Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Jornal "O Sénior"

Novembro 2018

Número 8

Editorial 2

Almoço de Natal 2017 3

Artigo
Património: onde o passado encontra o futuro 4

Atividades 6

Momento de Poesia 9

Lazer / Curiosidades 12

Passatempos 13

Anedotas / Adivinhas 15

Celebração da Eucaristia e Almoço de Natal 2017 no Centro de Dia

O Almoço de Natal é uma celebração da Época Natalícia e também um encontro / convívio de toda a comunidade da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata.

A Celebração da Eucarístia neste dia tão especial é para todos um momento de cheio emoção que muito nos orgulha .

Património: onde o passado encontra o futuro

Sob o lema «Património: onde o passado encontra o futuro», o Ano Europeu do Património Cultural pretende incentivar mais pessoas a descobrir e explorar o património cultural da Europa e reforçar o sentimento de pertença a um espaço europeu comum.

Ao prezar o nosso património cultural, podemos descobrir a nossa diversidade e dar início a um diálogo intercultural sobre o que temos em comum. Haverá melhor forma de enriquecer as nossas vidas do que através da interação com algo tão crucial para a nossa identidade?

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

A presente edição do Jornal "O Sénior" corresponde a 8 anos de ininterruptas edições e coincide com o 20º aniversário da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, sempre com sentido de responsabilidade social, é assim que é gerida esta Associação, de pessoas para pessoas, estando sempre presente na gestão dos recursos a sensibilidade do Ter para Dar.

Sempre cientes do seu objetivo primordial, que é providenciar bens e serviços de apoio social a pessoas que deles precisam .

O começo de mais um ano traz sempre consigo um renovado sentido de esperança, neste caso concreto é o começo de mais uma, ou mais, décadas, quem sabe, que pretendemos, cheias de alegrias, projetos, dinâmicas e orgulho nesta associação, que queremos que dure muito mais.

Parabéns Associação

Celebração da Eucaristia e Almoço de Natal 2017 no Centro de Dia

Como já vem sendo tradição a realização do Almoço de Natal para toda a comunidade da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata. Foi no dia 16 de dezembro de 2017 que se realizou o Almoço de Natal /2017, evento que é uma celebração da Época Natalícia e também um encontro / convívio de toda a comunidade desta Associação.

Há semelhança do ano anterior, o Sr. Pe. Marco celebrou a Eucarístia no Centro de Dia no dia do Almoço de Natal. Momento cheio de emoção que muito nos orgulha. Aproveitamos para agradecer publicamente ao Sr. Padre Marco este momento tão especial.

A celebração da Época Natalícia na Associação tem o seu início com a decoração das salas com enfeites de Natal e a criação do Presépio, tudo feito pelos utentes desta Associação.

O dia do Almoço de Natal começa com a Celebração da Eucarístia , pelas 11:00 horas, seguindo-se o Almoço convívio sempre com ementa tradicional , onde o Bacalhau é Rei.

A tarde é de grande alegria, toda a comunidade afina as gargantas para entoar os cânticos de Natal, e ao pé do Presépio tem outro sentido. É no Presépio que são colocadas as prendinhas para a famosa troca de prendas.

A troca de prendas é um momento de grande euforia e muita expectativa, pois todos anseiam pelo seu presente, que há-de ser o melhor. Para este momento é chamada a presença do Pai Natal que faz as delicias de todos.

Artigo

"2018 Ano Europeu do Património Cultural"

Património: onde o passado encontra o futuro

Sob o lema «Património: onde o passado encontra o futuro», o Ano Europeu do Património Cultural pretende incentivar mais pessoas a descobrir e explorar o património cultural da Europa e reforçar o sentimento de pertença a um espaço europeu comum.

Celebra-se, pela primeira vez, em 2018 o Ano Europeu do Património Cultural. Enquadrado pelos grandes objetivos da promoção da diversidade e do diálogo interculturais e da coesão social, tem como objectivo chamar a atenção para o papel da cultura e do património no desenvolvimento social e económico na Europa e nas suas relações externas, e motivar os cidadãos para os valores comuns europeus.

É de salientar todos os esforços da União Europeia, dos Estados-Membros e das autoridades regionais e locais, para proteger, valorizar e promover o património cultural europeu, com o objectivo de :

- contribuir para a promoção do papel do património cultural europeu enquanto elemento central da diversidade e do diálogo inter-culturais;
- potenciar o contributo do património cultural europeu para a economia e para a sociedade, através do seu potencial direto e indireto;
- contribuir para a promoção do património cultural como um elemento importante da dimensão internacional da União Europeia.

Qual a importância do património cultural?

O património cultural tem um valor universal para todos nós, enquanto indivíduos, comunidades e sociedades. É importante preservá-lo e transmiti-lo às gerações futuras. Embora possa ser considerado como algo estático ou «do passado», na realidade, através do nosso empenhamento, o património evolui. Acima de tudo, tem um papel importante a desempenhar na construção do futuro.

O património cultural assume muitas e variadas formas:

- **material** – edifícios, monumentos, artefactos, vestuário, obras de arte, livros, máquinas, cidades históricas, sítios arqueológicos
- **imaterial** – práticas, representações, expressões, conhecimentos, competências – e os instrumentos, objetos e espaços culturais que lhe estão associados – valorizados pelas pessoas, incluindo as línguas e tradições orais, as artes do espetáculo, as práticas sociais e o artesanato tradicional

- **natural** – paisagens, flora e fauna
- **digital** – recursos criados em formato digital (por exemplo, arte ou animação digital) ou que foram digitalizados como meio para assegurar a sua conservação (incluindo textos, imagens, registos)

Ao prezar o nosso património cultural, podemos descobrir a nossa diversidade e dar início a um diálogo intercultural sobre o que temos em comum. Haverá melhor forma de enriquecer as nossas vidas do que através da interação com algo tão crucial para a nossa identidade?

É uma oportunidade para a realização de iniciativas envolvendo as comunidades, os cidadãos, as organizações, as entidades públicas e privadas, contribuindo para uma maior visibilidade da cultura e do património e para o reconhecimento da sua importância e do seu caráter transversal em todos os setores da sociedade.

O património cultural não deve ser deixado ao abandono e a sua deterioração e destruição devem ser evitadas.

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

São Miguel—Miguel

Igreja Matriz da Muxagata

Fontanário—Muxagata

Capela de Santo António—Muxagata

Capela de São Miguel—Muxagata

ATIVIDADES

Celebração da Páscoa—Celebração da Eucaristia

A Associação para o Desenvolvimento da Muxagata este ano deu as vindas à Páscoa com a celebração da Eucaristia pelo Sr. Pe. Marco, que uma vez mais se juntou à comunidade desta Associação.

No dia 10 de março de 2018 pelas 11:00 horas iniciou-se a Celebração da Eucaristia no Centro de Dia da Associação, seguindo-se um almoço convívio com ementa tradicional do período Pascal.

Aniversários dos utentes da Associação

Aniversário é uma palavra latina *que significa* "aquilo que volta todos os anos", portanto que volte sempre e com *mais* força, a cada "*aniversário*" a vontade de viver, de ser feliz.

Mais um aniversario é, sem dúvida, um marco na vida de uma pessoa, afinal, os nossos utentes com a sua linda idade , quantas experiências e sabedorias eles já carregam, histórias vividas, acontecimentos passados, de facto viver tanto assim é um privilégio é um privilégio para poucos. Por isso mesmo, quando a data do aniversário chega é de primordial importância que comemoremos juntos toda uma vida de felicidades, às vezes desgostos, alegrias e algumas vezes tristezas, e mostrar os nossos utentes são muito importantes.

Visita ao Museu do Pão em Seia

Situado em Seia, em plena Serra da Estrela, o Museu do Pão é um complexo museológico onde é possível fazer uma pequena viagem ao maravilhoso mundo do Pão, sendo considerado um dos maiores Museus do Pão de todo o mundo. Composto por diversas salas expositivas, a destacar :O Ciclo do Pão, o Pão Político, Social e Religioso, a Arte do Pão e Espaço Temático, que fizeram as delicias dos nossos utentes num lindo dia de verão, dia 30 de junho.

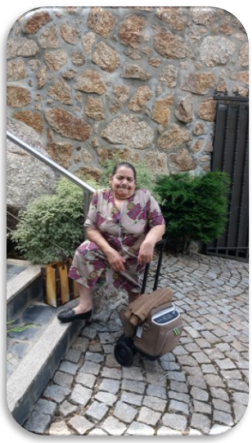
Chegados ao Museu fizemos uma viagem por todas as salas expositivas na companhia de uma guia que nos explicou e fez um breve resumo sobre tudo o que estava exposto. Tivemos oportunidade de desfrutar de toda a exposição e de registar os momentos em fotografia.

Finda a visita temática dentro do museu fizemos um pequeno passeio no exterior.

Para finalizar visitámos a Mercearia onde tivemos a oportunidade de provar todos os tipos de pão que ali são confeccionados.

No dia 30 de junho, dia lindo de verão, os utentes visitaram o Museu do Pão em Seia.

Local já há muito solicitado para irem visitar, todos tinham muita curiosidade em conhecer o Museu.



Outono é Magusto, mas só com castanhas

No dia 10 de novembro reuniu a Assembleia Geral da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata. Da ordem de trabalhos constou a aprovação do Orçamento Previsional e Plano de Atividades para o Ano de 2019.

Além de se tratar de obrigações legais e estatutárias, as Assembleias são momentos muito importantes de reflexão na vida das Associações. Aproveitando-se sempre este momentos para se realizar um pequeno convívios , que neste dia foi alusivo ao São Martinho, onde a Castanha foi Rainha.

A acompanhar as saborosas castanhas assadas degustou-se um bela jeropiga, e uns licores confecionados pelos nossos utentes nas instalações do Centro de Dia.

Centro de Dia com novo equipamento

Com o apoio financeiro conseguido com a candidatura a que a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata se candidatou no âmbito do Fundo de Socorro Social, e graças ao rigor que a Associação sempre implementou na sua gestão, foi possível equipar as instalações do Centro de Dia.

Foi adquirido mobiliário novo, eletrodomésticos para a cozinha e lavandaria, sistema de aquecimento de águas e das instalações, e uma viatura.

Queremos que a Associação para o Desenvolvimento da Muxagata disponha de infraestruturas adequadas para prestar o melhor serviço junto dos seus utentes.

Momento de Poesia

O Guardador de Rebanhos

Eu Nunca Guardei Rebanhos

Eu nunca guardei rebanhos,
Mas é como se os guardasse.
Minha alma é como um pastor,
Conhece o vento e o sol
E anda pela mão das Estações
A seguir e a olhar. T
oda a paz da Natureza sem gente
Vem sentar-se a meu lado.
Mas eu fico triste como um pôr de sol
Para a nossa imaginação,
Quando esfria no fundo da planície
E se sente a noite entrada
Como uma borboleta pela janela.
……..

Alberto Caeiro (heterônimo de Fernando Pessoa)

Domingo no campo. Nuno Júdice

Aos domingos, quando os sinos tocam
de manhã, o que neles se toca é a manhã,
e todas as manhãs que nessa manhã
se juntam, com os dias da infância que
nunca mais acabavam, as casas da aldeia
de portas abertas para quem passava,
as ruas de terra batida onde as carroças
traziam as coisas do campo, os cães que
corriam atrás delas, uma crença no sol
que parecia ter expulso todas as nuvens
do céu, e a eternidade desses domingos
que ficaram na memória, com o ressoar
dos sinos pelos campos para que todos
soubessem que era domingo, e não havia
domingo sem os sinos tocarem a lembrar,
a cada badalada, que os domingos não
são eternos, e que é preciso viver cada
domingo como se fosse o primeiro, para
que o toque dos sinos não dobre por
quem não sabe que é domingo.

Nuno Júdice

Falo de Ti às Pedras das Estradas

Falo de ti às pedras das estradas,
E ao sol que e louro como o teu olhar,
Falo ao rio, que desdobra a faiscar,
Vestidos de princesas e de fadas;
Falo às gaivotas de asas desdobradas,
Lembrando lenços brancos a acenar,
E aos mastros que apunhalam o luar
Na solidão das noites consteladas;
Digo os anseios, os sonhos, os desejos
Donde a tua alma, tonta de vitória,
Levanta ao céu a torre dos meus beijos!
E os meus gritos de amor, cruzando o espaço,
Sobre os brocados fúlgidos da glória,
São astros que me tombam do regaço!

Florbela Espanca

Bucólica

A vida é feita de nadas;
De grandes serras paradas
À espera de movimento;
De searas onduladas
Pelo vento;
De casas de moradia
Caiadas e com sinais
De ninhos que outrora havia
Nos beirais;
De poeira;
De ver esta maravilha:
Meu Pai a erguer uma videira
Como uma Mãe que faz a trança à filha.

Miguel Torga

Informação

O ano de 2018 ficou também marcado pela perda de um dos sócios fundadores, deixando assim a instituição e a própria freguesia mais pobre

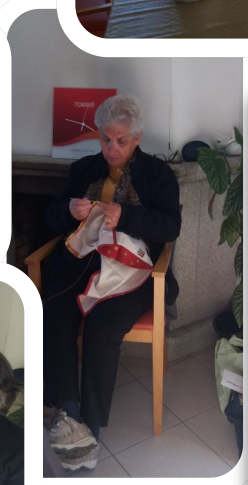
O nosso querido saudosos **Eng. Carlos Duarte** que faleceu a 21 de novembro, com 99 anos.

Trabalhos manuais no Centro de Dia

O envolvimento dos nosso utentes em atividades sociais e de lazer, sobretudo num ambiente que estreita a relação entre eles , torna-se importante para o seu bem estar físico e psicológico

O convívio social entre os nosso utentes associado à prática de atividades prazerosas potencializa o envelhecimento ativo. Neste contexto, atividades manuais como o artesanato, pode ser um forte aliado.

A prática de trabalhos manuais desenvolvidas por esta faixa etária fortalece a imagem pessoal, a socialização, contribui para a minimização de impactos decorrentes do envelhecimento e ainda permite o surgimento de habilidades artísticas ou seu aperfeiçoamento.



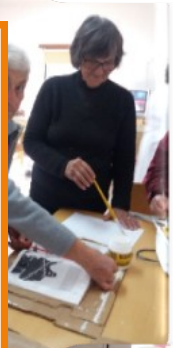
Ser Idoso

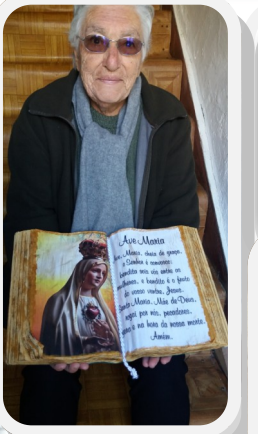
O gente da nossa idade
Não se estejam p'ra ralar
Trabalhamos a vida inteira
Agora é p'ra descansar

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

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

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





Os Nossos Utentes

Lazer / Curiosidades

- Estou sim, estou a falar com o Sr. Coelho?
- Não, não
- Então desculpe, enganei-me na toca.

Viciado em cerveja

Um alentejano, numa visita a Lisboa, entrou num café e pediu uma cerveja em lata. O empregado entregou-lhe a cerveja e qual não foi a sua surpresa quando viu o alentejano tirar um abre-latas do bolso e começar a abrir a cerveja.
– O que estás a fazer?! Não sabe para que serve essa argolinha em cima da lata?
E diz o alentejano:
– Ora pois, mas claro que sei! É para aqueles que esquecem de trazer o abre-latas.

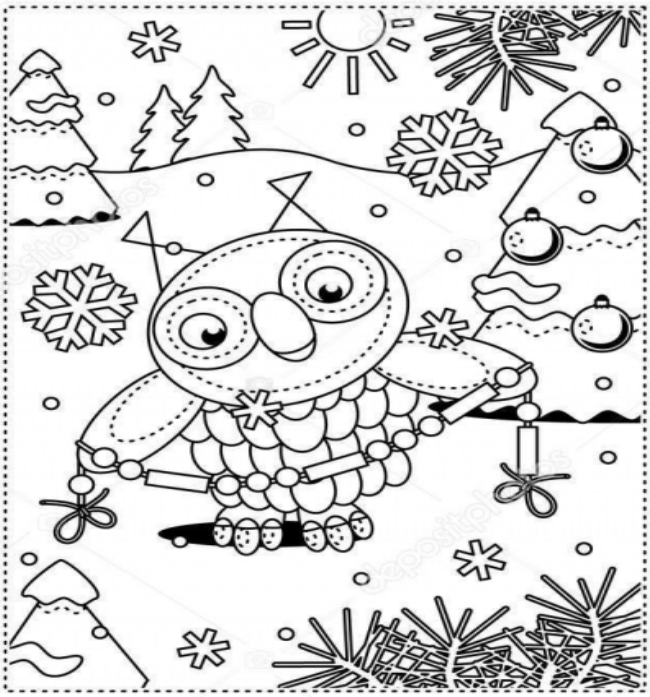
João Coelho

Pega, pega João Coelho,
Com seu barrete vermelho,
Sua espada de cortiça
Para matar a carriça.
A carriça deu um berro
Que se ouviu no castelo.
Toda a gente assustou,
Só a velhinha ficou.
A velhinha achou um rato
e meteu-o no sapato.
Foi levá-lo a S. Vicente
Para comer com pão quente.

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.

Descubras as diferenças (8 diferenças)



Sopa de Letras

PAÍSES DA ÁFRICA

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

ÁFRICA DO SUL
ANGOLA
ARGÉLIA
BENIN
BOTSUANA
BURKINA FASSO
BURUNDI
CABO VERDE
CAMAROES
CONGO
COSTA DO MARFIM
DJIBUTI
EGITO
ERITRÉIA
GUINÉ EQUATORIAL
GUINÉ BISSAU
LIBÉRIA
LÍBIA
MADAGÁSCAR
MALI
MARROCOS
MAURÍCIO
MOCAMBIQUE
MAURITANIA
RUANDA
SAARA OCIDENTAL
SENEGAL
SERRA LEOA
TUNÍSIA

Marido perdeu o interesse

Um dia, uma mulher, já desesperada por o seu marido ter perdido o interesse por ela, dirige-se ao médico.

– Doutor, eu e o meu marido, já não temos nada a muito tempo.. eu queria um comprimido que o fizesse desejar-me de novo, entende?

– Claro, leve este medicamento, é infalível! Deite umas gotinhas no jantar e espere.

A mulher vai toda contente para casa e deita umas gotinhas no arroz de marisco.

– Ó querido, vai comendo que eu venho já. Passou-se duas, três, quatro horas, e a mulher voltou para casa.

– Então queridinho, já comeste tudo?

– Como é que queres que eu coma se os camarões não param de se atirar às ameijôas???

João Coelho

Pega, pega João Coelho,
Com seu barrete vermelho,
Sua espada de cortiça
Para matar a carriça.
A carriça deu um berro
Que se ouviu no castelo.
Toda a gente assustou,
Só a velhinha ficou.
A velhinha achou um rato
e meteu-o no sapato.
Foi levá-lo a S. Vicente
Para comer com pão quente.

O que é, o que é?
Mesmo atravessando
o rio não se molha.

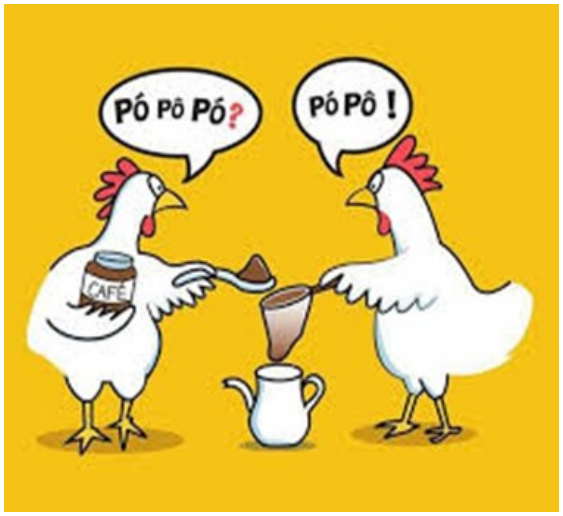
R: A Ponte

DOIS AMIGOS ENCONTRAM-SE

- Então, estás melhor?
- Estou na mesma.
- Foste ao consultório que te indiquei?
- Fui.
- E o médico, acertou com o que tinhas?
- Quase... Eu tinha 100 euros, ele levou-me 90...

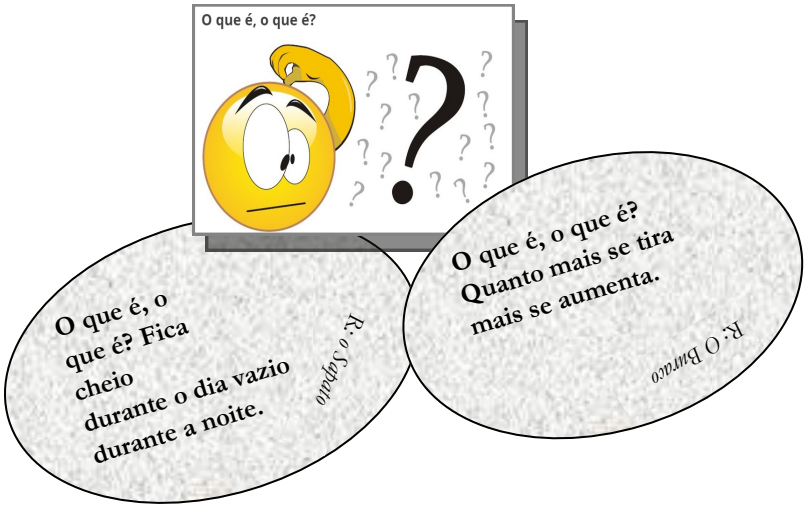
7
DIFERENÇAS

Anedotas / Adivinhas



Pai estava cheio de fominha

O rapaz chega a casa e vai ao frigorífico. Quando abre a porta do frigorífico depara-se com uma foto de uma modelo esbelta, em fato de banho. Pergunta ele à mãe:
– Ó mãe… Que foto é esta dentro do frigorífico?
– Isso? Fui eu que pus aí para ter atenção à minha figura e não comer demasiado, que é para ver se emagreço.
– Ah… E está a resultar?
– Bem… Eu já emagreci 3 quilos… Mas o teu pai já engordou 10…



Lanche com uma amiga

Vindo da escola, o Joãozinho chega a casa e encontra a mãe a lanchar com uma amiga.
Diz a mãe: – Cumprimenta a minha amiga e dá-lhe já um beijinho.
O Joãozinho: – Eu, antes, queria fazer-lhe uma pergunta.
A senhora: – Claro, meu menino, pergunta o que quiseres!
O Joãozinho: – Quando é que se faz a sua colheita?
A senhora: – A minha colheita?! Não estou a perceber!
O Joãozinho: – Eu explico. É que a minha mãe está sempre a dizer que a senhora já está madura.

O que é, o que é? Feito para andar e não anda.
O que é?

O que é, o que é? Dá muitas voltas e não sai do lugar.
O que é?

O que é, o que é? Tem cabeça e tem dente, não é bicho e nem é gente.
O que é?

O que é, o que é? Não se come, mas é bom para se comer.
O que é?

O que é, o que é? Quantos mais rugas têm mais novo é.
O que é?

O que é, o que é? Nunca volta, embora nunca tenha ido.
O que é?

R: A Rua; O Relógio; O Alho; O Talher; O Pneu; O Passado

30 DITADOS E EXPRESSÕES POPULARES ANTIGOS E SÁBIOS

1 - Amigos, amigos, negócios à parte
2 - Um olho no peixe, outro no gato
3 - Deus tem mais para dar do que o diabo para tirar
4 - O seguro morreu de velho
5 - O preguiçoso trabalha dobrado
6 - Quem não quer ser lobo não lhe vista a pele
7 - Em terra de cego quem tem um olho é rei
8 - Um dia da caça, outro do caçador
9 - Não adianta chorar o leite derramado
10 - Águas passadas não movem moinho
11 - O pior cego é aquele que não quer ver
12 - Apressado come cru
13 - Plantar verde para colher maduro
14 - Quem ri por último ri melhor
15 - Filhos criados, trabalho dobrado
16 - À noite, todos os gatos são pardos
17 - Depois da batalha aparecem os valentes
18 - Não adianta lamentar a morte da bezerra
19 - Deus ajuda quem cedo madruga
20 - Em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher
21 - Quem bate esquece; quem apanha, não
22 - A esperança é a última que morre
23 - De boas intenções o inferno está cheio
24 - Em casa de ferreiro o espeto é de pau
25 - Quando um não quer, dois não brigam
26 - Os últimos serão os primeiros
27 - Se ferradura trouxesse sorte, burro não puxava carroça
28 - Manda quem pode, obedece quem tem juízo
29 - Pau que nasce torto nunca se endireita

Nascer é uma possibilidade,

viver é um risco,

envelhecer é um privilégio.

Vai um agasalho?

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