

# Associação para o Desenvolvimento da Aftangata

# Jornal "O Sénior"

Dezembro 2021

## Celebração do Natal 2021

Número 10

**Editorial** 2 Breves desabatos dos 2 nossos utentes Artigo 3 "2021—Ano Internacional das Frutas e Legumes" Utentes da Associação visitam... Karaoke 4 Vamos cantar os 5 parabéns. Momento de Poesia 6 "Idasas au Velhas?" 7 Espaço Moda 9 Espaço Culinária 9 Utentes da Associação 10 Curiosidades do mês de 11 dezembro Provérbios e Parábolas 12 Lazer / Curiosidades 13 Passatempos 114

Anedotas / Adivinhas

Trabalhos manuais

É o segundo ano consecutivo que não se realiza a tradicional festa de Natal no Centro de Dia, com a celebração da Missa e o almoço convívio com ementa natalícia.

A atual situação epidemiológica relativa à pandemia por Covid-19, caracterizada por um elevado grau de incerteza, devido à dinâmica de circulação do vírus, desaconselha o aglomerado de pessoas.

Mas o espírito Natalício mantem-se muito presente em todos nós.

Foi neste ambiente com sabor a Natal que as nossas utentes decoraram o sa-

lão do Centro de Dia, fazendo a tradicional Árvore de Natal e o Presépio.







#### O Natal

16

O Natal é a época mais festiva do ano, é o dia em que as famílias se juntam para, em confraternidade e união, celebrarmos o dia do nascimento do Salvador, "Jesus". É muito gratificante para todas as famílias.

Há dois anos para cá não foi fácil esse ajuntamento familiar, devido ao COVID'19, este ano está um bocadito melhor, vamos ver se nos podemos juntar para celebrar em família esse dia tão maravilhoso que é o NATAL.

Boas Festas para todo mundo e FELIZ NATAL



#### 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 Utentes e restante comunidade da Associação,

Há 1 ano, neste mesmo espaço, "Editorial", falámos sobre o período de angústia, insegurança e de como é difícil, ou quase impossível, a proximidade de todos nós. Mas cheios de esperança, em que tudo voltasse à normalidade.

Passado mais de 1 ano e meio, infelizmente, continuamos a viver as mesmas angustias, pois o inimigo invisível, denominado de COVD'19, teima em fazer vítimas e a condicionar a nossa vida.

Respiramos mais confiança, pois a vacina trouxe esperança e confiança de que vamos vencer esta pandemia.

Todos nós somos responsáveis para o sucesso, de forma a chegarmos a bom porto . Temos que atuar com civismo e coragem.

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.

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

# **Artigo**

# 2021—Ano Internacional das Frutas e Legumes



Mitigar as alterações climáticas e garantir a segurança alimentar através da consciencialização para a promoção de sistemas alimentares mais justos, ecológicos e eficientes.

Proclamado na 74ª sessão da Assembleia Geral das Nações Unidas, o ano 2021 é o Ano Internacional das Frutas e Legumes. Um ano em que os países são desafiados a aumentar a conscientização sobre o importante papel das frutas e vegetais na nutrição humana, segurança alimentar e saúde.

#### Objetivos do Ano Internacional das Frutas e Legumes

- Consciencializar e direcionar a atenção das políticas para os benefícios nutricionais e de saúde do consumo de frutas e vegetais;
- Promover dietas e estilos de vida diversificados, equilibrados e saudáveis por meio do consumo de frutas e vegetais;
- Reduzir perdas e desperdícios;
- Promover o consumo e produção sustentável de frutas e vegetais que contribuem para sistemas alimentares sustentáveis;
- Promover uma maior sustentabilidade de armazenamento, transporte, comércio, processamento, transformação, redução de resíduos e reciclagem, bem como as interações entre esses processos;
- Integrar pequenos agricultores, incluindo agricultores familiares na produção local, regional e global;
- Fortalecimento da capacidade de todos os países, especialmente os países em desenvolvimento, em adotar abordagens e tecnologias inovadoras no combate à perda e desperdício de frutas e vegetais.

"Durante a maior parte da história, o Homem teve que lutar contra a natureza para sobreviver, neste século, ele está a começar a perceber que, para sobreviver, deve protege-la".

Jacques-Yves Cousteau

#### Utentes da Associação Visitam ....

#### Visita à aldeia de Carapito

Dia 19 de junho de 2021, atraídas pela cerejeiras carregadas de lindas e saborosas cerejas que existem na aldeia, que os habitante têm gosto em partilhar com quem por ali passa, as nossas utentes foram passear até Carapito.

Além da apanha das cerejas tiveram oportunidade de conhecer a aldeia, e, do ponto mais alto da aldeia, apreciar a paisagem.

No final do passeio aproveitamos para fazer um lanchinho, ali ao ar livre.





#### Karaoke no Centro de Dia

O Centro de Dia foi palco para uma sessão de Karaoke Sénior, onde os nossos utentes brilharam nas cantorias.

Mais uma atividade com o objetivo de promover o desenvolvimento ativo, reforçar os laços de amizade e a interação de todos.

Foram revelados grandes dotes musicais e algum conhecimento do reportório da música tradicional portuguesa.





#### Vamos cantar os Parabéns!!!!!

Mais um ano passado! Que bom que é festejar mais um aniversário.!

Vamos lá cantar os parabéns e festejar este dia tão importante na vida dos nossos utentes .



#### Momento de Poema

#### "Quando a tempestade passar...."

Quando a tempestade passar, as estradas se amansarem, E formos sobreviventes de um naufrágio coletivo, Com o coração choroso e o destino abençoado Nós nos sentiremos bem-aventurados Só por estarmos vivos.

E nós daremos um abraço ao primeiro desconhecido E elogiaremos a sorte de manter um amigo.

E aí nós vamos lembrar tudo aquilo que perdemos E de uma vez aprenderemos tudo o que não aprendemos.

Não teremos mais inveja, pois todos sofreram. Não teremos mais o coração endurecido Seremos todos mais compassivos.

Valerá mais o que é de todos do que o que eu nunca consegui. Seremos mais generosos E muito mais comprometidos

Nós entenderemos o quão frágeis somos, E o que significa estarmos vivos!

Vamos sentir empatia por quem está e por quem se foi.

Sentiremos falta do velho que pedia esmola no mercado, Que nós nunca soubemos o nome e sempre esteve ao nosso lado. E talvez o velho pobre fosse Deus disfarçado.. Mas você nunca perguntou o nome dele Porque estava com pressa...

E tudo será milagre! E tudo será um legado E a vida que ganhamos será respeitada!

Quando a tempestade passar Eu te peço Deus, com tristeza, Que você nos torne melhores. Como você nos sonhou.

(K. O ' Meara -Poema escrito durante a epidemia de peste, em 1800)

#### Idosos ou Velhos?



Você se considera uma pessoa idosa, ou velha?

E você que é jovem, como deseja chegar lá?

Acha que é a mesma coisa?

Pois então ouça o depoimento de um

idoso de oitenta anos:





Velha é a pessoa que perdeu a jovialidade. Você é idoso quando sonha. É velho quando apenas dorme. Você é idoso quando ainda aprende. É velho quando já nem ensina. Você é idoso quando pratica esportes, ou de alguma outra forma se exercita. É velho quando apenas descansa. Você é idoso quando seu calendário tem amanhãs. É velho quando seu calendário

só tem ontens.

O idoso é aquela pessoa que tem tido a felicidade de viver uma longa vida produtiva, de ter adquirido uma grande experiência.

Ele é uma ponte entre o passado e o presente, como o jovem é uma ponte entre o presente e o futuro.

E é no presente que os dois se encontram.

Velho é aquele que tem carregado o peso dos anos, que em vez de transmitir experiência às geraçõesvindouras, transmite pessimismo e desilusão.

Para ele, não existe ponte entre o passado e o presente, existe um fosso que o separa do presente pelo apego ao passado.

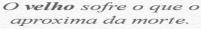
O idoso se renova a cada dia que começa; o velho se acaba a cada noite que termina.

O idoso tem seus olhos postos no horizonte de onde o sol desponta e a esperança se ilumina.

O velho tem sua miopia voltada para os tempos que passaram.



O idoso tem planos. O velho tem saudades. O idoso curte o que resta da vida.



O idoso se moderniza, dialoga com a juventude, procura compreender os novos tempos.

O **velho** se emperra no seu tempo, se fecha em sua ostra e recusa a modernidade.

O idoso leva uma vida ativa, plena de projetos e de esperanças.

Para ele o tempo passa rápido, mas a velhice nunca chega.



O velho cochila no vazio de sua vida e suas horas se arrastam destituídas de sentido.

As rugas do **idoso** são bonitas porque foram marcadas pelo sorriso.

As rugas do **velho** são feias porque foram vincadas pela amargura.



Em resumo, **idoso** e **velho**, são duas pessoas que até podem ter a mesma idade no cartório, mas têm idade bem diferente no coração.

# Se você é idoso, guarde a esperança de nunca ficar velho.



#### Espaço Moda

De forma a compensar quase dois anos de distanciamento obrigatório, os *designers* deram tudo na altura de celebrar a vida e ressuscitar a nossa vida social. Talvez uma das maiores aprendizagens tenha sido que todos os momentos que passamos em família e entre amigos são ocasiões especiais e que nada nos impede de nos cobrirmos com brilhos da cabeça os pés.

#### Só porque sim!

Vestidos repletos de brilho, com *glamour de Hollywood*, curtos e cumpridos, *jumpsuits*, saias ultracurtas, cetins brilhantes e escorregadios, brilhos futuristas e um sem fim de novas *paillettes* que provam a eficácia das novas tecnologias em produzir autênticas peças de ourivesaria para dar um toque de luxo.



#### Espaço Culinária

#### **Pudim Caseiro**

#### **Ingredientes**

- 230 g de açúcar
- 12 ovos
- 1 L de leite
- 3 colheres (sopa) de Vinho do Porto
- 1 colher (sopa) de farinha
- Caramelo líquido q. b.

## Cheesecake

#### **Ingredientes**

- 1 lata de leite condensado
- 2 pacotes de natas
- 8 folhas de gelatina
- 200 g de queijo philadelfia
- 1 pacote de bolacha maria
- 100 g de margarina
- Doce de morango

#### Preparação

Triture as bolachas e junte a margarina derretida. Mexa bem e coloque no fundo de uma tarteira. Leve ao frigorifico enquanto prepara o creme.

Demolhe as folhas de gelatina e derreta em 100 ml de leite.

Bata as natas em chantilly e reserve.

Bata o queijo uns segundos com o leite condensado e junte as natas, adicione a gelatina derretida e deite sobre a base de bolacha.

Leve ao frigorífico para endurecer.

Retire e espalhe por cima o doce de morango, leve de novo ao frigorífico e sirva bem fresco

#### <u>Preparação</u>

Para preparar este pudim caseiro, num tacho, ferva o leite com o Vinho do Porto. Numa tigela, bata ligeiramente os ovos com o açúcar, junte a farinha e bata mais um pouco. Adicione depois a mistura do leite, aos poucos e mexendo muito bem.

Barre bem uma forma de pudim de buraco com caramelo líquido. Verta-lhe a mistura anterior e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, em banho-maria, durante cerca de 50 minutos.

Retire, deixe arrefecer no banho-maria, desenforme e sirva



### Utentes da Associação para o Desenvolvimento da Muxagata

#### Os utentes da Associação em dezembro de 2021

Abel Augusto dos Santos

Aida Martins Mendes

Alberto José Cardoso Mendes

António Albuquerque Guerra

António Ferreira Cabral

António José Marques de Almeida

António Manuel Almeida Ribeiro

Aristides Candeias de Almeida

Carlos Ferreira Cardoso

Carlos Manuel de Figueiredo Guerra

Deolinda Coelho dos Santos

Ernesto Dias dos Santos

Francisco Martins Mendes

Helena Ribeiro Reis

Hermínia Silva

Joaquim Martins

José Eduardo Reis Ribeiro

Maria Adelaide Ribeiro Martins de Deus

Maria Casimira Reis Ribeiro

Maria da Conceição Alves

Maria da Luz R. Lameiras Jerónimo

Maria de Lourdes Lopes de Almeida

Maria do Nascimento Regaleira Cardoso

Maria do Patrocínio Martins Saraiva

Maria Felismina de Albuquerque Oliveira

Maria Inês Ramos

Maria Judite Martins Ferreira

Marta Cardoso Martins

Rosa Pires Martins Lopes

Rosa Ruas Diogo

Ruthe de Jesus Vila

Tiago Manuel Ramos

#### Curiosidades do mês de DEZEMBRO

Dezembro é o décimo segundo, e último, mês do ano, mas o seu nome tem na raíz da palavra um 10 e não um 12.

Isto porque o calendário romano tinha 10 meses e ia, inicialmente, de março a dezembro. De setembro a dezembro, os nomes dos meses seguiam a lógica dos números - 7°, 8°, 9° e 10° - e por esta razão **dez**embro era o 10° mês do ano.

Apesar das diversas alterações do calendário, que esticou o ano até 12 meses, os nomes mantiveram-se. Assim, embora dezembro seja o 12º mês, mantém o nome como se ainda fosse o 10º.

A história do calendário, até à forma como o conhecemos, tem muito que se lhe diga e passou por muitas evoluções. Houve mesmo uma época em que sobravam dias no final do ano e era habitual passá-los em festa porque não contavam para nada. Eram dias a mais, tipo um "buraco vazio" no ano, como se não existissem!

Este calendário, depois, foi alterado e o ano "aumentou" mais 2 meses e ficou com 12. Ainda assim os nomes dos últimos 4 meses mantiveram-se.

#### Feliz mês de DEZEMBRO!

#### Datas comemorativas

1 de dezembro — Dia da Restauração da Independência

8 de dezembro — Dia da Imaculada Conceição

10 de dezembro — Dia Internacional dos Direitos humanos

21 de dezembro — Solstício de verão (hemisfério sul) ou de inverno (hemisfério norte)

25 de dezembro — Natal

31 de dezembro — Ano-novo

# Provérbios e Parábolas Ditos Populares

"Cada provérbio popular é uma lição de vida"

Dia de nevoeiro é dia de soalheiro Se não chover ou nevar primeiro

Se tu visses o que vi

Até te rias para mim

Uma cobra a tirar água

E outra a regar o jardim

Uma velha pela serra acima

A estender cordões a a colher cordões



NÃO HÁ BEM

OUE SEMPRE DURE,

QUE NUNCA SE ACABE

Subi à oliveira

Colhi flores ao descer

A todas digo que morro

Só a ti digo por quem



#### Os Direitos Inalienáveis do Leitor

1

O Direto de Não Ler

2

O Direito de Saltar Páginas

3

O Direto de Não Acabar Um Livro

4

O Direito de Reler

5

O Direito de Ler Não Importa o Quê

6

O Direito de Amar os "Heróis" dos Romances

7

O Direito de Ler Não Importa Onde

R

O Direito de Saltar de Livro em Livro

9

O Direito de Ler em Voz Alta

10

O Direito de Não Falar do Que se Leu

#### ANTÓNIO LOBO ANTUNES

Depois?
Depois eu ligo.
Depois eu faço.
Depois eu falo.
Depois eu mudo.
Depois eu passeio
Depois eu viajo



Médico e escritor

Deixamos tudo pra **depois**, como se **depois** fosse o melhor.

O que não entendemos é que...

Depois o café esfria,

Depois a prioridade muda,

Depois o encanto se perde,

Depois o cedo fica tarde,

Depois a saudade passa,

Depois tanta coisa muda,

Depois os filhos crescem,

Depois a gente envelhece,

Depois o dia anoitece,

Depois a vida acaba.

#### Lazer / Curiosidades

# Assim está bem!!!!!!!!! Para quê arreliar-se com a vida? Afinal nunca sairemos vivos dela !!!!!!!!!!



Numa pequena cidade do interior, uma mulher entra numa farmácia e diz ao farmacêutico:

- Por favor, quero comprar arsênico.
- Mas eu não posso vender isso assim! Qual é a finalidade?
- Matar o meu marido!!!
- Para este fim então, piorou... Não posso vender-lhe!!!

A mulher abre a bolsa e tira uma fotografia do marido na cama com a mulher do farmacêutico.

- Ah! bom!... COM RECEITA É OUTRA COISA!!!

Penso que é melhor não vacinar primeiro o pessoal sanitário, se a vacina tem efeitos adversos ficamos sem médicos. É melhor começar pelos políticos que são mais fáceis de substituir.

#### Queridos IDOSOS, muito cuidado na vacinação

Um conhecido meu (com mais de 80 anos) tomou a vacina e foi para casa.

Uma hora depois percebeu que estava com a visão nublada...

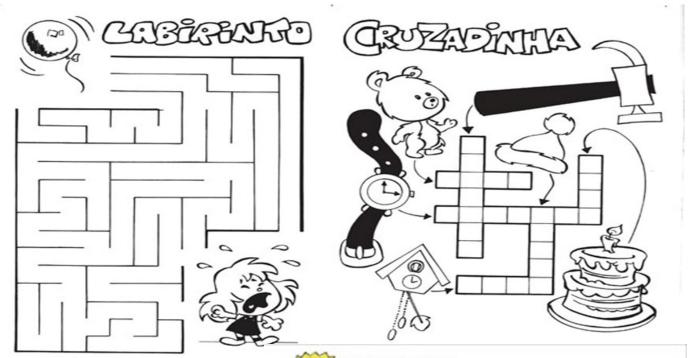
Ligou rapidamente para o posto de vacinação e de lá pediram-lhe para ir, o mais depressa possível, ao posto de vacinação.

Perguntou se não deveria ir diretamente ao hospital. Responderam-lhe que não precisava de ir ao hospital. Bastava-lhe passar no posto para ir buscar os óculos que lá havia esquecido.

# Entretanto na fila para as vacinas...









SBZBA & "dSBB

AMIGOS
AVENTURA
DIVERSÃO
UNIÃO
ZIG ZAG

DESCOBERTA

GUGAS HERÓIS

Sopa de Le-tras



Ì	Е	N	E	Y	В	0	Α	M	T	L	P	W	R	0	A
ı	U	N	U	V	Α	0	I	L	E	G	Q	G	U	S	Н
ı	Α	S	С	U	N	I	Á	R	Z	Α	G	V	Y	Α	E
ı	E	M	I	Т	M	K	D	Α	S	V	I	Z	P	Α	R
ı	Α	M	I	G	0	S	I	G	F	E	S	I	I	U	Ó
ı	U	D	F	Y	T	J	V	E	Α	N	U	G	Á	Α	I
ı	D	I	S	Α	R	Α	E	T	N	T	В	Z	R	R	S
ı	I	E	G	D	Α	T	R	Ã	U	U	В	Α	0	P	R
ı	0	V	U	P	M	G	S	Α	W	R	N	G	Α	L	Z
ı	T	Α	G	U	N	I	Ã	0	Α	Α	С	0	E	Q	T
ı	Y	L	Α	I	G	R	0	W	T	В	0	W	E	0	U
ı	E	T	S	Ã	R	С	Α	M	P	Y	S	E	В	S	S
ı	K	K	S	0	E	Q	С	I	R	N	U	R	Α	T	Ã
I	W	L	Α	D	E	S	С	0	В	E	R	T	Α	Α	Á
Į	Α	U	J	С	U	N	Α	Y	E	I	V	I	V	E	0
ч															



## Anedotas / Adivinhas

# O QUE LEVA UM HOMEM A USAR BRINCO?

Um dia, no escritório de advocacia, um dos advogados reparou que um seu colega, homem muito conservador, reconhecidamente muito sóbrio, usava um brinco.

- Não sabia que você gostava desse tipo de coisas? comentou.
- Não? Nada de especial, é só um brinco- Há quanto tempo você o usa?

A mãe diz à Luisinha:

 Não deixes a cadela entrar novamente em casa. Está cheia de pulgas.

A Luisinha, muito séria, diz à cadela:

É melhor não entrares em casa.
 Lá tem muitas pulgas.

Qual é o animalzinho

Qual é o animalzinho

que traz sempre a casa

que traz sempre a casa

poundo : Y

Muitas damas num

Castelo, todas vestem

de amarelos!

O que é?

O que é?

Qual é a palavra que tem quatro sílabas e vinte e três letras?

Corre, corre, sem ter

Corre, corre, sem ter

pés, dá-te na cara e não

pés, dá-te na cara e não

o vês.

O que é?

- Estes piolhos estão cada vez mais difíceis de tirar! - diz a mãe ao filho, enquanto lhe vê a cabeça. - Até parecem mais inteligentes!
- É normal, mamã - responde o miúdo. - Eles também vão à escola todos os dias.

O que diz um esqueleto num consultório médico?

"Senhor doutor, a sua receita para emagrecer está a dar resultado."

O que resulta da união entre um ouriço e uma serpente?

Arame farpado.

– Mamã, mamã, gostas de tomates assados?

- Adoro, filha.
- Ainda bem, porque há um incêndio na horta.

Entre dois amigos:

- Viste o apagão de ontem à noite?
- Não, não vi nada. Em minha casa faltou a luz.

Porque é que a manteiga não entrou na escola? Porque foi barrada à entrada. Porque é que as galinhas chocam? Porque não têm travões.

