse dia, teve que se preparar a merenda para o pic-nic, mas por volta das 7:30 horas já estavam quase todos prontos para a grande viagem.

Como previsto, saímos da Muxagata às 8:00 horas com destino à cidade invicta, pelo caminho houve tempo para uma paragem para esticar as pernas e tomar um café.

Chegados ao Porto, esperava-nos um agradável passeio de barco onde tivemos a oportunidade de fazer o "Cruzeiros das 6 pontes no Douro", que unem as duas margens do Rio Douro. Durou cerca de 50 minutos num Barco Rebelo onde se pode disfrutar da bela paisagem do Porto e Vila Nova de Gaia.



A Cidade do Porto, classificada como Património Mundial pela UNESCO, os seus belos monumentos e edifícios históricos, como a imponente Sé ou a Torre dos Clérigos, as vistas soberbas sobre as mundialmente célebres Caves do Vinho do Porto, na margem oposta do rio, em Vila Nova de Gaia., fizeram as delicias de todos.

Seguiu-se o almoço, um belo pic-nic num parque muito agradável que decorreu com muita animação e com uma mesa a altura da ocasião.

Agora já de barriga cheia, seguiu-se a visita ao Museu e Jardim Serralves. Podemos visitar o Museu de Arte Contemporânea de Serralves que ocupa um moderno edifício projetado pelo renomado arquiteto português Álvaro Siza Vieira. Dispõe de uma notável coleção de obras nacionais e internacionais posteriores a 1960. O vasto jardim com uma beleza única, onde todos puderam fazer um belo passeio disfrutando de toda a sua beleza .

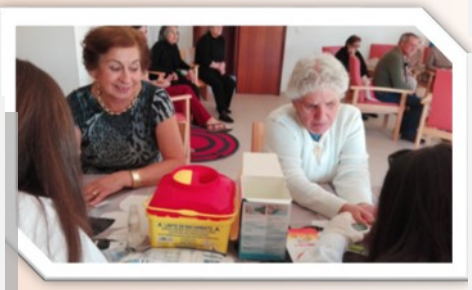
A viagem terminou em Matosinho para visitar o Castelo do Queijo junto à praia, que proporcionou aos mais aventureiros irem molhar o pezinho.

Rastreio no Centro de Dia

No dia 30 de outubro o Centro de Dia recebeu 5 alunas finalistas do Curso de Farmácia da Universidade de Coimbra que fizeram um Rastreio de IMC, Glicémia e Pressão Arterial aos utentes da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata.

A adesão por parte dos nossos utentes e restante comunidade foi bastante positiva, e demonstraram terem ficado contentes com esta iniciativa.

No final todos foram presenteados com um lanche convívio e com a promessa de se repetir, pois a realização de rastreios são actividades de grande interesse e do agrado de todos.



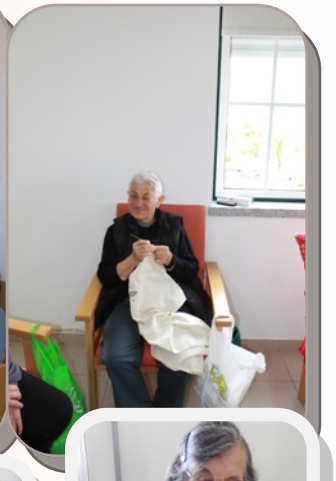
Dia de São Martinho

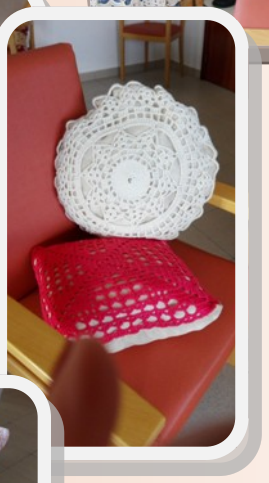
No passado dia 12 de novembro, num dia de outono, a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata juntou à volta da braseira, Direção, colaboradoras, sócios e utentes para comemorar o Dia de S. Martinho com o tão desejado magusto.

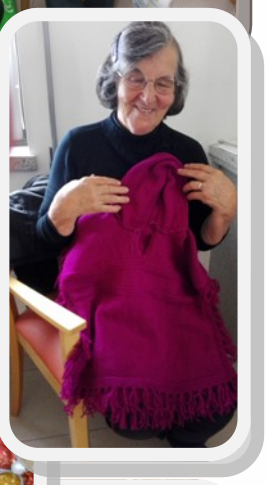
A castanha foi rainha nesta mesa cheias de bons petiscos, que foram acompanhados de um bom licor confeccionado pelas utentes .

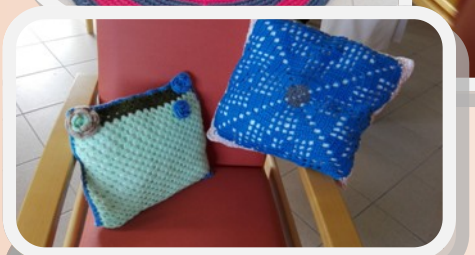
De forma a proporcionar o convívio entre todos, e dando cumprimento aos Estatutos desta Associação realizou também neste dia a Reunião de Assembleia da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, onde foi aprovado o Orçamento Previsional para o ano de 2017.

Atelier de Trabalhos Manuais

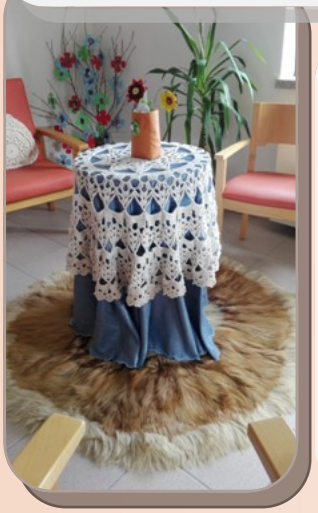
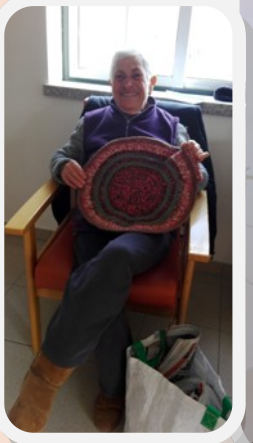








Árvore dos Utentes

Confeção de Licores

Saquinhos de Chá

Espaço do Utente

As Minhas Rendas

As minhas rendas, são a fonte de inspiração para a minha vida. Sem elas eu não seria a mesma pessoa, porque elas dão-me força para continuar a viver.
Quando uma pessoa chega a esta idade já não tem aspirações a muita coisa, porque já não se pode trabalhar, mas parar é morrer aos poucos, e se arranjar-mos algum entretinimento, a vida tornar-se à mais fácil, porque não estamos sempre a pensar no passado, esse já não volta.
Vamos ser felizes conforme pudermos, para isso me entrego de alma e coração ao que ainda posso fazer, que são as minhas rendas, costura e as minhas caminhadas.

Maria Alice Candeias

Oração do Cão

Eu sou um cão
que pede comer e carinho
da tua mão.

OH!... Não é grande coisa,
Um pouco de pão,
Para matar a fome
Que me consome.

Dá-me amizade,
Eu te darei felicidade.

Dá-me amor
E por ti derramarei sangue e suor.

Faz com que eu esteja contente,
Eu ficarei contigo para sempre.

Se tu estiveres em perigo eu te ajudarei
Se tu estás perdido eu te encontrarei.

Ao preço da minha vida te salvarei
Se tu me abandonas, eu morrerei.

A vida não tem valor se não estou contigo
E então serei eu que estarei em perigo.

Maria da Luz Lameiras

Com Quatro Tabuinhas

Com quatro tabuinhas
Fiz um quadro…..
Ao centro plantei um pessegueiro,
Alguns passarinhos a brincar e a cantar,
Semeei uma relva verde, para ornamentar.
Uma vaquinha a pastar
Ao fundo, um sol a brilhar,
Cortei a relva à volta do quadro
Que estava a atrapalhar.
Fechei o quadro admirei e gostei…
Estava pronto para pendurar…

Isto mostra-nos que a vida quando teima em não nos dar cor…
Também se pode inventar…
Ter coragem e combater,
Para nela poder **VIVER..**

Maria da Luz Lameiras

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

Informação

O ano de 2016 ficou marcado pela perda de dois utentes, os nossos queridos e saudosos: **Osvaldo Soares Marques,** que faleceu a 06 de janeiro, com 61 anos e **Maria Julieta de Almeida Fuinhas**, que faleceu a 13 de novembro, com 95 anos.

Sócia fundadora da Associação, amiga, dedicada a causas sociais, a nossa querida e saudosa D. Aida Pimpão, que também nos deixou a 8 de maio.

Também partiu este ano o sócio Otelindo Maria Martins , que faleceu a 13 de junho.

Cultura

Formiga

Pelo muro acima vai uma formiga
Com uma mão na testa e outra na barriga
Pelo muro abaixo vai um escaravelho
Com uma mão na barriga e outra no joelho

Havia um macaco

Havia um macaco
Chamado D. Pivete
Passava pelas moças
E tirava o barrete

Sou branca, azul, preta, verde,
de lã, seda ou algodão;
Quem me tem e não me perde,
Mete sempre um figurão
O que é?

R: A Linha

O Tempo

O tempo perguntou ao tempo
Quanto tempo é que o tempo tem.
O tempo respondeu ao tempo
Que o tempo tem tanto tempo
Como o tempo que o tempo tem

Quantos são ?

No alto da Cachoeira
Vinte e cinco cegos vão,
Cada cego leva o seu moço,
Cada moço leva o seu cão,
E cada cão leva seu gato,
E cada gato leva o seu rato,
E cada rato leva sua espiga,
E cada espiga leva seu grão.
Diga-me agora a menina quantos são.

A Vida

A vida é o dia de hoje,
A vida é ai que que mal soa
A vida é sombra que foge
A vida é a nuvem que voa.

A vida é sonho tão leve
Que se desfaz como a neve,
E como fumo se vai.
A vida é folha que cai.

A vida dura um momento
Mais leve que o pensamento
A vida leva-a o vento

Alcina Coelho

Quase em silêncio divino
A terra a Deus se confia
Vem do céu a voz do sino
Vem do céu
Avé-Maria

Alcina Coelho

Nós somos dois irmãos gémeos
Que em nada nos parecemos
É bem curta a nossa vida,
Poucos segundos vivemos.
O que é?

R: O Trovão e o Relâmpago

Num dia corri o Mundo
E aqui voltei à tardinha.
Ó Portugal, doce Pátria
Não há terra igual à Minha

Alcina Coelho

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

Maria de Lurdes Almeida

Lazer / Curiosidades

Em si a Lua se espelha
E o Sol reflecte também
Quando a gente se aproxima,
Olhando-a nos vemos bem,
O que é?

Semente preta
Terra mimosa,
Salta a semente,
Fica a rosa.
O que é?

Em lençóis de fina holanda
E cortinas carmesim,
Está deitada uma madona
Que parece um serafim
O que é?

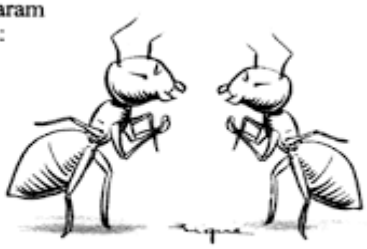
Debaixo da terra nasci e fui criada
Cá fora minha mãe me deu alento
Sustentou de vez uma ninhada
Sou agora valoroso alimento
O que é?

R: O Rio; A Pulga; A Língua; A Batata

Estão dois malucos no manicómio.
Um deles está a tricotar uma camisola de lã muito depressa.

O outro pergunta-lhe:
- Então, pá? Porque é que estás a tricotar tão depressa?
- Eh, pá, não me distraias, que estou a tentar acabar esta camisola antes que a lã acabe!

Duas formigas japonesas se encontraram no meio da rua:
– Qual o seu nome?
– Fu.
– Fu o quê?
– Fu Miga
– E o seu?
– Ota.
– Ota o quê?
– Ota Fu Miga.



Lazer / Curiosidades

O marido quase perfeito…

O marido liga para casa a meio da tarde:

– Olá, minha rainha! Como está o teu dia?

– Tudo ótimo….

– Que bom! E as crianças estão bem?

– A brincar sem parar, não te preocupes….

– Óptimo, perfeito! Elas já almoçaram? Alimentaram-se bem?

– Sim! Comeram muito bem! Já fizeram os trabalhos de casa e agora estão a brincar….

– Que bom! conta-me, minha linda, o que vai ser o jantar hoje?

– O teu prato preferido e já meti cerveja no frigorífico….

– Uau! Bife à milanesa e cerveja! É por isso que eu te adoro tanto! Bom… está tudo tranquilo em casa, então?

– Fica tranquilo que está tudo bem….

– Ah, mais uma coisinha: Tu prometes que, hoje à noite, vais usar aquele babydoll preto para mim?

– Faço tudo para te agradar… E não vou esquecer o perfume de que tu mais gostas.

– Obrigado meu amor! É por isso te amo tanto….

– Eu sei, eu sei….

– Daqui a pouco estou aí contigo meu amor.

– Vou ficar ansiosa à espera….

– Agora faz-me um outro favor… Chama a patroa, se faz favor?

Nós somos dois irmãos gémeos
Que em nada nos parecemos
É bem curta a nossa vida,
Poucos segundos vivemos.
O que é?

R: O Trovão e o Relâmpago

Qual o lugar que todos podem sentar menos você?

Por que é que algumas pessoas colocam o despertador de baixo da almofada?

O que no meio o ovo?

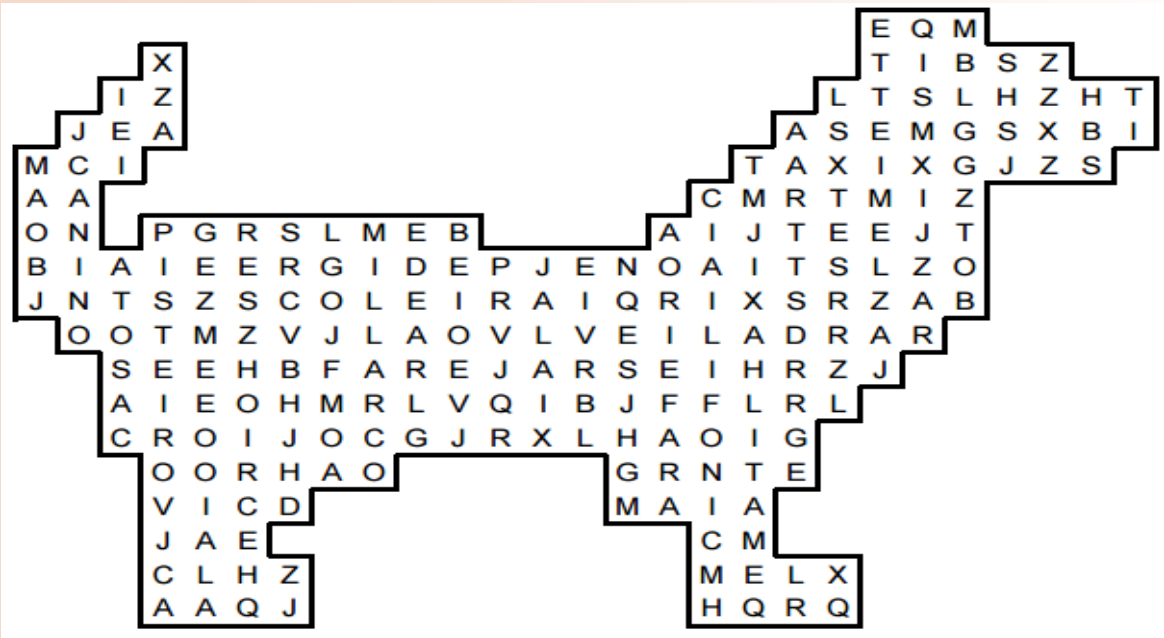
Tem 5 dedos e não tem unhas?

Ao todo são 3 irmãos. O mais velho já se foi, o do meio está connosco e o mais novo não nasceu?

R: O seu colo; Para acordar em cima da hora; A letra V; Lua; Passado/Presente/futuro

Sopa de Letras: Cão

Para lembrar o melhor amigo do homem, vamos procurar as 15 palavras relacionadas com o **cão** tendo em conta que há palavras na diagonal.



CACHORRO
CADELA
CANIL
CANINO
CASOTA
CINOFILIA
COLEIRA
FAREJAR
LADRAR
MASTIM
MATILHA
PEDIGREE
PISTEIRO
RAFEIRO
TRELA

Cuidados com os Idosos no Inverno

Os idosos, a par das crianças, são as pessoas que mais sofrem com a chegada da estação mais fria do ano: o inverno. Para os proteger da melhor maneira possível, e para os manter em segurança, é necessário prestar a máxima atenção aos aspetos seguintes:

A HIPOTERMIA—Todos os anos, com a chegada do inverno, falecem inúmeras pessoas devido à hipotermia – metade delas tem mais de 65 anos de idade. As pessoas idosas são mais suscetíveis de sofrerem de hipotermia porque, geralmente, têm menos gordura, uma menor circulação sanguínea e um metabolismo mais lento. Mesmo no interior da sua própria casa, o idoso pode sofrer de hipotermia e é por isso que o termóstato nunca deverá estar abaixo dos 65 graus centígrados (a temperatura corporal não deve ser inferior a 35 graus celsius). Para que a pessoa idosa não tenha frio, certifique-se que ela anda agasalhada, tanto dentro como fora de casa.

AS GRIPES E AS CONSTIPAÇÕES—No tempo mais frio, o aparecimento de constipações e de gripes é mais frequente e, normalmente, os idosos são as pessoas mais afetadas. Tenha em consideração que o inverno é a estação do ano mais propícia ao desenvolvimento e à propagação de vírus e, como tal, os idosos devem estar bem protegidos. Assim sendo, para evitar a gripe e as constipações, é preciso que os idosos não entrem em contacto com outros indivíduos afetados, nem partilhem espaços fechados com outras pessoas. Uma pessoa idosa deve ser vacinada todos os anos, especialmente se sofrer dedoenças cardíacas.

A DESIDRATAÇÃO—Os idosos são pessoas particularmente propensas à desidratação, uma vez que comem e bebem menos que as pessoas mais jovens, logo, consomem menos água. De uma forma geral, as pessoas também sentem menos sede nos meses mais frios do inverno e, como tal, não ingerem a quantidade de líquidos suficientes para manter os níveis de água no organismo normalizados. Assim sendo, além de verificar se um sénior se está a alimentar corretamente, também deve observar se ele bebe líquidos de forma regular para não ficar desidratado.

O GELO E A NEVE—No inverno, as superfícies das ruas são muito escorregadias devido à acumulação de gelo e humidade nos seus passeios e calçadas. Essa situação é muito perigosa, principalmente para os seniores, pois o risco de caírem e sofrerem alguma lesão é muito elevado. Dessa forma, deve certificar-se que a varanda, a garagem e as entradas de casa estão sempre bem limpas. Para prevenir a perda de equilíbrio nas pessoas idosas, principalmente das que sofrem da doença de Parkinson, é muito importante que o calçado seja antiderrapante para evitar quedas.

Nascer é uma possibilidade,

viver é um risco,

envelhecer é um privilégio.

Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Ficha Técnica

Jornal de divulgação da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Propriedade: Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Assembleia Geral:
Presidente da Mesa - António Cardoso Ferreira
1º Secretário - Tânia Alexandra Ribeiro Abade
2º Secretário - Maria Amélia Ribeiro Cabral

Conselho Fiscal:
Presidente - Carlos Fernando Pereira Pais
1º Vogal - Mário de Melo Rodrigues
2º Vogal - Vanessa Filipa Ribeiro Abade

Direção:
Presidente da Direção - Armando Ferreira Cabral
Vice-Presidente - Lucília Lopes Carreira Fonseca
Secretária - Cláudia Oliveira Lopes
Tesoureiro - Mário Ribeiro
Vogal - Elsa Fortunato Cardoso

Redação / Conceção Gráfica:
Elsa Cardoso

Colaboração:
Utentes do Centro de Dia da Muxagata