

Associação para o Desenvolvimento da Mungata



Número 7

Novembro 2017

Sessão de Homenagem ao Sr. Eng. Carlos Duarte e Homenagem (in memorium) à Sra. D. Aida Pimpão

Editorial	2
Sessão de Homenagem	3
Artigo As Universidades Senio- res—qual o seu papel no bem estar da pessoa idosa?	5
Atividades	6
Lazer / Curiosidades	11
Passatempos	12
Anedotas / Adivinhas	13

ia 10 de dezembro de 2016 será com certeza um dia que vai ficar na memória de todos aqueles que participaram no almoço de Natal e na sessão de homenagem ao Sr. Eng. Carlos Duarte e homenagem (in memorium) à Sra. D. Aida Pimpão.

Momento solene que contou com a presença de utentes, sócios, corpos gerentes, familiares, amigos e convidados que estiveram ligadas de algum modo à criação desta Associação.

As Universidades Seniores—qual o seu papel no bem estar da pessoa idosa?

As Universidades Seniores são espaços que contribuem não só para a valorização daqueles que alcançam a longevidade, mas também para o colocar um fim na ideia estereotipada, que a própria pessoa idosa concebe, de os "velhos enquanto seres inactivos, os velhos já não servem para nada".

As universidades seniores poderão desempenhar um papel importante na complexa adaptação a uma nova etapa da vida.

Inicialmente, foram identificados alguns dos motivos pelos quais um número cada vez mais significativo de pessoas decide frequentar esses espaços, e o número de Universidades Seniores espalhadas por todo o país tem vindo a crescer e a tendência será ainda de continuar a aumentar.



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

quotidiano da pessoa idosa pode ser difícil, a cada dia enfrenta novos desafios derivados da perda de capacidades associadas à própria idade. É perante as dificuldades, que os nossos utentes enfrentam a cada dia, que a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata está presente para os minimizar, e se possível neutralizar.

Além de prosseguir na consolidação do seu âmbito de atuação—O Serviço Social , a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata mantem o foco no seu objectivo e missão, que é o bem estar dos seus utentes.

A ano de 2017 iniciou com votos renovados de continuar a caminhada que dura há 18 anos, e que se luta diariamente para que muitos mais anos surjam pela frente, pois vontade de continuar é que esta equipa demonstra em cada novo dia.

A caminhada de 18 ano foi assinalada com o devido reconhecimento e homenagem a quem teve a coragem e ousadia de ir mais além, lutando contra as adversidades que o próprio projecto tinha que enfrentar, mas nunca baixando os braços pois para a frente é que ó caminho.

"Um grande bem-haja a todos aqueles que contribuíram para que a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata fosse uma realidade e permitiram ir mais além nos seus propósitos."



Sessão de Homenagem ao Sr. Eng. Carlos Duarte e Homenagem (in memorium) à Sra. D. Aida Pimpão

ia 10 de dezembro de 2016 será com certeza um dia que vai ficar na memória de todos aqueles que participaram no almoço de Natal e na sessão de homenagem ao Sr. Eng. Carlos Duarte e homenagem (in memorium) à Sra. D. Aida Pimpão.

Com esta singela homenagem, a duas pessoas que tiveram um papel preponderante na criação desta Associação, que proporcionaram a concretização de um desejo, e que ao longo destes 18 anos de existência, e que cremos que muitos mais ainda virão, estiveram sempre presentes e atentos ao projecto que tinha uma caminhada pela frente.

Caminhada esta, à qual dedicaram sempre muita entrega, atenção e disponibilidade, tanto de meios humanos como físicos, o que estivesse ao seu alcance eles estavam lá para o que fosse preciso, lutaram sempre com a restante equipa.

É sempre bom realçar que para uma entidade ter futuro, é precisa lembrar, é preciso ser-se grato, é preciso ser-se leal ao projecto, pois é preciso reconhecer que tudo o que existe hoje foi produto de um trabalho que aconteceu antes, com a garra, dedicação empenho, confiança de alguém.

A realização da sessão solene de homenagem contou com a celebração de uma Missa nas instalações do Centro de Dia, celebrada pelo Sr. Padre Jorge que logo se disponibilizou, muito dedicado e com vontade de contribuir para a realização de eventos deste género.

Estiveram presentes utentes, sócios, corpos gerentes, familiares, amigos e convidados que estiveram ligados de algum modo, à criação desta Associação, destacamos aqui a presente do Sr. Presidente da Câmara Municipal de Fornos de Algodres, Dr. Manuel Fonseca, O Sr. Vice-Presidente, Dr. Alexandre Lote e o Sr. Eng. Carlos Costa.

A sessão de homenagem foi muito emotiva provocando algumas lágrimas de emoção com as palavras proferidas pelo Sr. Presidente da Câmara Municipal, Dr. Manuel Fonseca, pelo Sr. Eng. Carlos Costa, pelo Presidente da Assembleia, Sr. António Cardoso, pelo Presidente da Direção, Sr. Armando Cabral e pela Vice-Presidente, D. Lucília Carreira, que a todos emocionaram com o relato da fundação da associação e dos seus primeiros passos.

Artigo

As Universidades Seniores—qual o seu papel no bem estar da pessoa idosa?

o final do século XX, a Organização Mundial de Saúde substituiu o conceito de "envelhecimento saudável" pelo de "envelhecimento ativo", considerando a importância da manutenção da autonomia e da independência dos idosos, tanto ao nível das atividades básicas como das instrumentais da sua vida quotidiana; da valorização das suas competências individuais; do aumento da qualidade de vida e da saúde.

"Nunca se é novo demais para ensinar nem velho de mais para aprender", é a partir desta premissa que as Universidades Seniores assumem um papel preponderante da qualidade de vida da pessoa idosa, promovendo a sociabilidade, o bem-estar e a realização pessoal de quem as frequenta, bem como dotar os participantes com uma perceção optimizada de si próprios, do seu papel social e do envelhecimento.

As Universidades Seniores são espaços que contribuem não só para a valorização daqueles que alcançam a longevidade, mas também para o colocar um fim na ideia estereotipada, que a própria pessoa idosa concebe, de os "velhos enquanto seres inactivos, os velhos já não servem para nada".

A reforma deveria ser encarada como um processo gradual ligado ao envelhecimento de modo livre e natural. A própria expressão reforma sugere um novo ciclo de mudanças que visa o aperfeiçoamento de algo, sendo que o período inicial pode revestiu-se de preocupação, stress e choque. Com efeito, parar é um choque muito grande, sendo que parar pode estar revestido de, pelo menos, duas significações: acabar/cessar definitivamente com uma vida ativa, ou descansar durante algum tempo para refletir e repensar qual o caminho a adotar nesta nova etapa. Na verdade, é fundamental que o papel profissional e as gratificações asseguradas pela reforma possam ser substituídas ou compensadas através do desempenho de outros papéis ou da participação noutro tipo de ambientes / actividades.

Qualquer indivíduo em idade de reforma encara esta etapa da vida como o chegar ao fim de várias décadas dedicados ao mundo laboral.

Aqui chega finalmente a oportunidade de se dedicar àquilo que mais aprecia, revelando um interesse permanente pelas aprendizagens adquiridas ao longo da vida. A fase da reforma não é aqui vivida como um fim, mas antes como um início, um tempo de oportunidade(s).

A frequência da Universidade Sénior está associada ao prazer que advém de ouvir as pessoas, de conviver e de fazer amigos, bem como a necessidade de alcançar o bem-estar, entendido como a satisfação das necessidades do ser humano.

A necessidade de cumprir horários e ocupar o tempo com atividades pré-estabelecidas evidencia, portanto, a tentativa de escapar a um certo vazio deixado pela actividade laboral.

O convívio e as relações de amizade estabelecidos nesses espaços são sem dúvida alguma as consequências mais destacadas pelos seniores quando questionados sobre a importância da frequência das mesmas nas suas vidas.

A permanência dos seniores nestas instituições educativas também contribui para o seu bemestar físico, psicológico, emocional e cognitivo-mental

A aprendizagem é percecionada por cada sénior de forma ímpar, tendo em conta os seus próprios percursos e experiências, já que a formação de um adulto não pertence a ninguém senão a ele próprio.

Neste sentido, as universidades seniores poderão desempenhar um papel importante na complexa adaptação a uma nova etapa da vida. Inicialmente, foram identificados alguns dos motivos pelos quais um número cada vez mais significativo de pessoas decide frequentar esses espaços, e o número de Universidades Seniores espalhadas por todo o país tem vindo a crescer e a tendência será ainda aumentar.

Em síntese, é necessário favorecer as condições necessárias para que todas as pessoas, ao longo da sua existência, possam enveredar por percursos de aprendizagens que lhes permitam o desenvolvimento permanente das suas competências e capacidades físicas, cognitivas e sociais. Aqueles que frequentam as universidades seniores percecionam o envelhecimento de forma mais positiva e otimista, têm consciência das suas fragilidades (sobretudo físicas), mas também das suas potencialidades.

ATIVIDADES

Almoço de Natal 2016da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

almoço de Natal 2016 que se realizou no dia 10 de dezembro teve um novo brilho, foi um dia muito especial e cheio da magia, contou com uma Missa celebrada nas Instalações do Centro de Dia pelo Sr. Padre Jorge, com uma homenagem aos sócios fundadores D. Aida Pimpão (homenagem póstuma) e ao Sr. Eng. Carlos Duarte.

A ementa, mais uma vez, foi o famoso "porco no espeto", oferecido pelo sócio Paulo Rodrigues, a qual se juntaram outras iguarias típicas desta época.

Foi um dia vivido com muita alegria, confraternização entre toda a comunidade da Associação, onde não faltou animação e a chegada do Pai Natal.

Como também já vem sendo hábito foi uma vez mais realizado o sorteio do "Cabaz de Natal", organizado com as oferendas dos fornecedores da Associação. A venda das rifas fica a cargo de toda a comunidade da Associação.

A tarde foi animada por um grupo de concertinas que proporcionou um pezinho de dança e muito divertimento

A Sessão de Homenagem - a opinião dos utentes

Realizou-se no Centro de Dia da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata uma festa muito acolhedora, em homenagem ao Sr. Eng. Almeida Duarte, aliás uma festa muito merecida.

Merecida porquê?

Porque foi ele e sua esposa, Sra. D. Aida, nossa conterrânea, que infelizmente já faleceu o que muito lamentamos. Foi sempre uma Senhora muito amiga da sua terra.

Começaram por implantar estar Associação com muitas adversidades em tempos muito controversos.

Felizmente conseguiram, eles e os que na altura se disponibilizarão a ajudar este bonito trabalho, tais como D. Isaura, Sr. Mário Ribeiro, e outros que na altura se dignaram acompanha-los.

Todos juntos e unidos fizeram um bonito serviço que todos nós nos regozijamos.

A festa foi muito bonita, houve Missa no local, celebrada pelo Sr. Padre Jorge, que muito nos dignou com a sua presença.

Os comes e bebes não faltaram, e desta feita com porco no espeto, oferecido pelo Sr. Paulo Rodrigues.

Para animar os presentes, um grupo de concertinas, dança e cantares.

Aos Corpos Gerentes desta Associação fica o apelo "continuem com a obra em prol da nossa terra".

Obrigadas a todos.

Participação na Feira do Queijo - 2017 de Fornos de Algodres

ais uma edição da Feira do Queijo Serra da Estrela que este ano teve lugar nos dias 18 e 19 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 marcou presença já com a conhecida "Sopa da Pedra".

O Pão Centeio cozido em fornos de lenha e o vinho tinto foram os acompanhamentos perfeito para esta sopa dígna do evento.

Não faltaram também as filhós, os biscoitos e uma variedade bolos, tudo confeccionados pelos utentes da Associação.



Os utentes da Associação na Rota dos Castelos

Visita ao Castelo de Celorico da Beira

visita ao Centro Histórico de Celorico da Beira, Solar do Queijo Serra da Estrela e Castelo marcou o inicio de muitas outras visitas a algumas vilas acasteladas.

Foi no dia 8 de abril que os utentes da Associação, numa tarde soalheira, se fizeram ao

caminho rumo à vila de Celorico da Beira para poderem visitar o seu património arquitectónico.

Iniciou-se a viagem com a visita ao Solar do Queijo Serra da Estrela onde tiveram contacto com o produto de excelência desta região, o

famoso "Queijo Serra da Estrela". A visita prosseguiu pelas ruelas típicas desta vila até ao Castelo.

Aqui puderam apreciar a bela vista sobre a vila de Celorico da Beira. As mais corajosas subiram também à Torre de Menagem .











Visita ao Castelo Linhares da Beira

oi no dia 22 de julho que os utentes da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata realizaram uma visita à Aldeia Histórica de Linhares da Beira, Aldeia Medieval que é um autêntico museu ao ar livre. Com um passado rico bem guardado até aos nossos dias, cada uma das pedras das magníficas ruas que ali existem, contam histórias fantásticas.

Situada na vertente ocidental da Serra da Estrela, à altitude de 180 metros, vila de fundação medieval com umas paisagens montanhosas, típicas da Beira, de ar puro a que os nosso utentes não ficaram indiferentes.

A visita à aldeia foi realizada com um aguia que nos esperava no início da aldeia, foi a partir daquele local que nos foi narrada a história daquele lugarejo enquanto percorríamos as ruas estreitas da aldeia.

A visita terminou no ponto mais alto, no emblemático Castelo.







Convívios entre os utentes



Visita ao Castelo de Penedono

A visita à vila Medieval de Penedono foi no dia 14 de outubro. Saídos da Muxagata dirigimo-nos, primeiro, ao lugar emblemático do Santuário de Santa Eufémia, Capela dedicada à Santa Eufémia, construída no início do Sec. XVI.

A viagem continuou rumo à vila Medieval de Penedono onde tivemos oportunidade de caminhar pelas ruelas daquela vila cheia de história e de lendas de cavaleiros andantes.

No Centro Histórico brincámos aos fotógrafos no TOMI.

Visitou-se o Posto de Turismo, o Restaurante Típico "Fornos do Rei—Taberna Medieval" e o emblemático Castelo que possui uma arquitectura de formas e contornos pouco comuns, onde permanecem os traços da arquitectura Medieval.











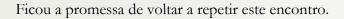
Almoço convívio nas Termas do Pisão—Aldeia Nova

As Termas do Pisão em Aldeia Nova continuam a fazer as delicias dos nossos utentes,.

Foi noa dia 16 de Setembro que, uma vez mais, nos dirigimos até lá para degustar um almoço, em salutar convívio e em perfeita harmonia com a natureza.

A ementa foi:

- Enchidos e Batata Doce grelhada;
- Caldo Verde;
- Bacalhau à Lagareiro;
- Grelhada Mista;
- Pão Caseiro;
- Vinho e Sumos;
- Sobremesas Típicas;
- Fruta da época e cultivada nas Termas;
- Café.







Missa / Homenagem à D. Isaura Candeias

Centro de Dia, foi uma vez mais espaço de celebração da Palavra do Senhor, contando com a amabilidade, e sempre disponível, do Sr. Padre Marco Cabral, realizou-se no dia 27 de Maio de 2017 uma Missa na Associação para o Desenvolvimento da Muxagata.



Estiveram presentes uma grande parte dos utentes, sócios e corpos gerentes desta Associação, bem como familiares e amigos.

Após a realização da Missa, e aproveitando a ocasião, foi feita uma singela homenagem à funcionária e sócia fundadora D. Isaura Candeia, sempre presente nos momentos bons e menos bons que esta instituição já passou ao longo destes 18 anos de existência.



O Sr. Armando Cabral, Presidente da Direção, discursou em nome da gerência da Associação, congratulando-se com todo o trabalho que a Associação tem feito no serviço social que desenvolve nesta freguesia, deixando aqui uma palavra de reconhecimento e agradecimento à D. Isaura Candeia por todo o trabalho, dedicação, empenho que tem mostrado neste percurso da Associação.



Deixando também um palavra de apreço a todos que nesta caminhada tanto tem contribuído para levar a bom porto este projecto que é a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata.



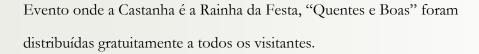
Não esquecendo que nosso desenvolvimento faz-se quando envolvemos todas as pessoas e a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata é um bom exemplo pelo seu dinamismo.





Utentes da Associação visitam a Feira da Castanha— Sernancelhe 2017

o dia 28 de outubro os utentes da A Associação para a o Desenvolvimento da Muxagata visitou o certame da Feira da Castanha 2017 em Sernancelhe.







A vareja na Associaa ção para o Desenvolvimento da Muxagata

oi no dia 18 de novembro que se fez a vareja das oliveiras que estão no exterior do Centro de Dia.

O Sr. Carlos Guerra foi quem deitou abaixo a azeitona. Já a tarefa de escolher a azeitona para curtir ficou a cargo dos utentes da Associação.

Agora só resta esperar que fique pronta a comer.





Lugar à Saudade

O ano de 2017 ficou marcado pela perda de um utente, o nosso querido e saudoso: **Joaquim Mendes,** que faleceu a 15 de maio, com 75 anos



Passeio Convívio a Viana do Castelo

destino foi Viana do Castelo e realizou-se no dia 2 de julho o passeio convívio da Associação.

A saída da Muxagata foi pelas 8:00 horas, com o grupo todo muito bem disposto e animado para o dia que ti-

nham pela frente.

O café da manhã foi tomada na estação de serviço de Antuã, esta paragem deu para esticar um pouquito as pernas, tinha que ser uma paragem curta pois havia horários para cumprir.

Chegados a Viana do Castelo tivemos a oportunidade de ver a Feira Medieval que estava a decorrer nesse fim-de-semana, no Centro Histórico da cidade.

Seguiu-se uma visita ao Museu do Traje, edifício emblemático situado no Centro da Cidade. Aqui fomos recebidos com muita simpatia e onde nos foi apresentada toda a história do Museu bem como a explicação daquilo que iriamos encontrar nos vários pisos.

Dali seguimos para a visita ao Museu de Artes Decorativas.

Com tanta actividade o estomago começa a reclamar, então é chegada a hora de almoço que decorrer com muita animação e boa disposição no parque de merendas ao lado do Santuário de Santa Luzia.

Seguiu-se a visita ao Santuário de Santa Luzia e, para os mais afoitos, a descida para a cidade foi feita de funicular.

De novo todos no autocarro, a viagem prosseguiu para a próxima visita—Navio-Hospital Gil Eanes, que deixou todos muito felizes com tudo o que viram e ouviram dos guias que nos acompanharam nesta visita.

Antes da viagem de regresso houve ainda oportunidade de fazer uma paragem em Espinho para visitar o Santuário do Sr. Pedra e também molhar o pé na praia.













Lazer / Curiosidades

O professor de Matemática levanta uma folha de papel numa das mãos e pergunta a Joãozinho: - Se eu dividir essa folha de papel em quatro pedaços, Joãozinho, com o que eu fico? - Quatro quartos, professor! - E se eu dividir em oito pedaços? - Oito oitavos, professor! - E se eu dividir em cem pedaços? - Papel picado, professor!

Uma curiosidade com números de três algarismos

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

Na ilha do Pica Pau
E na cidade do Lombriga
Nasce o Sol de manhã
E poem-se ao meio dia
E para maior certeza do mundo
Quem não sabe nadar
Bate com o cu no fundo

Armando Cabral

O Joãozinho chega em casa e entrega ao pai o recibo da mensalidade escolar. - Meu Deus! Como é caro estudar nesse colégio. E o menino: - E olhe, pai, eu sou o que menos estuda da minha classe!

CURIOSIDAD MATEMÁTICA

```
1 \times 9 + 2 = 11
12 \times 9 + 3 = 111
123 \times 9 + 4 = 1111
1234 \times 9 + 5 = 11111
12345 \times 9 + 6 = 111111
123456 \times 9 + 7 = 1111111
1234567 \times 9 + 8 = 11111111
12345678 \times 9 + 9 = 111111111
123456789 \times 9 + 10 = 1111111111
```



Branca como a neve, preta como pez, fala e não tem boca, anda e não tem pés.

O que é?

Todas as damas me querem, à cabeça me dão valor, eu mordo e não tenho dentes, ferro sem pescador.

O que é?

Estando a Senhora Dona Branca, muito rempimpada, veio o Senhor Barbaças, deu-lhe uma bofetada.

O que é?

Mãe pequena, pai grande, filho negro, neto branco.

O que é?

R: A Carta; O Alfinete; A parede e o pincel.; A pinbeiro e os pinbões. ;



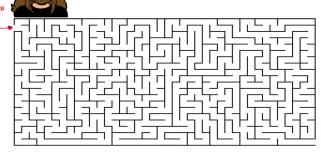
Descubras as diferenças (6 diferenças)







O HEADBANGER ESTÁ SÓBRIO! VAMOS AJUDÁ-LO A CHEGAR ATÉ A CERVEJA?





sopa de letras

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

Família de palavras

1 2 3 4 5

6

LISBOA
SETUBAL
PORTO
FARO
SANTAREM
EVORA
BEJA
PORTALEGRE
COVILHA
BRAGANCA
COIMBRA
BRAGA
AVEIRO
TOMAR
VISEU
LAGOS
GUARDA
FUNCHAL

MENU

Anedotas / Adivinhas

Parti o candeeiro!

Um rapaz chega a casa e confessa à mãe:

- Acabei de partir um candeeiro na casa do meu amigo.
- Como fizeste isso?
- Estávamos a jogar à bola na sala e, sem querer, chutei a bola com muita força em direcção ao candeeiro.

A mãe olha com um ar desapontado e diz:

- Vou ligar para a mãe do teu amigo e perguntar como era o candeeiro
- Queres comprar um igual?
- Claro!
- Não, mãe, não te preocupes.

Porquê?

- Ela disse que aquele candeeiro era insubstituível.





O que é, o que é? Tem pernas mas não pode

O que é, o que é? Tem coroa mas não é rei, tem escamas mas não B:O Vuands peixa?

O que é, o que é? Tem dentes e não co-Tem barba e não é homem?

1- O que é o que é? São sempre grandes amigos Passam o dia se batendo Mas não fazem mal aos outros Embora vivam mordendo?

> 2 - O que é o que é? O que nasce grande E morre pequeno?

3 - O que é o que é? O que trabalha deitado E descansa em pé?

4 - O que é o que é? O que cai em pé E corre deitado?

Burrice

Irritado com os alunos, o professor lanca um desafio.

 Quem se considerar burro faça o favor de ficar em pé.

Todos se mantêm sentados, até que o melhor aluno da classe decide se levantar.

- Então quer dizer que você se acha burro? indaga o mestre, indignado.
- Bem, pra dizer a verdade, não. Mas fiquei com pena de ver o senhor aí em pé, sozinho...



5 - O que é o que é? Essa moça delicada Não tem boca mas mastiga Come tudo e não engorda Corta, Fura e nunca briga?

Respostas: 1-Os dentes, 2-a vela, 3-o pé, 4-a chuva, 5-a tesoura.



Ficha Técnica Jornal de divulgação da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Propriedade: Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

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

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

Vice-Presidente - Lucília Lopes Carreira Fonseca Secretária - Cláudia Oliveira Lopes Tesoureiro - Mário Ribeiro

Utentes do Centro de Dia da Muxagata