Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Jornal "O Sénior"

Dezembro 2020

Número 9

Editorial 2
Artigo "À força do COVID-19" 3
Breves desabafos dos nossos utentes 6
Celebração da Eucaristia 8
Almoço de Natal 2018
Almoço de Páscoa 2019 9
Almoço de Natal 2019
Utentes da Associação visitam.... 10
Trabalhos manuais 11
Vamos cantar os parabéns 12
Dia Mundial da Alimentação 13
Relatório de atividades, contas e orçamento 14
Momento de Poesia 16
Lenda de Fornos de Algodres 17
Provérbios e Parábolas 18
Lazer / Curiosidades 19
Passatempos 20
Anedotas / Adivinhas 21

Celebração da Eucaristia e os festejos da Páscoa e do Natal

A Celebração da Eucaristia no Centro de Dia da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, é um evento que se realiza duas vezes por ano, uma pela Páscoa e outra no Natal, aproveitando para festejar em conjunto estas épocas tão carregadas de simbolismo e tão presentes nesta freguesia.

A Páscoa e o Natal são períodos marcados por muitas tradições que incluem as decorações e os usos e costumes associados a cada época, nomeadamente no Natal temos a da Árvore de Natal, a troca de presentes.

A cada celebração está associada uma ementa tradicional que a Associação tem todo o gosto de recrear.

À força do COVID-19

Atualmente o mundo depara-se com um inimigo invisível que mudou a nossa vida diária, a maneira como nos relacionamos em sociedade, o nosso dia-a-dia sofreu uma grande mudança. Perguntamo-nos: até quando?

Este inimigo tem nome, COVID-19.

Muito se tem dito, muita tinta gasta em artigos, blogs, em toda a comunicação social. Muitas opiniões, pareceres científicos e outros, muita controvérsia à volta do assunto, mas o certo é que interferiu na vida de todos nós. Daí que todos temos que ser conscienciosos face ao momento que vivemos, ter todo o cuidado, protegermo-nos, pois só cuidando de nós podemos cuidar dos outros.

Estatuto Editorial

1— O Jornal "O Sénior" é propriedade da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, Instituição Particular de Solidariedade Social, IPSS, sem fins lucrativos, pessoa coletiva 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 atividades 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

Caríssimos os Utentes e restante comunidade da Associação,

Passaram dois anos desde a última edição do nosso Jornal "O Sénior", como diz a fadista do momento—Mariza- " *O tempo não para…",* e quando damos por isso já lá vai mais um ano .

Fico feliz que tenham todos passado mais um ano, e mais um,…., e sempre com esperança e vontade de passar muitos mais na companhia uns dos outros, desta comunidade que é a Associação.

Vivemos um período de grande angustia, insegurança , um momento difícil que atingiu todos.

Mas para a Associação, e para aqueles que ela serve, todos os momentos contam, e na pandemia COVID-19 que estamos a viver, cada instante é crucial.

No âmbito da responsabilidade social assumida pela Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, esta irá continuar com um papel ativo, respondendo às necessidades dos seus utentes.

Infelizmente no ano 2020 não foi possível realizar alguns eventos / atividades programadas devido ao surto COVID-19.

Decisão difícil e muito ponderada, mas a saúde dos nossos utentes é a nossa prioridade.

É com o intuito de vos levar um pouco de descontração e entretenimento que vos deixo com mais um número do nosso jornal, é com muito gosto que contínuo a partilhar estas breves palavras que espero que proporcionem uns momentos descontraídos.

Há homens que lutam um dia, e são bons;
há outros que lutam um ano, e são melhores;
há os que lutam muitos anos, e são muito bons;
Porém há os que lutam toda a vida,
Esses são os imprescindíveis.

Bertolt Brecht

Artigo

À força do COVID-19

Atualmente o mundo depara-se com um inimigo invisível que mudou a nossa vida diária, a maneira como nos relacionamos em sociedade, o nosso dia-a-dia sofreu uma grande mudança. Perguntamo-nos: até quando?

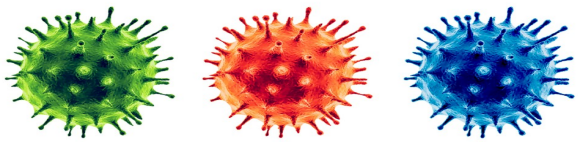
Este inimigo tem nome, COVID-19.

Muito se tem dito, muita tinta gasta em artigos, blogs, em toda a comunicação social. Muitas opiniões, pareceres científicos e outros, muita controvérsia à volta do assunto, mas o certo é que interferiu na vida de todos nós. Daí que todos temos que ser conscienciosos face ao momento que vivemos, ter todo o cuidado, protegermo-nos, pois só cuidando de nós podemos cuidar dos outros.

O que é COVID-19

Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em muitas espécies diferentes de animais, incluindo camelos, gado, gatos e morcegos. Raramente, os coronavírus que infetam animais podem infetar pessoas, como exemplo do MERS-CoV e SARS-CoV. Recentemente, em dezembro de 2019, houve a transmissão de um novo coronavírus (SARS-CoV-2), o qual foi identificado em Wuhan na China e causou a COVID-19, sendo em seguida disseminada e transmitida pessoa a pessoa.

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infeções assintomáticas a quadros graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detetados requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório.



CORONA VÍRUS
SARS-COV-2 (COVID-19)

Como se proteger

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%. Essa frequência deve ser ampliada quando estiver em algum ambiente público (ambientes de trabalho, prédios e instalações comerciais, etc), quando utilizar estrutura de transporte público ou tocar superfícies e objetos de uso compartilhado.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo. Não tocar nos olhos, nariz, boca ou na máscara de proteção fácil com as mãos não higienizadas. Se tocar olhos, nariz, boca ou a máscara, higienize sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha distância mínima de 2 (dois) metros entre pessoas em lugares públicos e de convívio social. Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o telemóvel, brinquedos das crianças e outro objetos que são utilizados com frequência.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, centros comerciais, espetáculos, cinemas e igrejas.
- Se estiver doente, evite contacto próximo com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crónicos, procure orientação pela linha saúde 24 ou atendimento nos serviços de saúde e siga as recomendações do profissional de saúde.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

Recomenda-se a utilização de máscaras em todos os ambientes. As máscaras de tecido (caseiras/artesanais), não são Equipamentos de Proteção Individual (EPI), mas podem funcionar como uma barreira física, em especial contra a saída de gotículas potencialmente contaminadas.

Quais são os sintomas

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um resfriado, a uma Síndrome Gripal-SG (presença de um quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato (anosmia)
- Alteração do paladar (ageusia)
- Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vómitos/diarreia)
- Cansaço (astenia)
- Diminuição do apetite (hiporexia)
- Dispnéia (falta de ar)

Como é transmitido

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contacto próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão contaminada;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como telemóvel, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

Breves desabafos dos nossos utentes

Como os nossos utentes estão a viver este período de pandemia

"Com respeito ao COVD-19, tenho medo, mas respeito tudo que for necessário.
Passar por isto custa muito.
Já vi sofrer e nunca pensei que isto podia acontecer.
Para mim foi uma má surpresa.
Mudou a minha vida em tudo

Helena Ribeiro

"O que eu penso do COVID-19.

É um vírus bastante infeccioso com um grande poder de infeção.

E veio mudar o mundo, não para melhor! Mas sim para pior.

Também causa muitas restrições na nossa vida, como tal, não podemos ter contacto nem convívio com os nossos familiares e amigos, é dramático.

Anda tudo amedrontado!

Será preciso tanto?

Desde que sigamos as instruções da DGS.

Não sei?

Vamos ter fé que Deus nos ajude a todos. Só ele tem poder absoluto para nos ajudar, confiemos nele e nos profissionais de saúde, e não especulemos, haja fé e esperança, tudo se há de resolver.

Vamos ficar bem com a graça de Deus."

Alice Candeias

Com 85 anos de idade

Nunca vivi coisa assim.

Ando eu a fugir dos outros

E os outros a fugir de mim.

Pandemia vai-te embora.

Deixa-nos viver em paz

Queremos viver a vida

Como nos tempos atrás

Vamos pedir a Deus

Com muita fé e esperança

Porque depois da tempestade

Há de vir a bonança

Judite Ferreira

Sou triste vivo infeliz

Minha vida é o desdém

Quem me dera ser feliz

Sem fazer sofrer ninguém

É uma tristeza agora no tempo que estamos que nem de casa podemos sair.

Com máscara, mesmo assim anda-se com receio.

Que Deus nos acuda para sermos livres novamente

Alcina Matos Coelho

Esta pandemia que surgiu agora modificou tudo.

Os nossos dias são tristes e em casa.

Gostava de dar um passeio a pé todos os dias, mas o medo que tenho é muito, a idade já é bastante, tenho 75 anos, por isso tenho que ter muito cuidado, por mim e pelos outros.

Tenho esperança que isto passe depressa, pois tenho saudades da vida como era antes.

Maria Adelaide Deus

Envelhecer para nos saciarmos de vida

e desse modo sentir que, mesmo escassa ou vacilante,

a vida é o milagre mais espantoso,

mais indescritível e pródigo

que nos tocou em sorte.

Cardeal José Tolentino Mendonça

Breves desabafos dos nossos utentes

Este vírus, esta pandemia é terrível, pensar é de temer, porque nunca se passou por isto.

Temos de pedir ao Nosso Deus Jesus Cristo que mande parar com este vírus.

Rosa Ruas Diogo

Eu em tempo de Covid.

Sinto-me muito aborrecida, apreensiva, presa com liberdade condicionada, longe da família, não posso abraçar, beijar, acariciar, conviver com amigos.

Viver normal, ainda é complicado. Esperemos que venham dias melhores e que se possa voltar ao normal, viver uma vida sem estarmos presos para podermos conviver, fazer festas, abraçar, passear, comunicarmos uns com os outros sem medo do vírus.

Estamos à espera de melhores dias e vamos ter esperança e pensar positivo para vivermos felizes e continuar a vida normal.

Olívia Saraiva

Eu gosto muito do convívio e das atividades manuais que fazemos no Centro de Dia.

É pena não ser todos os dias, o pior é o demónio do vírus (Covid-19) nem sei dizer bem o nome, tão estranho que é.

Que Deus nos ajude e que isto termine, precisamos de voltar ao normal.

Tenho saudades de passear, de ver a minha família.

Maria da Luz Jerónimo

Celebração da Eucaristia e Almoço de Natal 2018

No dia 17 de dezembro de 2018, foi dia de celebração de mais um Natal .

Natal—época de confraternização, da família, da amizade, de comunidade.

Foi com este espírito que se comemorou este dia tão especial para todos os nossos utentes e restante comunidade da Associação.

Celebração da Eucaristia e Almoço de Páscoa 2019

A 16 de abril de 2019 celebrou-se na Associação o período Pascal, com a celebração da Eucaristia pelo Sr. Padre Marco, seguindo– se de um almoço convívio, com ementa tradicional de Páscoa

Celebração da Eucaristia e Almoço de Natal 2019

Dia 14 de dezembro de 2019, celebrou-se a Eucaristia Natalícia no Centro de Dia da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata.

A celebração da Eucaristia

Decoração da Árvore de Natal e Presépio

A Equipa

Ementa, onde o bacalhau é Rei

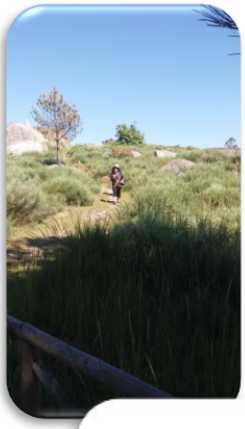
A tradicional troca de prendas

Almoço Convívio

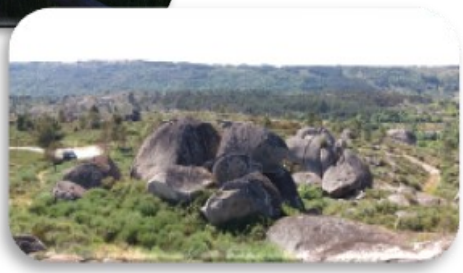
Utentes da Associação Visitam ....

Visita ao Crasto de Figueiró da Granja

Dia 20 de Maio de 2019, num dia lindo de Primavera os utentes da Associação visitaram o Crasto de Figueiró da Granja. Aproveitaram para fazer uma caminhada na natureza . No final do passeio aproveitamos para fazer um lanchinho, ali ao ar livre.



Caminhada de oxigenação



Vista panorâmica

Visita às Termas de Aldeia Nova

Já é visita habitual em época de verão, fazer um passeio pelas Termas de Aldeia Nova.

Local de pura ruralidade, contou uma vez mais com a visita dos utentes da Associação, não faltou a caminhada na natureza e beber um copo da famosa água termal que é remédio para todas as maleitas.

Visita à Fraga da Pena—Queiriz

Local de onde o horizonte visual se estende até à Serra da Estrela, onde se encontra um gigantesco tor granítico de elevada beleza.

Nem o vento que se fazia sentir neste local, a cerca de 750 m de altitude, afastou este grupo de poder desfrutar desta vista deslumbrante que se perde para lá da serra.

Trabalhos Manuais

A prática de trabalhos manuais desenvolvida pela 3ª idade 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.

O convívio social entre os nossos utentes aliado à realização de trabalhos manuais que para eles são momentos prazerosos e no final sentem-se orgulhosos do resultado obtido. Gostam de partilhar os trabalhos realizados

Cestos do Pão

Panos das Cestas dos Utentes

Doce Mírtilo

Licores

Elaboração de enfeites de Natal

Vamos cantar os Parabéns!!!!!

Fazer aniversário não é ficar mais velho, é completar mais um ano de vida bem vivido... Fazer aniversário é receber o afeto dos amigos e familiares... Fazer aniversário é ter história e estória pra contar... Fazer aniversário é momento de festa e alegria...Fazer aniversário é uma dádiva... Fazer aniversário é simplesmente dizer que a vida é bela e vale a pena ser vivida…

Vamos Cantar os Parabéns

Parabéns a você, nesta data querida
Muitas felicidades, muitos anos de vida

Hoje a(o) menina(o) faz anos,
Porque Deus assim quis,
Todos nós desejamos
Seja muito feliz

Tenha tudo de bom,
O que a vida contem,
Tenha muita saúde, e amigos também

Hoje é dia de festa
Cantam as nossas almas
Para a(o) menina(o)
Uma salva de palmas.

A(O) aniversariante

Obrigado meus amigos
Do fundo do coração
Por me terem cantado esta linda canção.

O Dia Mundial da Alimentação

A 16 de outubro celebra-se o ***Dia Mundial da Alimentação***!

O tema deste ano é :"Cultivar, alimentar, preservar. Juntos. As nossas ações são o futuro!
Uma comemoração criada com o objetivo de chamar a atenção para os problemas relacionados com a alimentação e a nutrição, procurando medidas efetivas para combatê-los.
A pandemia que se assolou os nossos dias – COVID-19- tornou o acesso aos alimentos e aos rendimentos ainda mais difícil para as famílias vulneráveis, com os preços a subir e os ordenados a descer na maioria dos países que já estavam em plena crise alimentar.
Comemorar o Dia Mundial da Alimentação tem que forçosamente falar-se da Roda dos Alimentos, como se divide e qual o significado de cada proporção.
O Dia Mundial da Alimentação comemorou-se na Associação para o Desenvolvimento da Muxagata com a elaboração de uma roda de alimentos, e respetiva análise e debate com sobre os ingredientes e respetivas proporções que a constituem.
Para o lanche convívio as nossas utentes confecionaram um belo bolo de noz que fez as delícias dos presentes.

Os **jogos de tabuleiro** têm inúmeros benefícios comprovados; alguns deles em otimização do desempenho das habilidades mentais, melhoria de suas habilidades motoras e sensoriais, estimulação do processo de criatividade e a construção de conceitos.

As utentes do Centro de Dia jogam Dominó

Decoração Natalícia do Centro de Dia

O Natal é uma época do ano muito especial, cheia de magia, é a festa da família, da amizade, de imensos sentimentos a que ninguém consegue ficar indiferente.

O Natal de 2020, devido à situação atípica que vive causada pela pandeia COVD-19, será, seguramente, vivido por todos nós de uma maneira um pouco diferente.

No entanto toda esta situação atual não desmotivou os nossos utentes para os arranjos natalícios.

Este ano a árvore de Natal está decorada com as decorações feitas pelos nossos utentes, utilizando materiais reutilizáveis e com materiais da natureza.

Deixaram também uma mensagem de Natal para todos.

MENSAGEM DE NATAL

Natal é harmonia, bondade e esperança, é momento de estar ao lado das pessoas que ama, dia de celebração, festa da família, época de paz, de amor e amizade.

Por mais voltas que a vida dê, **NATAL** é sempre **NATAL.**
Este ano incontornavelmente diferente, mas nem por isso com menos afetos.
Desejo a todos vós um Santo e Feliz Natal repleto de paz, tranquilidade e sentimentos bons na companhia de quem mais amam.

Elsa Cardoso

Relatório de Atividades, Contas e Orçamento

De acordo com os Estatutos da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata, a Direção elaborou o Plano de Atividades, Orçamento Preliminar e Relatório de Contas de Gerência que apresentou à Assembleia Geral para sua apreciação e votação.

Candidaturas / Parcerias 2019/2020

- Candidaturas ao IEFP para Contrato-Emprego Inserção
- Contrato de prestação de serviços de fornecimento de refeições: Jardim de Infância da Muxagata, Jardim de Infância de Figueiró da Granja e 1º Ciclo de Figueiró da Granja.

Eleições para ao Órgãos Sociais da APDMuxagata

Na Assembleia Geral realizada em 29 de novembro de 2019 foi eleita para o quadriénio 2020/2023, a lista composta por:

Direção

Presidente: Paulo Jorge Coelho Rodrigues
Vice-Presidente: Isaura Saraiva Ribeiro Candeias
Tesoureiro: Mário Manuel Ferreira Ribeiro
Secretário: Joana Filipa Candeias da Costa
Vogal: Armando Ferreira Cabral

Suplentes da Direção

Presidente: Diamantino Silva Neves
Vice-Presidente: Maria do Nascimento S. Lucas
Tesoureiro: José Eduardo Reis Ribeiro
Secretário: Prazeres Martins Ribeiro Fonseca
Vogal: Maria Alice Candeias Saraiva

Conselho Fiscal

Presidente: Carlos Fernando Pereira Pais
1º Vogal: Valentim Nunes Fonseca
2º Vogal: João Rui Duarte Farias Nogueira

Suplentes do Conselho Fiscal

Presidente: Anabela Ribeiro Cabral
1º Vogal: Helena Reis
2º Vogal: Luís Filipe Coelho Rodrigues

Assembleia Geral

Presidente: Lucília Carreira Fonseca

1º Secretário: Cláudia Cristina Tavares Oliveira Lopes

2º Secretário: Maria Amélia Ribeiro Cabral

A tomada de posse dos órgãos eleitos teve lugar a no dia 29 de dezembro de 2019, na sede da APDMuxagata.

Publicação do Jornal "O Sénior"

O Jornal "O Sénior" é fundamental na informação e formação, veiculando as principais atividades levadas a cabo pela associação.
Distribuído gratuitamente a todos os utentes, sócios e colaboradores e demais interessados, encontra-se também disponível na Internet, no site da Associação.

A APDMUxagata e os meios de divulgação na Internet

www.admuxagata.pt, é o site da Associação, atual e modernizado, onde pode ser consultada toda a informação que diz respeito à Associação.
Toda a informação sobre a Associação é pública, disponível no site institucional, dando cumprimento aos Estatutos e às normas impostas pela Segurança Social.

A APDMuxagata e os Associados

Frequentemente os associados visitam a sede da APDMuxagata, sobretudo para pagar quotas.
Aos sócios, num total de 56, entre os quais fundadores, colaboradores e comunidade em geral, solicita-se, sempre que possível, que mantenham contacto para melhor se inteirarem das atividade e projetos a desenvolver de forma a criar novas sinergias, para futuros projetos e maior envolvência de todos neste Projeto denominado **Associação para o Desenvolvimento da Muxagata.**

Formação

As funcionárias da Associação frequentaram as ações de formação que a lei determina, e de acordo com as funções que desempenham.
-25horas—Deontologia e Ética Profissional no Apoio à Comunidade
-50 horas—"Prestação de Cuidados Humanos Básicos—higiene e apresentação pessoal"

Momento de Poema "A Velha Mal Humorada"

Quando uma velha senhora morreu na seção para o tratamento de doenças da velhice numa pequena clínica perto de Dundee, na Escócia, todos estavam convencidos de que ela não tinha deixado nada de valor.
Então, quando as enfermeiras verificaram os seus poucos pertences, encontraram um poema. A sua qualidade e conteúdo impressionou todas as pessoas, e todas as enfermeiras queriam uma cópia da mesma.
Uma delas levou uma cópia para a Irlanda.
A única herança que a velha deixou foi publicado na edição de Natal da notícia da União para a Saúde Mental na Irlanda do Norte.

A Velha Rabugenta

Que vêem amigas?
Que vêem ?
Que pensam quando me olham?
Uma velha rabugenta não muito inteligente de hábitos incertos, com seus olhos sonhadores fixos ao longe?
A velha que cospe comida, que não responde ao tentar ser convencida..."De, fazer um pequeno esforço?"
A velha, que vocês acreditam que não se dá conta das coisas que vocês fazem e que continuamente perde a sua escova ou o sapato ?
A velha, que contra sua vontade,mas humildemente lhes permite a fazer o que queiram, que lhe deem banho e a alimentem só para o dia passar mais depressa....
É isso que vocês acham?
É isso que vocês vêem?
Se assim for, abram os olhos, amigas, porque isso que vocês vêem não sou eu!
Vou lhes dizer quem sou, quando estou sentada aqui, tão tranquila como me ordenaram...
Sou uma menina de 10 anos, que tem pai e mãe, irmãos e irmãs que se amam.
Sou uma jovenzinha de 16 anos. Com asas nos pés, e que sonha encontrar seu amado.
Sou uma noiva aos 20, que o coração salta nas lembranças, quando fiz a promessa que me uniu até o fim de meus dias com o AMOR de minha vida.
Sou ainda uma moça com 25 anos, que tem seus filhos, que precisam que eu os guie...
Tenho um lugar seguro e feliz !
Sou a mulher com 30 anos. Onde os filhos crescem rápido, e estamos unidos com laços que deveriam durar para sempre...
Quando tenho 40 anos meus filhos já cresceram e não estão em casa...
Mas ao meu lado está meu marido que me acalente quando estou triste.
Aos 60 anos, sobre mim nuvens escuras aparecem, meu marido está morto; e quando olho meu futuro os meus filhos se foram, e agora tem os seus próprios filhos..Então penso em tudo o que aconteceu e no amor que conheci.
Agora sou uma velha. Que cruel é a natureza....A velhice é uma piada que transforma um ser humano.
Em um alienado.
O corpo murcha, os atrativos e a força desaparecem. Ali, onde uma vez teve um coração agora há uma pedra.
No entanto, nestas ruínas, a menina de 16 anos ainda está viva.
E o meu coração cansado, ainda está repleto de sentimentos vivos e conhecidos
Recordo os dias felizes e tristes
Nos meus pensamentos volto a amar e a viver o meu passado.
Penso em todos esses anos que foram, ao mesmo tempo poucos mas que passaram muito rápido, e aceito o inevitável..Que nada pode durar para sempre...
Por isso, abram seus olhos e vejam diante de vocês não está uma velha mal-humorada
Diante de vocês estou apenas "EU..."
Uma menina, mulher e senhora Viva...!! E com todos os sentimentos de uma vida...
Lembrem-se deste poema da próxima vez que se encontrar com uma pessoa idosa mal-humorada e não a rejeitem, sem olhar primero a sua Alma Jovem…

Você…. vai estar algum dia
no seu lugar…

Lenda de Fornos de Algodres

A Virgem das açucenas

Nas cercanias de Fornos de Algodres houve um castelo que, embora já tivesse desaparecido, foi dos poucos que sobreviveram à razia que os mouros fizeram na Península Ibérica quando a conquistaram. Pois conta a lenda que um companheiro de armas do grande vencedor Tárique, Amir de seu nome, comandou o assalto a essa fortaleza. Apesar de defendido com todo o vigor, ela acabou por cair nas mãos do sitiante. Amir, acompanhado pelos seus guerreiros mais chegados, percorreu as dependências do castelo conquistado e entrou na capela. Diante do altar, encontrava-se uma belíssima rapariga. Porém, estava tão concentrada que nem se apercebeu dos intrusos, apesar do barulho das armas. Orava, pedia auxílio à Virgem, que lhe salvasse o pai e os amigos. Porém, o pai, o castelão, a essas horas já perecera no terrível combate. Mas isso ela ignorava. E Amir estava ali, fascinado por aquela extraordinária visão, e os seus homens pendentes de uma ordem para acabarem com a cena. Amir mandou-os sair.

Naquele momento, a jovem voltou-se e encarou o chefe árabe. A princípio ficou estarrecida, depois calculou o balanço do sucedido. Para o mouro estar ali muitas pessoas, inclusive o pai dela, deveriam ter perecido. Preferiu então enfrentá-lo a dar parte fraca. Porém, demasiado debilitada pelas muitas emoções dessa jornada, desfaleceu e ele amparou-a. Depois, Amir mandou apagar o incêndio que começava a lavrar no castelo e reconstruir o séquito da jovem castelã, ordenando que nada lhe faltasse. E quando ela recobrou os sentidos tinham passado dias e chamou Elvira, a sua aia predilecta. Esta contou-lhe como o chefe mouro estava a tratar toda a gente muito bem e pedia notícias dela. Isto emocionou-a, até porque soube que ele andava a aprender português para lhe poder falar sem intérprete. Decidiu-se então ela agradecer-lhe as atenções e voltaram a encontrar-se. Mesmo assim, entre as suas palavras de gratidão, ela disse-lhe que ao recordar os seus benefícios não podia deixar de associá-los ao sangue derramado que tingia o castelo.

Por ordem de Amir, o castelo foi reconstruído e feito um túmulo de qualidade para o velho castelão. Todos os dias um padre vinha celebrar missa ao castelo.

Enfim, uma situação de extremo e reconhecido favoritismo. Os jovens, afinal de contas, nessa altura da lenda já se amavam intensamente, ainda que não o dissessem um ao outro. Amir, por exemplo, começou a fazer canções em português que dedicava à sua amada cristã. Cantava-as sob a janela dos aposentos dela.

Uma tarde, a jovem ajoelhou-se ante a Virgem e pediu que a guiasse naquele estado de coisas. As religiões diversas dos namorados não podiam cortar as relações entre eles. Ela pediu o milagre da conversão de Amir, no que foi plenamente satisfeita. Porém, para aproximar mais os namorados, houve a visita de um cavaleiro galego, parente do castelão e candidato à mão da jovem. Isso bastou para acelerar a conversão de Amir, que logo se foi arrojar diante da Virgem, oferecendo-lhe um ramo de açucenas. Uma vez baptizado e casado, Amir passou a ser João Baptista e a ter o apelido Forte, que herdaram os descendentes de ambos.

Provérbios e Parábolas
Ditos Populares

"Cada provérbio popular é uma lição de vida"

OUVI DIZER QUE DISSERAM, MAS COMO NÃO FUI EU QUE OUVI, NADA DISSE A NINGUÉM

O melhor tempero é a Fome

Uma mulher viúva e pobre tinha um filho, que não queria trabalho, mas quando chegava a hora das refeições, resmungava sempre com a mãe, porque a comida tinha sempre defeitos, e lá tinha que a pobre senhora ir fazer outra.

Até que um dia, já cansada e sem dinheiro, resolveu dizer-lhe que se quisesse que comesse, senão que deixasse.

Ele por orgulho, não comeu e foi deitar-se com fome. No dia seguinte quando se levantou como não viu outra coisa para comer, devorou a comida que tinha recusado no dia anterior, porque a fome apertava.

AO POBRE, FALTA MUITO, MAS AO AVARENTO FALTA TUDO

Quem o alheio invejou, nunca medrou

Havia dois agricultores vizinhos, cada um com a sua quinta, um cuidava da sua como devia ser, estrumava e semeava a tempo e horas, quando chegava a altura da colheita, tinha sempre bons frutos.

O outro passava a vida a olhar e a invejar as coisas do outro, não tratando das dele, e quando chegava a altura das colheitas, tinha pouco e mau.

Tarde chegou à conclusão, de que em vez de perder o seu tempo a invejar as coisas do vizinho, mais valia tratar das dele.

O SILÊNCIO E O DESPREZO É A ÚNICA FORMA DE DEIXAR OS OUTROS NA DÚVIDA, E NUNCA NOS DEIXA PERDER A RAZÃO

Filho és, Pai serás
Como fizeres assim acharás.

Um filho, tinha a viver consigo, o pai, já muito velho e doente. Já não saía da cama.

Cansado de ter que fazer tudo ao pai, certo dia, enrolou-o numa manta, levou-o às costas para o alto duma serra, para ali morrer.

Quando se vinha embora, disse-lhe o pai: Filho, leva a manta para que os teus filhos te possam trazer nela para aqui, quando tu já fores velho e já não puderes trabalhar.

Ao ouvir aquelas palavras, voltou a carregar o pai às costas e voltou com ele para casa, desejando nunca chegar a velho.

O TRABALHO SÓ É DURO PARA QUEM É MOLE

Mais barato é o comprado, do que o pedido emprestado

Um agricultor, agarrado ao dinheiro pensando que poupava, em vez de comprar as ferramentas e alfaias agrícolas, passava a vida a pedi-las emprestadas aos vizinhos.

Mas umas porque se gastavam, tinha de as comprar novas, outras porque se avariavam, tinha que as mandar reparar, e o pior é que os vizinhos depois, lhe cobravam os favores que lhe faziam.

Tarde chegou à conclusão, que mais valia tê-las comprado, porque assim tinha ferramentas e não devia favores a ninguém.

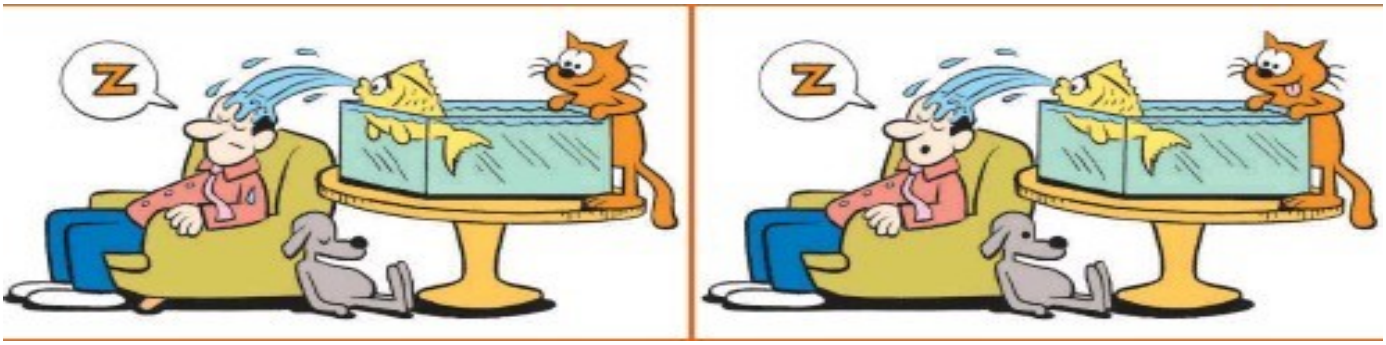
Lazer / Curiosidades

Porto-me mal, claro!

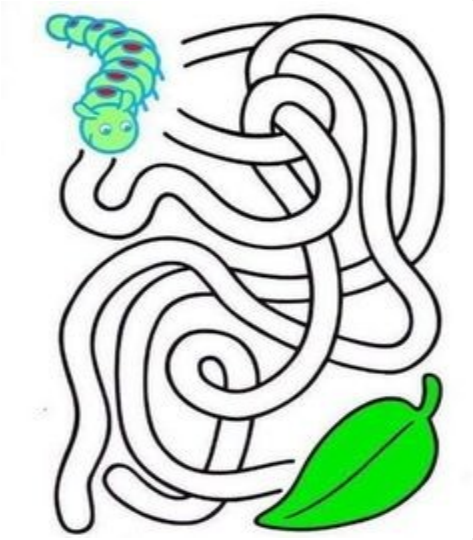
Como querem que me porte bem ???
Se em criança via o Tarzan que andava nu,
A Gata Borralheira que chegava a casa à meia-noite,
O Pinóquio que mentia a cada instante,
O Batman que conduzia a 320 Km/h,
A Bela Adormecida que era uma grande preguiçosa,
A Branca de Neve que vivia com 7 anões,
O Capuchinho Vermelho que não ligava nenhuma ao que dizia a mãe,
O Polegarzinho que espalhava migalhas por todos os lados,
O Popeye que fumava erva!!!
Vá lá... Não me lixem... Muito bons saímos nós!!!

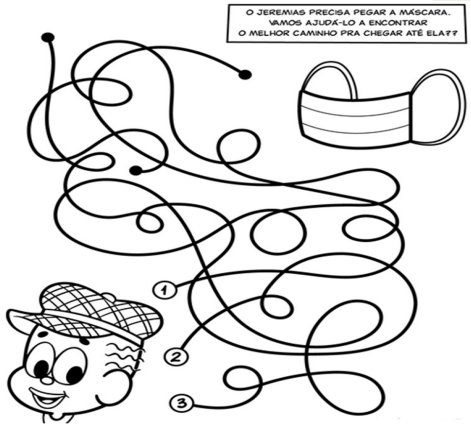
AS ESTATÍSTICAS SÃO COMO UM BIQUINI: O QUE É REVELADO É INTERESSANTE; O QUE ESTÁ OCULTO É ESSENCIAL.

Descubras as diferenças (6 diferenças)



PASSA POS TEM





Sopa de Letras

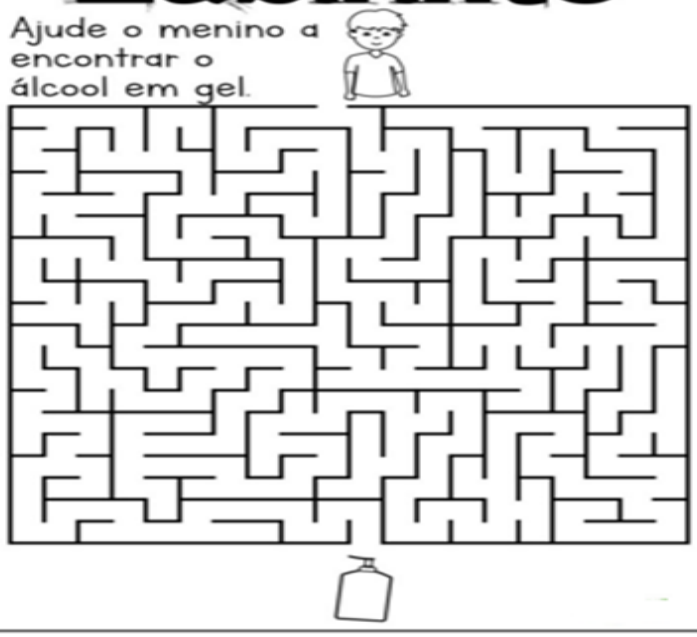
A Europa dos Valores

Encontra e descobre os principais valores europeus:
DEMOCRACIA, DIGNIDADE, DIVERSIDADE, IGUALDADE, JUSTIÇA, LIBERDADE, PARTICIPAÇÃO, PARTILHA, PAZ, RESPONSABILIDADE, SEGURANÇA, SOLIDARIEDADE, TOLERÂNCIA, UNIDADE.

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

Labirinto

Ajude o menino a encontrar o álcool em gel.



Anedotas / Adivinhas

ANEDOTA

O idoso vai à farmácia e pergunta:
- O senhor tem Viagra?
- Sim, quantos o senhor quer?
- Dê-me quatro, mas parta cada pastilha em quatro pedacinhos.
- Em quatro? Mas olhe que a quarta parte de uma pastilha não lhe vai dar uma erecção completa...
- Não faz mal. Eu não quero uma erecção completa, só quero que erga um bocadinho ... para não mijar nos chinelos.

Diz o pai pro filho...!!
Se amanha reprovares no exame...
Esquece que eu sou teu pai..!
No dia seguinte o pai pergunta ao filho
-Correu bem o exame..?
-Quem es tu..??????

Pico, Pico

Pico, pico, maçarico,
Quem te deu tamanho bico?
Foi a vaca chocalheira,
Que póe ovos em manteiga
Para a filha do juiz,
Que está presa na cadeira
Pela ponta do nariz.

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 o tempo tem

- Mamã, os meninos na escola chamam-me distraído!
- Joãozinho, tu moras na casa em frente, tens ir lá dizer isso à tua mãe.

O que é, o que é? Quanto mais se tira mais se aumenta.

O que é?

O que é, o que é? Fica cheio durante o dia e vazio durante a noite.

O que é?

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

O que é?

O que é, o que é? Fica no início da rua, no fim do mar e no meio da cara.

O que é?

O que é, o que é? Tem 5 dedos, mas não tem unha.

O que é?

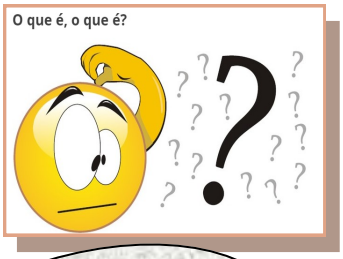
O que é, o que é? Enche uma casa mão não enche uma mão.

O que é?

O que é, o que é? Tem um palmo de pescoço, tem barriga e não tem osso.

O que é?

R: O buraco; O sapato; A ponte; A letra R; A luva; Um botão ; A garrafa



O que é, o que é?
Cai em pé e corre deitado?
R: A Chuva

O que é, o que é?
De dia tem 4 pés e de noite tem 6?
R: A Cama

O que é, o que é?
Anda deitado e dorme de pé?
R: O pé

Porque é que a loira abriu o pacote das bolachas no supermercado?

Porque no pacote dizia "*abrir aqui*"

Estou inscrita num ginásio há 3 anos, mas ainda não emagreci um único Kilo.

Tenho que ir lá pessoalmente ver o que se passa.

Nascer é uma possibilidade,
viver é um risco,
envelhecer é um privilégio.

Ficha Técnica

Jornal de divulgação da Associação para o Desenvolvimento da Muxagatá

Propriedade: Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

Redação / Conceção Gráfica:

Elsa Cardoso

Colaboração:

Utentes da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata