

LAMEIRAS

BOLETIM CULTURAL E INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DAS LAMEIRAS

Diretor: José Maria Carneiro da Costa

Distribuição gratuita

Festas de sonhos

**AMOR DA NOSSA VIDA**

Pág. 2

**PROGRAMA E ORÇAMENTO APROVADOS**

Pág. 5

**CIDADE TÊXTIL MOSTROU-SE NO NATAL**FAMALICÃO
CIDADE TÊXTIL

Pag. 8

LAMEIRAS-NOTÍCIAS Págs. 10 e 11

- Dia do idoso com mega-piquenique;
- Desfolhada Minhota;
- Dia Mundial da Alimentação;
- Fórum da Inovação Social de Famalicão;
- Mais um exercício «A Terra Treme»;
- A descobrir Portugal;
- Tardes de outono;
- Dia Nacional do Pijama;
- Conselho de moradores aprovou plano para 2019;
- Solidariedade com IPO Porto;
- Coração de lágrimas contidas (última)

Págs. 6 e 7

LAMEIRAS

BOLETIM CULTURAL
E INFORMATIVO
DA ASSOCIAÇÃO
DE MORADORES
DAS LAMEIRAS

**PROPRIETÁRIO
E EDITOR**

ASSOCIAÇÃO
DE MORADORES
DAS LAMEIRAS
NIPC: 501 455 752

DIREÇÃO

Presidente: Jorge Faria
Vice-Presidente: Carla Faria
Secretário: Manuel Luis de Oliveira
Tesoureiro: António Ferreira da Silva
Vogais: Maria Élia Silva Marques Ribeiro,
José Alberto Sá Ferreira,
Maria das Dores Carneiro Sá Dias

DIRETOR

José Maria
Carneiro da Costa

REDAÇÃO

Carla Faria
Ricardo Ribeiro
Carla Gonçalves
Carla Carvalho

**Colaboraram neste
número**

Jorge Faria, Luisa Händel,
Sandra Lemos, José Agostinho

REVISÃO

Jorge Faria

ADMINISTRAÇÃO

Jorge Faria,
António Ferreira
e Manuel Oliveira

Tiragem: 1.000 exp.
Registado no ICP
com o n.º 113272
Depósito Legal
N.º 145669/99

Estatuto editorial em:

<http://amlameiras.pt/boletim-estatuto-editorial>

www.amlameiras.pt

**Edição com o apoio do
Acordo de Colaboração
entre o Município de
Famalicão e a AML para
o Edifício das Lameiras**

SEDE DO EDITOR:

Rua da Associação de Moradores das Lameiras
4760-026 V. N. Famalicão

Telef. 252 501 700
Fax 252 501 709

Correio eletrónico: geral@amlameiras.pt

Execução Gráfica: **Oficina S. José**

Rua de S. Brás, n.º 1
4710-073 Gualtar - BRAGA
Telf. 253 693 554 · Tlm 961 309 220
geral@oficinasaajose.pt

Amor da nossa vida

Quando não conseguimos manifestar o que pensamos, porque já sabemos, de forma antecipada, a resposta negativa, severa e ciumenta, que vem do outro lado, retemos no coração apertado as emoções e procuramos outra pessoa para partilhar o que nos vai na alma. Por vezes, aquela que não tem nada a ver com o assunto, é a que está disposta para ouvir, a acolher, a emitir um sorriso de compreensão, a aconselhar e a ajudar a perceber que o mundo não acaba ali.

Estou a lembrar-me de uma

jovem mãe, que um dia destes me procurou para tratar de um assunto de ordem social. Fixei os olhos no seu rosto e senti-a triste, desmotivada, distante e indiferente. Perguntei se estava bem. Olhou para mim, e depois de um breve silêncio, as lágrimas começaram a verter pelo seu rosto. Bem tentou enxugá-las apenas com as mãos,

mas elas eram tantas, que ela não conseguiu secá-las. Soltou-se, desabafou os seus sentimentos e a amargura que lhe trespassava a alma, só porque não foi ouvida por quem deveria, por lhe parecer que já não contava para nada, a não ser para trabalhar, levar o salário para casa no final do mês e fazer as lides domésticas.

Estou a lembrar-me ainda do jovem trabalhador com a cabeça cheia de ideias, que sentiu que o seu chefe lhe começou a dar alguma atenção ao seu trabalho. Isso entusiasmou-o e pensou sobre o que podia fazer de melhor, no local onde laborava, para agradar ainda mais. Um dia o chefe chamou-o ao seu escritório. Ele, entusiasmado, pegou nuns papéis contendo um projeto que tinha desenhado há algum tempo

e pensou: chegou a minha oportunidade, hoje vou expor este projeto e vou tentar ser bem-sucedido. Ao chegar ao gabinete do escritório, tropeou à porta e do outro lado ouviu uma voz, entre! Ele entrou e em vez de um cumprimento de boa tarde, apareceu uma ordem: “sabes, tenho aqui um problema neste aparelho, preciso que me repares isto!”. O jovem, que não era técnico de computadores, teve que se valer do seu autodidatismo para tentar reparar as anomalias que o seu superior tinha provocado. Lá se foi uma oportunidade sonhada.

Estas situações revelam medos de se expor, de provocar conflitos e contenção de sentimentos: umas de ansiedades e lágrimas vertidas; outras de sonhos contidos e incapacidade de aturar “malucos do poder”.

Gosto do associativismo que não permite que estas coisas aconteçam; gosto do associativismo quando tem dirigentes ponderados; quando fomenta a capacidade de ouvir; quando esperam que os outros têm sempre algo a ensinar-nos; que apostam na capacidade do trabalho em equipa; de seu altruísmo e compreensão. Quando assim não acontece, aconselho aqueles que exercem cargos no mundo associativo a procurar outros sítios. O associativismo é uma escola que ajuda a ver melhor; a penetrar nas realidades do meio que nos circunda; a ajudar a agir nos locais onde moram e se desencadeiam as circunstâncias cruéis das vidas difíceis.

Os olhos quando ficam molhados tapam a visão e provocam sombras. Aconselho que limpemos a face com carícias e procuremos afastar as rugas; aumentemos o nosso astral e sejamos capazes de ver naqueles com quem interagimos o amor da nossa vida.

José Maria Carneiro da Costa

Conselho Pastoral de Antas renovado

Tomou posse no passado dia 25 de novembro, Solenidade de Cristo Rei, perante o pároco, padre José Domingos Fernandes Oliveira e os fiéis, no final da Eucaristia dominical das 10,30 horas, os paroquianos que aceitaram constituir o novo Conselho Pastoral Paroquial de São Tiago de Antas, para o próximo triénio de 2018/2021.

No final da tomada de posse o padre José Domingos, dirigiu-se aos empossados, agradeceu a disponibilidade e incentivou os presentes a apresentarem novas propostas para a dinamização pastoral da paróquia.

Conselho Pastoral Paroquial para 2018/2021

Presidente: pe. José Domingos Fernandes Oliveira; secretário: diác. José Maria Carneiro da Costa; tesoureiro: José Manuel Rocha; vogais do conselho económico: Maria Orminda Marques; Manuel Oliveira; José Costa Faria; Manuel Sousa. Representantes das zonas pastorais: 01 – Silvina Maria Mesquita Fonseca Costa; 02 António Sousa Araújo; 03 – Cláudia Filipe Silva Leite; 04 – Artur da Costa Dias; 05 – José Manuel Mesquita Guimarães; 06 – Agostinho Carvalho Gomes; 07 – Augusto Manuel Moreira Carvalho; 08 – Maria Fernanda Cardoso Sousa; 09 – António Salgado Araújo; 10 – Luís Miguel Vieira Carvalho; 11 – Vergílio Manuel Silva Veloso; 12 – Raúl Oliveira Braga; 13 – Torcato Dinis Oliveira; 14 – Alberto Horácio Silva Sá; 15 – Francisco Gonçalves Cunha; 16 – Paulo Jorge Marques Gomes; 17 – António Marcelo Alves Ferreira. Representantes de outros organismos: AML – Associação de Moradores das Lameiras – Manuel Luís de Oliveira; ARCA – Associação Recreativa e Cultural de Antas – Goreti Moreira; Catequese – Liliana Araújo

e Carla Gomes; CSPSA – Centro Social e Paroquial de Antas – Emília Santos; Confraria de Nossa Senhora da Conceição – Juiz; Confraria do Sagrado Coração de Jesus – Juiz, Fernando Pereira da Costa; Conferência de S. Vicente de Paulo – Glória Sampaio Lopes; Agrupamento de Escuteiros (CNE) – Vitor Manuel Cruz; Liga Operária Católica/Movimento de Trabalhadores Cristãos (LOC/MTC) – Teresa de Jesus Rodrigues Costa; Côro de Nossa Senhora da Conceição – Vasco Machado; Grupo de Animação Litúrgica de Antas (GALA) – Vários; Grupo de Jovens – Vários; delegada dos Leitores – Maria Eurídice Carvalho Ferreira; sacristã e delegada dos acólitos – Teresa Maria Silva Veloso; delegado dos Ministros Extraordinários da Comunhão – Alexandre Marques; delegado dos/das zeladores/as dos altares – Laurindo da Silva Carneiro; Missionários Combonianos – Pe. Alberto Vieira; Junta de Freguesia de Antas – Manuel da Silva Alves; convidado do pároco – Marcial Dias Ferreira Martins.

O pároco também informou que outras associações e grupos informais, com sede na paróquia, foram convidadas a integrar o conselho pastoral, mas não mostraram interesse, por isso não estão incluídas no elenco. O Conselho Pastoral Paroquial reúne três vezes por ano. Qualquer paroquiano que deseje apresentar um assunto para discussão, pode fazê-lo com suficiente antecedência, junto do pároco ou de um delegado.

Lameiras com novos representantes

No novo elenco do Conselho Pastoral de Santiago de Antas surgem os nomes de Paulo Jorge Marques Gomes (casa 93), em representação dos moradores do Edifício das Lameiras e o nome de Manuel Luís Oliveira (casa 214), como representante da AML. Os nossos parabéns por se disponibilizarem, para prestar mais este serviço à comunidade paroquial de Antas e às Lameiras (zona 16).

J. Costa



"O jogo dos direitos"

Associação de Moradores das Lameiras colaborou na criação do JOGO DOS DIREITOS. O Jogo dos Direitos destina-se às crianças a partir dos 6 anos e pode ser utilizado em diversos contextos sociais e educativos.



Tem como principal objetivo informar e ensinar os mais novos sobre os seus direitos e deveres, de forma lúdica e divertida.

A sua elaboração baseou-se principalmente na Convenção sobre os Direitos da Criança, mas também na Declaração Universal dos Direitos Humanos.

Este jogo resulta de um trabalho desenvolvido no âmbito do grupo de trabalho interconcelhio Infância e Juventude.

de promovido pela EAPN Portugal/ Núcleo Distrital de Braga e envolveu na sua construção a participação de cerca de 50 crianças, algumas residentes no Complexo Habitacional das Lameiras, através da intervenção das entidades parceiras/Associados da EAPN Portugal, entre elas a Associação de Moradores das Lameiras. Integra-se na iniciativa nacional "Escolas contra a Pobreza e Exclusão Social" da EAPN Portugal.

O jogo foi elaborado ao longo do ano de 2017 e 2018, estando prevista a apresentação pública da versão física do jogo para o início do próximo ano. De momento podem fazer download do mesmo no site da EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza, construir o jogo (tabuleiro, cartões) e divertir-se em casa ou nas diferentes instituições que diariamente acolhem as crianças (Escolas, IPSS, ATL).

Saiba mais aqui: <https://www.eapn.pt/documento/605/o-jogo-dos-direitos?>

AML participou na 13ª Assembleia de Crianças da CNAsti

Os Direitos das Crianças e o Desporto foi o tema da 13ª Assembleia de Crianças da CNAsti – Confederação Nacional de Ação Sobre o Trabalho Infantil, que teve lugar em Guimarães no passado dia 15 de dezembro. A Associação de Moradores das Lameiras, que faz parte desta organização nacional e pertence à direção, esteve presente com um grupo de crianças e duas animadoras. Parabéns pela organização.



Férias Desportivas e Recreativas de Natal

Os nossos adolescentes e jovens do CATL/CEAJ – Centro de atividades dos tempos livres e centro de estudos e animação juvenil da AML, participaram nas atividades promovidas pelo programa da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, denominado: "Férias Desportivas e Recreativas de Natal" que decorreu entre 17 e 21 de dezembro. Aqui fica uma imagem do conjunto dos participantes. O nosso muito obrigado à autarquia por esta iniciativa.



"Juntos para sonhar" com programa e orçamento aprovados

“Juntos para sonhar” pretende cativar mais pessoas para «Sonhos Com Vida» neste segundo ano do projeto socioeducativo da AML espelhado no Programa de Ação e orçamento para 2019. Os sonhos são sempre o produto de algo que aconteceu ou poderá acontecer no emaranhado de uma sociedade multifacetada, com desafios permanentes a necessitar de respostas, lê-se na introdução ao programa de ação para 2019 aprovado por unanimidade no passado dia 26 de novembro.



Para Jorge Faria, presidente da direção, "as atividades que pretendemos desenvolver no próximo ano são o reflexo de muitos sonhadores e sonhadoras de todas as idades. Queremos sonhar contigo parte interessada, para que esta instituição de sonhos, se transforme na nossa casa, onde todos somos agentes do seu desenvolvimento".

Conselho Fiscal reconstituído

Nesta reunião magna de associados, foi reconstituído o conselho fiscal, até ao final do mandato em janeiro de 2021, devido ao falecimento, em 30 de agosto passado, do seu presidente, Américo Joaquim da Silva Rodrigues, que foi lembrado com um minuto de silêncio nesta assembleia. O novo conselho fiscal ficou constituído pelos seguintes associados: presidente – Manuel Bastos da Mota, sócio número 06; 1º vogal – Carlos Alberto Mendes Oliveira, sócio número 102; 2º vogal – Agostinho Carvalho Machado, sócio número 27.

Unanimidade no programa e orçamento

Os «Sonhos Com Vida» do **título do** programa de ação no próximo ano convenceram os presentes na assembleia geral e estar «Juntos para sonhar», tendo merecido a aprovação unanime. O programa apresenta uma série de iniciativas para o novo ano, que Jorge Faria explicou aos associados em **síntese**. O programa apresenta uma nova configuração que ajuda a medir e a avaliar de forma mais eficaz perante a direção e os associados o trabalho a realizar. Nele são apresentadas as orientações estratégicas, os investimentos, o acompanhamento e avaliação. A sua execução estará nas diferentes respostas sociais começando pelo setor infanto-juvenil, com as duas creches; pré-escolar e centro de atividades dos tempos livres; o setor de idosos com estrutura residencial para pessoas idosas (Lar); centro de dia e SAD – Serviços



de Apoio Domiciliário; o setor social com os serviços de atendimento e acompanhamento social – SAAS, o complexo habitacional das Lameiras e o seu gabinete social; o plano de intervenção nas infraestruturas conservação e manutenção dos espaços – internos e externos; a «Casa Abrigo» e o «Centro de Emergência» para mulheres e crianças vítimas de violência doméstica. A completar este programa estão os setores da qualidade e formação, o setor do voluntariado, com a secção cultural, o Lameiras – boletim cultural e informativo e o grupo desportivo.

Orçamento a caminho dos dois milhões

O «orçamento previsional» prevê um total de gastos no valor de 1.843.925,55€ enquanto a previsão de rendimentos está orçamentada no valor de 1.847.340,20€ com um saldo positivo previsional no valor de 3.414,65€. O orçamento de investimentos prevê um montante de 182 000,00€. Para Jorge Faria, “os sonhos são sempre o produto de algo que aconteceu ou poderá acontecer no emaranhado desta sociedade multifacetada, com desafios permanentes a necessitar de respostas. Assim, as atividades que pretendemos desenvolver no próximo ano são o reflexo de muitos sonhadores e sonhadoras de todas as idades”, acrescentou.

Os 182 mil euros previstos para investimentos, serão repartidos pelas seguintes rubricas: reforçar a produção de energia elétrica através de painéis solares; construir 15 apartamentos T0 destinados a casais que vivam sós ou a pessoas individuais; adquirir um novo secador industrial de roupa a gás natural; adquirir uma nova viatura de 9 lugares para transporte de crianças e idosos; renovar o sistema informático.

A direção

Festas de Natal –



As festas de Natal são festas de sonhos com vida, quer para as crianças, quer para as outras gerações. Os mais novos que esperam com ansiedade que o Natal aconteça e os mais velhos porque gostam de fazer memória sobre os belos tempos que já viveram e também desfrutar os belos momentos que esta época proporciona.

Foi assim que aconteceu no grande auditório da Casa das Artes de Vila Nova de Famalicão, no passado dia 19 de dezembro com a realização da tradicional Festa de Natal das crianças, jovens e famílias da AML – Associação de Moradores das Lameiras.

Juntos para sonhar

“Juntos para sonhar”, fazemos “sonhos com vida”, que se materializaram naquele fim de tarde, onde todos os caminhos foram dar ao grande palco das Artes. Por ali passaram a arte de dar, de receber e contagiar todos quantos se deixaram envolver pela alegria inspiradora do Natal. Foram muitos ensaios; houve muitas renúncias e a ansiedade foi crescendo, conforme se aproximava o dia de tornar público aquilo que durante semanas demorou a preparar. A Casa das Artes encheu e fez-se Festa! Pelo palco passaram centenas de crianças, jovens e pais, num misto de atuações entre os mais pequenos, os grandes e os maiores. Uma festa apresentada pelas mães Carla Faria e Raquel Dias, que estiveram muito bem nesta interação entre o palco e a plateia. Uma festa que contou com a presença da vereadora da família, Sofia Fernandes, que acompanhada pelo presidente da direção Jorge Faria, teve a amabilidade de subir ao palco para, em conjunto, dirigirem palavras de afeto, amizade, reconhe-



cimento e Boas Festas a todas as famílias presentes, aos colaboradores, aos associados e dirigentes.

AML merece todo o apoio da Câmara Municipal

Para Sofia Fernandes, a AML é uma referência importante na cidade de Vila Nova de Famalicão, presta relevantes serviços à comunidade e como tal merece todo o apoio da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão. Jorge Faria agradeceu a presença da representante da autarquia famalicense, a cedência do espaço e aos técnicos que dão vida à estrutura Casa das Artes, para depois acentuar toda a dedicação e apoio dos pais às iniciativas que a AML desenvolve. Referiu ainda, que “foram muitas noites, sábados e domingos, em horário extralaboral, com o apoio de pessoal docente e auxiliar, que foi possível pôr de pé esta Festa maravilhosa. É desta forma que materializamos os sonhos com vida”, referiu.

Várias celebrações



Várias celebrações e iniciativas de Natal na AML mar-

Festas de sonhos



caram este tempo: no passado dia 7 de dezembro realizou-se o jantar de Natal do pessoal funcionário e dirigente, antecedido, no dia 5 do mesmo mês, de uma visita de solidariedade ao IPO do Porto, com pais das crianças do pré-escolar, educadora e o presidente Jorge Faria. No dia 19 foi a festa na Casa das Artes e no dia 21 de dezembro foi a vez dos utentes das respostas sociais da terceira idade.

Nesse dia pelas 11,30 horas houve a eucaristia de Natal, presidida pelo pároco de Antas, padre José Domingos Oliveira e concelebrada pelo diác. José Maria Carneiro da Costa, onde foi lembrado Américo Rodrigues, anterior presidente do Conselho Fiscal, falecido recentemente. Seguiu-se depois o almoço com a presença dos idosos e diversos convidados, entre eles o presidente da junta de freguesia de Antas e Abade de Vermoim, Manuel Alves,



o adjunto do presidente da Câmara Ademar Carvalho, o pároco, padre José Domingos Oliveira, corpos gerentes, membros do Conselho de Moradores e voluntários que prestam diversos serviços periodicamente. Durante o almoço foram entoadas algumas canções de Natal pelos meninos do CATL e pela nossa cantora Marisol. Da parte da tarde realizou-se a Festa convívio, entre idosos crianças e pessoal funcionário. Assim terminaram as celebrações que alegraram os corações de todos.

A redação



Cidade Têxtil mostrou-se no Natal

Decorações natalícias adornadas com tecido e com referência a uma das imagens de marca do concelho



O Natal em Famalicão tem marca têxtil ou não fosse esta a Cidade Têxtil de Portugal. As decorações natalícias acompanham aquela que é uma das imagens de marca do concelho e incluem o tecido como um dos materiais utilizados nas ornamentações. A ligação ao universo têxtil é particularmente evidenciada nas principais rotundas de entrada da cidade com cada uma das letras que compõem a palavra “Natal ‘18” produzidas em monobloco tridimensional e embrulhada em tecido com motivos de embrulho.

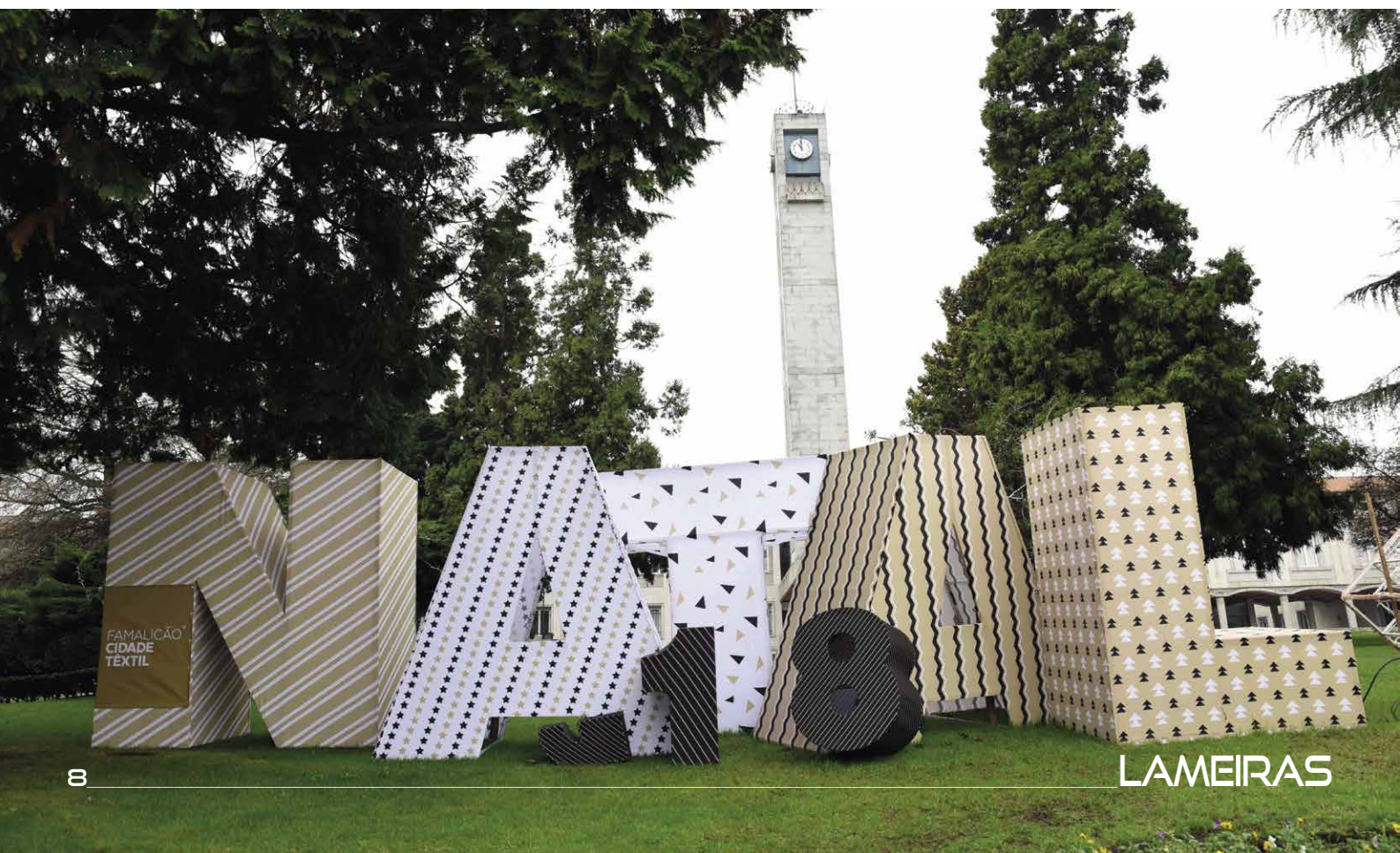
Para se atingir o resultado que é visível nas ruas de Famalicão foi produzido mais de um quilómetro de tecido com os cinco padrões que fazem parte do lettering da campanha de Natal 2018 desenvolvida pela Câmara Municipal e pela ACIF – Associação Comercial e Industrial de Vila Nova de Famalicão.

A árvore de Natal, colocada no centro da cidade e ponto de paragem obrigatório para as selfies, é outro dos locais onde a presença da marca é mais sentida.

Recorde-se que o lançamento da marca Famalicão Cidade Têxtil aconteceu em Fevereiro último durante a realização da II Conferência Internacional do Têxtil e Vestuário que decorreu no Terminal de Cruzeiros do Porto de Leixões, com organização do CITEVE e da Associação Selectiva Moda.

A marca Famalicão Cidade Têxtil veio dar força àquilo que o concelho já é há mais de um século – um importante centro de produção, de investigação e desenvolvimento do sector têxtil –, e impulsionar um conceito de produção e de atividade económica que vai muito além dos muros das empresas.

**José Agostinho
(GAP)**



Pão por Deus em vez do Halloween



*“Esta casa
cheira a broa
Aqui mora
gente boa.
Esta casa
cheira a vinho,
Aqui mora
um santinho.”*

Estes dizeres fazem parte de uma tradição antiga - **Pão por Deus**, que se comemorava no dia 31 de outubro e 1 de novembro. Antigamente as crianças pediam nas casas dos senhores os bolinhos, os frutos secos, romãs, artigos característicos da época outonal. Na última semana de outubro os idosos do Centro



Social das Lameiras, recriaram esta tradição, do tempo dos seus pais e parte da sua juventude, com a confeção do Pão por Deus e uma mesa alusiva aos frutos da época. Os que frequentam o centro de dia trouxeram alguns dos artigos mencionados e depois todos juntos, prepararam a massa com os ingredientes necessários, desenharam os bolos e depois o forno da casa fez o restante trabalho.

O dia 31 de outubro chegou, quase tudo estava preparado, faltava dar a conhecer o empenho de uma semana preparatória. Naquele dia realizou-se um convívio intergeracional, onde os idosos mostraram às crianças do pré-escolar esta tradição tão tipicamente portuguesa. Por sua vez as crianças, em contrapartida, mostraram aos idosos que atualmente estão a mostrar uma coisa, importada de um outro país, que não tem nada a ver com o nosso, e se chama Dia do Halloween. E esta!

Sandra Lemos

Domingo pré-Natal

Apenas a técnica de serviço sabia, o restante foi surpresa: tarde de domingo – dia 9 de dezembro – surgiu o barulho gostoso dos dias da semana. As crianças da sala dos quatro anos do pré-escolar desta associação, acompanhadas pelos seus pais, fizeram uma visita surpresa aos nossos residentes da ERPI – Estrutura Residencial de Pessoas Idosas do Centro Social das Lameiras. Os seniores ficaram encantados e aderiram de imediato à iniciativa. Seguiu-se um tempo de convívio, lanche melhorado e danças em conjunto. No final, as crianças fizeram de «Pai Natal» e distribuíram uma prenda a cada um dos residentes.

Sandra Lemos



Dia do idoso com mega-piquenique



No passado dia 1 de outubro, celebramos no parque da Devesa, com os utentes das respostas sociais do setor sénior, o Dia do Idoso com um mega-piquenique. Naquele local aprazível, junto ao rio Pelhe, onde não faltou a sombra, reinou a boa disposição e a alegria de cantar, dançar, brincar como no tempo da meninice e, como não podia deixar de ser, os bons petiscos que alguns seniores do Centro de Dia, ofereceram a todos. Um dia muito bem passado com o apoio da gestão do Parque da Devesa, que muito agradecemos.

Desfolhada Minhota



Os seniores das respostas sociais de Centro de Dia e ERPI - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas do Centro Social das Lameiras reviveram, no passado dia 09 de outubro, as tradições do passado ao representar uma "Desfolhada Minhota". Neste ambiente de festa, enquanto desfolharam, os idosos cantaram e tocaram lindas cantigas, revivendo e partilhando os saberes e costumes do antigamente.

Dia Mundial da Alimentação



Os seniores do Centro Social das Lameiras assinalaram na manhã do dia 16 de outubro o Dia Mundial da Alimentação. A atividade dividiu-se em duas partes: na primeira os idosos através da estimulação multissensorial construíram

uma roda dos alimentos. Seguiu-se uma exposição com a nossa enfermeira Sónia, sob o tema: "Somos o que comemos", onde foram alertados para os benefícios de uma boa alimentação, no combate das doenças inerentes do envelhecimento. De salientar, que tivemos a presença de um grupo de crianças do jardim-de-infância e em conjunto partilhamos as boas práticas alimentares.

Fórum da Inovação Social de Famalicão



A AML esteve representada pelo seu presidente da assembleia geral, José Maria Costa e pelo diretor do GAAS Ricardo Ribeiro, no II Fórum "Inovação Social de Famalicão", sobre "Potencialidades e boas práticas no Concelho de Vila Nova de Famalicão" que decorreu no auditório do Centro de Estudos Camilianos, em Seide, no passado dia 24 de outubro. Intervieram neste Fórum Paulo Cunha, presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão que abriu os trabalhos; Filipe Almeida da Portugal Inovação Social; Fernando Amaro, diretor da Caixa Económica Montepio Geral; Pedro Coutinho do BPI; Amadeu Dinis da CIOR; Nilsa Jardim do CLDS 3G; Filipa Magalhães da Universidade de Aveiro; Helena Areias do ISS/Braga; Domingos Sousa, do Made In Famalicão e João Ferreira diretor da Segurança Social de Braga, que encerrou os trabalhos. Uma sessão muito interessante onde foram recolhidas novas ideias para uma melhoria contínua do trabalho social que esta associação desenvolve.

Mais um exercício «A Terra Treme»



«Baixar, Proteger, Aguardar», três regras que os utentes de todas as idades e pessoal funcionário, concretizaram no passado dia 5 de novembro às 11,05 horas, no Centro Social das Lameiras, associando-se ao exercício nacional organizado pela Autoridade Nacional de Proteção Civil. Deste modo pretendeu-se alertar e sensibilizar todas as pessoas sobre a forma como agir antes, durante e depois da ocorrência de um sismo. Os três gestos BAIXAR, PROTEGER, AGUARDAR são a melhor resposta para nos protegermos em caso de sismo. Assim aconteceu esta manhã: 3 gestos que podem salvar vidas.

A descobrir Portugal



No passado dia 31 de outubro, os meninos das salas dos quatro e cinco anos do pré-escolar do Centro Social das Lameiras/Associação de Moradores das Lameiras, rumaram a Guimarães para uma visita de estudo ao Castelo. Na mesma ocasião também visitaram os Paços dos Duques para descobrirem como viviam os nossos antigos reis e duques. A atenção foi grande e o entusiasmo também!

Tardes de outono



Tardes de outono 2018, com séniores e pré-escolar, no Centro Social das Lameiras, no passado dia 12 de novembro. Este ano a animação esteve a cargo da TUSEFA – Tuna Sénior de Famalicão, com o apoio da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão. Um carinho especial para Fátima Almeida, da divisão da cultura, da Câmara Municipal, pela colaboração e dedicação.

Simulacro



No dia 19 de novembro realizou-se mais um simulacro no Centro Social das Lameiras. Tempo de testar meios de proteção e socorro aos nossos utentes. Os nossos agradecimentos ao comando dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Famalicão e ao delegado municipal da Proteção Civil, que acompanharam, no local, e avaliaram o desem-

penho das nossas equipas de proteção. Um grande obrigado a todos os que participaram nesta iniciativa.

Dia Nacional do Pijama



As nossas crianças da creche e do pré escolar, no passado dia 20 de novembro, vieram para a escolinha vestidas de pijama. A elas juntou-se o pessoal docente e auxiliar. Com esta iniciativa, realizada um pouco por todo o país, pretende-se alertar a sociedade para a necessidade de todas as crianças possuírem uma família.

Conselho de moradores aprovou plano para 2019



Reuniu no passado dia 21 de novembro com a direção da AML, o Conselho de Moradores do Edifício das Lameiras. Nesta reunião de representantes dos moradores foi aprovado, por unanimidade, o programa de ação e orçamento para 2019, a ser implementado no Edifício das Lameiras, que elenca diferentes intervenções a concretizar ao nível de: intervenção social, habitacional, infraestruturas, conservação e reabilitação pontual de situações urgentes no complexo habitacional.

Solidariedade com IPO Porto

O dia 5 de dezembro de 2018, foi um dia solidário que nos encheu os corações. A salinha dos 4 anos do pré-escolar da Associação de Moradores das Lameiras juntamente com o seu presidente Jorge Faria e dois representantes dos pais, levaram uma doação de material escolar, para a pediatria do IPO Porto. A delegação da AML foi recebida pelas educadoras e a mãe Ana Lúcia e a Dianinha que nos ajudaram na entrega deste material. Um bem-haja pelo vosso trabalho



CORAÇÃO DE LÁGRIMAS CONTIDAS

Lágrimas que parecem bardo
Fazem esquecer o meu chorar
Meu coração está molhado
Verte para dentro sem parar

Elas cucam e vão até ao topo
E tornam às pupilas contidas
Irrequietas percorrem o corpo
Penetram entranhas comovidas

Ninguém percebe o interior
Só aquele que sente a dor
E faz dela um hino de amor
Mesmo em gente sem ardor

Lágrima que teimou aparecer
Mas ainda a consigo conter
Difícil aguentar este padecer
Parece uma barragem a ceder

A vida agita-se e pede intervenção
Esqueço o choro e entro de coração
Vejo a multidão estendendo a mão
Abri uma brecha para distribuir pão

Rasgão aberto como a água a jorrar
Já não era um, mas muitos mais
Lágrima de gente que sabe amar
Que corre e pincha como pardais

Mais além outros gemidos e gritos
Lágrimas de muitos mais benditos
Estavam ao rubro nos conflitos
Eram homens e mulheres eruditos

A bondade foi espalhada pela multidão
Trabalho e luta justa sem desvirtuar
Tempo de envolvimento e perdão
De dar sem pensar o doce de integrar

No meio disto esqueci-me de chorar
Fui rasgar rios e cultivar amorés
Pelos sentimentos e pelo mar
E corar de amor por ti que me lês.

José Maria Carneiro da Costa