


LAMEIRAS

BOLETIM CULTURAL E INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DAS LAMEIRAS

Diretor: José Maria Carneiro da Costa

Distribuição gratuita



Em Sintonia:
Eu,
o Outro
e o Mundo

Projeto Socioeducativo
2021-2024



LAMEIRAS - NOTÍCIAS

Págs. 10/11

- A hortinha do Centro Social;
- Crescer, Nutrir, Sustentar, Juntos;
- Visita à Quinta de Pindela;
- AML vai receber formandos da Escola Bento de Jesus Caraça;
- A Terra tremeu na AML - Baixar, Proteger, Aguardar;
- São Martinho nas Lameiras;
- A tradição do "Pão por Deus";
- Halloween, O Dia das Bruxas;
- Dia Internacional dos Direitos das Crianças;
- Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra a Mulher;
- Formação militar Covid 19 nas Lameiras;
- O amor ensina a cuidar

(última)

LAMEIRASBOLETIM 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,
Ricardo Ribeiro, Isaura Costa
e Filipa Cruz**REVISÃO**

Jorge Faria

ADMINISTRAÇÃOJorge Faria,
António Ferreira
e Manuel OliveiraTiragem: 1.000 exp.
Registado na ERC
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 da Administração,
Redação e 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@oficinasajose.pt

A dobradiça que abre e fecha

Todos sabemos que uma porta, ou uma janela, sem dobradiças não funciona, não abre nem fecha, a não ser que em vez de porta seja uma tampa, parada no tempo. É bom ser dobradiça, é um sinal intermitente que revela que não estamos parados no tempo, que sabemos abrir e fechar a porta; abrir para deixar entrar outras ideias, outros projetos, outras parceiras; fechar para concluir ciclos, dar por terminadas conversas ou, simplesmente, um até já.

As dobradiças estão nas portas e nem damos conta da sua existência, a não ser que avariem, ganhem ferrugem ou chiem, quase como um gemido que pede ajuda, para a colocação de lubrificante, tal como os nossos joelhos quando roçam no osso. O Papa Francisco na sua recente carta apostólica "Patris Corde" (Com coração de Pai) utiliza o termo fechadura para ligar o antigo e o novo testamento a partir da figura de José na linhagem de David, cujo ano ele quer dedicar entre 8 de dezembro de 2020

e 8 de dezembro 2021. Esta palavra inspirou-me e deu azo a partilhar convosco este editorial sobre as dobradiças do mundo associativo.

Para além do que já referi no início, as portas não se abrem ou fecham apenas para receber pessoas ou representantes de instituições; elas são utilizadas também para separar o frio do calor, a tempestade da bonança; para delimitar espaços. Estas são dobradiças visíveis todos os dias a nossos olhos. Mas há as dobradiças da vida, que servem para lembrar coisas passadas ou atuais e as dobradiças do tempo e da memória, que servem para interligar épocas..., tal como a nossa associação, que de quatro em quatro anos, chama os seus associados e convida-os a avaliar e a apresentar alternativas aos projetos em curso, mas quando está bem, as vontades só têm uma alternativa: entrar e apoiar!

José Maria Carneiro da Costa



Caros amigos e amigas

Apesar de vivermos um momento complexo, esta é uma época de alegria e felicidade e é nas dificuldades e desafios que surgem as oportunidades de evoluirmos como seres humanos e praticar os gestos mais nobres, como a amizade, a compaixão, e a atenção a nós e ao outro.

Por isso, este ano, a mensagem da AML é para que continuem a vossa busca pela alegria e não se esqueçam que tudo se passa dentro de cada um de nós. Salientem sempre o que de melhor há em cada um e nunca deixem que ninguém saia de junto de vós sem ser com um sorriso, com esperança e acreditando que a alegria da vida está

nas pequenas coisas.

Sejamos todos gratos pelas grandes coisas que nos acontecem, mas acima de tudo pelas coisas que, por vezes, damos como adquiridas.

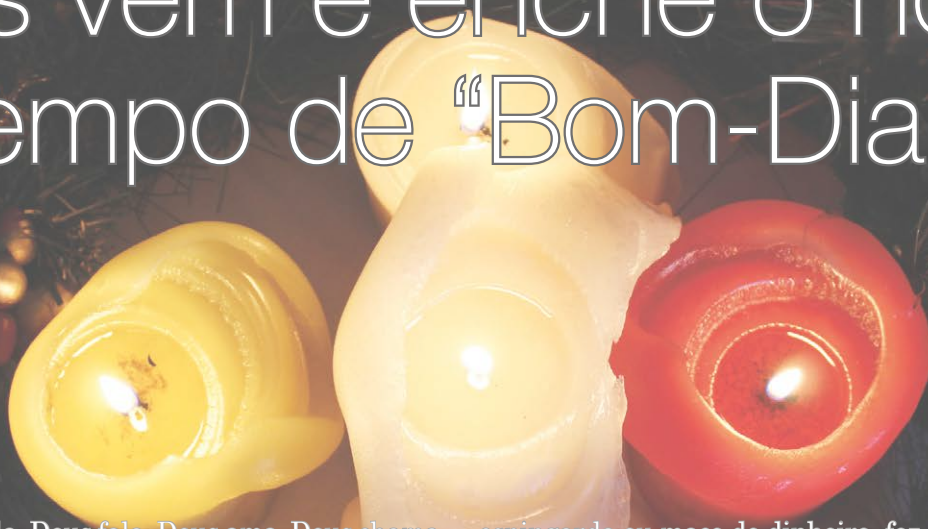
Deixo aqui o nosso compromisso, em nome da direção e colaboradores, de que tudo o que temos de bom, faremos ressoar nos vossos familiares e na comunidade.

Desejo a todos e a todas um feliz natal, respeitando todos os cuidados e que o ano de 2021 seja de novas aprendizagens, desafios e de muitas alegrias e saúde.

Um abraço!

Jorge Manuel Ribeiro Faria
Presidente da direção

Deus vem e enche o nosso tempo de “Bom-Dia”!



Deus vem, Deus saúda, Deus fala, Deus ama, Deus chama, Deus ordena, Deus escuta, Deus responde, Deus envia. Advento. Sujeito Deus. Primeiro Deus. O Deus do Advento, o Deus que Vem traz consigo uma grande carga verbal, que convém que se torne “viral” na nossa vida. Imitação de Deus. Deus que vem para nos dizer “Bom-Dia!”, que é o modo de fazer do Senhor Ressuscitado quando se apresenta no meio de nós, e diz: “Shalôm!”, “A Paz convosco!”. Esta Saudação, este Shalôm, esta Paz, este “Bom-Dia”, que ressoa desde a Criação, entra em nós, enche-nos de Bondade e de Alegria, e faz-nos encontrar um modo novo de encarar a vida. Esta Saudação, este Shalôm, esta Paz, este “Bom-Dia”, estabelece connosco uma relação nova e boa, não nos transmite uma informação, não tem em vista um negócio, não solicita a nossa reflexão ou decisão. Não nos deixa a pensar, a escolher, a decidir. Apenas a responder. Apeia-nos, portanto, do pedestal do nosso “eu” patronal: eu penso, eu quero, eu decido, eu, eu, eu..., e deixa-nos apenas a responder. Apenas. Como se responder fosse coisa pouca. Responder ao Senhor da nossa vida. Ao “Bom-Dia” responde-se “Bom-Dia”. É a Bondade sete vezes dita na Criação, o Sentido da Criação e da Vida a passar de mão em mão, rosto a rosto, coração a coração.

“Olha para mim”, “olha por mim”

Quando alguém te diz: “Bom-Dia!”, já sabes então o que isso significa, implica, replica, multiplica. Imagina agora que à beira da estrada encontras um pobre homem caído, abandonado, a esvaír-se em sangue. Ao ver-te passar, balbucia para ti, ou apenas acende uma voz dentro de ti, que te diz, mesmo sem o dizer: “Olha para mim”, “olha por mim”, “cuida de mim”. Repara bem que o pobre não te diz: “Se quiseres, podes cuidar de mim”. Se assim fosse, podias pensar e decidir, sem precisares de descer do trono da tua sacrossanta liberdade de escolha. Mas o “cuida de mim” que o pobre balbucia para ti não é opcional: é uma súplica que é um mandamento; não tens opção de escolha; tu é que foste escolhido; tens de responder que sim, debruçando-te sobre o pobre desvalido que ordena e implora o teu auxílio. Repara bem: o pobre que jaz à beira da estrada elege-te e obriga-te, sem te obrigar, a debruçares-te sobre ele. Movimento inaudito: agora que te debruçaste sobre ele, que ordenou e implorou o teu auxílio, podes entender melhor a sua condição de soberano. Ele é, na verdade, o único verdadeiro soberano, pois sem te apontar nenhuma

espingarda ou maço de dinheiro, fez com que tu te debruçasses sobre ele, libertando-te dos teus projetos e negócios, horários, agendas, calendários. Os poderosos e tiranos podem e sabem apenas escravizar-te. Mas não podem nem sabem libertar-te!

Deus desceu à nossa pandemia

Por isso, o Deus que vem agora visitar-nos confunde-se com os pequeninos (cf. Mateus 25,40.45), e neles vem amorosamente ao nosso encontro, para conversar connosco, para nos dizer “Bom-Dia”, e ordenar suplicando: “Cuida de mim”. Estava atento Isaías, o profeta do Advento, que ouviu Deus a dizer assim: «em lugar alto e santo Eu habito, mas estou também com os oprimidos e humilhados, para dar vida e alento aos que não têm espaço nem sequer para respirar, aos que têm o coração despedaçado» (Isaías 57,15). Bem podia o profeta dizer que Deus desceu à nossa pandemia. E nós, os habitantes da pandemia, bem podemos rever-nos no Salmista que reza: «Do “confinamento” invoquei o Senhor», chegando-nos a resposta outra vez através de Isaías: «No tempo favorável te respondi; no dia da salvação te socorri».

Se não cuidamos dos pobres também não cuidamos de Deus

É terrível termos de assumir que, se não cuidamos bem dos pobres e necessitados, também não cuidamos bem de Deus! Mas é agora o tempo favorável! É agora o dia da salvação! É agora o tempo da enchente da Palavra de Deus, de que não devemos fugir, mas a que nos devemos expor. O nosso “eu” patronal e autorreferencial entrará em crise, e teremos de mudar comportamentos. Acolher e responder deve ser o nosso alimento. O Advento é tempo de mudança e de esperança. Celebrar o Advento é deixar entrar em nós esta torrente de Bondade, esta Saudação, este Shalôm, esta Paz, este “Bom-Dia”, este “Cuida de mim”. E responder “Bom-Dia!”, e responder que “Sim”. O Deus do Advento vem para o meio desta pandemia, pega na nossa mão, muda o nosso coração e envia-nos a mudar a situação. Está aberta a oficina do Advento: enquanto uns se afadigam na vacina, outros nos hospitais, outros nos lares, nas farmácias, na padaria, empenhemo-nos todos em encher este mundo de Paz, de Esperança e de “Bom-Dia”, à imagem e sob a proteção maternal de Maria!

Excertos da Mensagem da CEP para o Advento – Nov/2020

Especial Natal

Rally das Renas



Que nos dizem do nosso Rally das Renas. Foi a loucura na pista de neve!

As prendas dos avós



Com um Natal um pouco diferente, não deixamos de o celebrar. Os nossos meninos e meninas prepararam muitas prendinhas com todo o amor para os seus “avós”, os nossos idosos do lar. Desde as bolachinhas, às cartas, ao presépio, aos arranjos e às coroas, foram muitas as prendinhas.

Homenagem da Cidade Hoje

A Cidade Hoje prestou no passado dia 22 de dezembro, uma homenagem a todos os profissionais que estão na linha da frente para minimizar os impactos da covid-19



na vida de todos nós.

A Associação de Moradores das Lameiras foi convidada a estar presente e recebeu uma lembrança de homenagem que tanto nos sensibilizou. O presidente Jorge Faria deixou uma palavra de incentivo a todos os profissionais das IPSS pela coragem, pela resiliência e por tanto trabalharem, e se colocarem em risco, sem, na maior parte das vezes, serem lembrados que também estão na linha da frente e são fundamentais para o país.

A direção da AML, na pessoa do seu presidente Jorge Faria, agradece o gesto da Cidade Hoje para com as instituições do concelho de Vila Nova de Famalicão.

Obrigado!

COVID...Somos crianças.. E agora?



Ação de sensibilização “ COVID...Somos crianças... E agora? As nossas emoções?!”

Na tarde de 22 de dezembro, a equipa do nosso Gabinete Integrado de Apoio Psicológico, deu oportunidade aos nossos meninos e meninas, do CATL, de exprimir as emoções vivenciadas durante este período que acarretou tantas mudanças para a sociedade e para o seio familiar de cada um. Esta ação teve como objetivo ensinar às crianças como gerir as emoções de uma forma adequada. Tiveram ainda a oportunidade de levar consigo um panfleto explicativo e um “Pote da Calma”, para poderem partilhar com a família.



AML tem novo projeto socioeducativo

Em Sintonia: Eu, o Outro e o Mundo

Este será o tema do projeto educativo da AML para os próximos 4 anos (2020-2024), aprovado no passado dia 27 de outubro de 2020, em reunião de direção. Um projeto que dará vida aos programas de ação dos próximos anos.

Ao longo destes 36 anos de intervenção social, deparamos com uma palavra-chave que harmonizou todos os momentos de crescimento das pessoas que contactam a Associação de Moradores – SINTONIA.

Capacidade de abertura ao outro

Como tal, delineou-se um projeto que incidisse na construção da própria consciência e capacidade de abertura ao outro, numa tentativa de encontrar o diálogo e comunicação. Este projeto educativo pretende estender-se por três temáticas: Em Sintonia com o EU, Em Sintonia com o OUTRO e Em Sintonia com o MUNDO. Ele foi elaborado tendo em conta a recolha de opiniões em conversas informais, inquéritos às famílias, comunidade, debates da equipa educativa e reuniões de direção em que se analisou o projeto anterior e se refletiu sobre qual o caminho que pretendíamos seguir nos próximos anos. Com este projeto pretende-se que a AML mantenha a identidade que sempre teve e a fez demarcar-se das restantes instituições, pautada pela proximidade com os pais e com a comunidade. Não é apenas um projeto do setor infantojuvenil, mas é transversal a toda a instituição.

Todos felizes

A instituição pretende que seja um projeto conjunto, unificador, com o envolvimento de todos os agentes socioeducativos,

para uma concretização abrangente, onde todos tenham vez e voz. A sua concretização passa pela permanente colaboração e interligação de todos os setores de intervenção: população, utentes, famílias (crianças, jovens e idosos) e a comunidade circundante. A direção das Lameiras e as diferentes

equipas de trabalho setoriais, querem dar o seu contributo, com continuidade, na casa e família de cada um/a, onde cresçam crianças felizes, capazes de irradiar essa felicidade para as famílias e idosos edificando comunidades alegres. Tal como o transístor, a televisão ou a Internet, pretende-se encontrar a melhor “onda”, para captar de forma atraente a “Sintonia” pretendida que facilitará a concretização dos objetivos propostos.

Crianças depositárias do futuro

Deposita-se nas crianças de hoje, as expectativas do futuro. O Projeto será mais brilhante, se no presente e no pós-pandemia, tivermos crianças e adultos felizes, que se conheçam e reconheçam os outros, principalmente os mais débeis, para todos juntos, na diversidade de seres proteger o seu MUNDO, pois só assim as nossas expectativas de hoje darão frutos abundantes no futuro que todos espera.

Jorge Faria

Presidente da direção da AML

Projeto na íntegra em: <https://amlameiras.pt/files/35/3521.pdf>

Programa e orçamento para 2021 aprovados por unanimidade

“Em Sintonia com o Eu”

Em Sintonia com o Eu, será o título do programa de ação da Associação de Moradores das Lameiras para 2021, que se espera seja o início de um novo ciclo pós-pandemia.



A reunião magna dos associados da Associação de Moradores das Lameiras (AML), em Vila Nova de Famalicão, realizada no passado dia 16 de novembro, aprovou por unanimidade e aclamação o Programa de Ação e o orçamento previsional para 2021.

Uma assembleia atípica

Na abertura dos trabalhos o presidente da Assembleia Geral, José Maria Costa, informou os associados presentes sobre a forma como os trabalhos se iriam processar, para respeitar todas as normas imanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS) neste tempo de pandemia.

Podemos afirmar que esta foi uma assembleia atípica, em tempos pandémicos, nada comparável, com as assembleias normais. Mesmo assim, o presidente da direção, Jorge Faria, congratulou-se com “todos os associados presentes pela ‘coragem’ e entrega ao associativismo ao marcarem presença, num momento difícil, mas de extrema importância para a vida da instituição”.

Cooperação entre as diferentes idades e situações de vida.

Na apresentação e explicação da proposta de Programa de Ação para 2021, a AML, frisou Jorge Faria, “vai trabalhar a temática “Em Sintonia com o Eu”, procurando dar corpo ao projeto socioeducativo, como se refere na página anterior, seguindo uma linha de orientação geral entre os diferentes setores, tendo por base a cooperação entre as diferentes idades e situações de vida. Reforçou que

não podemos esquecer a situação atual de pandemia e os cuidados necessários a ter para manter o nosso “escudo” contra a COVID-19. Nesta perspetiva a instituição irá desenvolver as suas atividades assentes na SINTONIA entre os utentes, familiares, parceiros e a comunidade, implementando atividades que incidam na construção da própria consciência, na capacidade de abertura ao outro, através do diálogo e comunicação, aprendendo mais sobre si mesmo.”

Quase dois milhões de euros

O orçamento previsional prevê uma despesa de 1 925 840,18 € e uma receita de 1 928 623,76 €. O saldo previsional será de 2.783,58 €. Os investimentos previstos são de 222 650,00 €, destacando-se o início da construção das Residências de Autonomia, e algumas intervenções de renovação nos Pisos 1 e 2 do Lar de Idosos. Recorde-se que a Associação de Moradores das Lameiras possui um quadro de pessoal com 84 funcionários, que cuidam, diariamente, de cerca de quatro centenas de utentes. Tudo isto demonstra, de forma clara, o impacto desta instituição social na economia do concelho de Famalicão. A AML entra agora num novo ciclo para os próximos 4 anos com o novo projeto socioeducativo, designado “Em Sintonia: Eu, o Outro e o Mundo!”, de onde “nasceu” o programa de ação para 2021. Todos em sintonia vamos conseguir concretizar aquilo a que nos propusemos, rematou Jorge Faria.

Departamento de comunicação

Jorge Faria reconduzido na presidência por mais 4 anos

Foi no passado dia 15 de dezembro de 2020 que se realizou, nas instalações do Centro Social das Lameiras, o ato eleitoral para a eleição dos corpos gerentes para o quadriénio 2021-2024.



Asseguradas todas as medidas de segurança, devido à COVID - 19, os associados da Associação de Moradores das Lameiras participaram de forma ativa, tendo elegido, por voto secreto, a Lista A, presidida por Jorge Manuel Ribeiro Faria para liderar o caminho futuro da associação.

Palavra de “apreço e gratidão” para todos

Jorge Faria é assim reeleito para mais um mandato de quatro anos “que prometem ser desafiantes para a nova direção”, como referiu após a divulgação dos resultados. O presidente reeleito lembrou o trabalho realizado desde o primeiro dia em que nasceu a AML, deixando uma palavra de “apreço e gratidão a todos os que fizeram parte das diferentes direções” e que “trouxeram a instituição até ao patamar de excelência onde se encontra atualmente”.

Focado cada vez mais nas pessoas

Jorge Faria salientou também que sendo um mandato de continuidade, a sua equipa “tem de trilhar um caminho de liderança focado cada vez mais nas pessoas, na comunidade, na diversificação de serviços, levando a uma harmonia entre esses três fatores, transformando em oportunidades os desafios e dificuldades que vão surgindo no dia-a-dia”. Aproveitando a ocasião, o presidente reeleito, desejou a todos aqueles que o acompanharam no anterior mandato, à nova equipa, aos colaboradores, aos voluntários e a todos aqueles que gostam da AML um Feliz Natal e um Ano de 2021 repleto de alegria.

A tomada de posse dos novos corpos gerentes ficou agendada para o dia 11 de janeiro de 2021.

A lista eleita é constituída pelos seguintes associados:

Mesa da Assembleia-geral:

Presidente:

José Maria Carneiro da Costa, sócio n.º 1;

1.º Secretário:

José Carlos Monteiro Cardoso, sócio n.º 26;

2.º Secretária:

Judite Ferreira Borges, sócia n.º 13.

Direção:

Presidente:

Jorge Manuel Ribeiro Faria, sócio n.º 14;

Vice-Presidente:

Carla Sofia de Santana Afonso Ribeiro Faria, sócia n.º 40

Secretário:

Manuel Luís de Oliveira sócio n.º 51;

Tesoureiro:

José Alberto Sá Ferreira, sócio n.º 20;

Vogal:

Maria Élia da Silva Marques Ribeiro, sócia n.º 113

Vogal:

Maria das Dores Carneiro de Sá Dias, sócia n.º 197

Vogal:

Maria do Sameiro Macedo Amorim, sócia n.º 012

Conselho Fiscal:

Presidente:

Angelina Macedo Pinto Rodrigues, sócia n.º 315;

1.º Vogal:

Carlos Alberto Mendes de Oliveira, sócio n.º 102;

2.º Vogal:

Agostinho Carvalho Machado, sócio n.º 022;

Suplente:

Manuel Bastos da Mota, sócio n.º 06.

Mais de cinco dezenas de espécies de aves para conhecer em “Devesa sobre Asas”

O Parque da Devesa tem sido fonte de inspiração para o trabalho de imensos amantes da fotografia, que nele encontram uma vasta variedade de aves a habitar, descansar ou pernoitar.

Foi neste âmbito, que o Parque da Devesa juntamente com uma voluntária com formação ambiental, lançaram no passado mês de junho um desafio a todos os visitantes do parque que gostam de fotografia, para participarem no projeto “Devesa sobre Asas”, dando a conhecer, através dos seus “disparos” as espécies da avifauna que “habitam” este espaço ou permanecem somente em determinados períodos do ano.

O trabalho desenvolvido culminou agora numa exposição repleta de imagens de grande beleza, que estão disponíveis para visita ao longo do Parque da Devesa.

109 espécies de aves na Devesa

São 54 fotografias de 54 espécies de aves, organizadas em dois painéis com 12 imagens referentes aos temas “Zonas Arborizadas” e “A Sobrevoar”, um painel com 14 imagens dedicadas ao “Parque”, e um painel com 16 referentes a aves no “Lago e Rio”. As fotografias pertencem a onze participantes do projeto.

Refira-se que no total, há registos de pelo menos 109 espécies de aves que foram avistadas no Parque da Devesa. Na exposição estão patentes cerca de metade.

A divulgação das imagens será agora feita também através das redes sociais do parque (Facebook e Instagram) com a apresentação de várias imagens acompanhadas de informação sobre a ave, promovendo o conhecimento da natureza.

Generosidade dos voluntários

A administração do Parque agradece a generosidade dos voluntários que colaboraram com as suas belas imagens, António Cruz, António Moreira, Fábio Faria, Joel Silva, José Alves, José Pedro Silva, José Nunes, JS Rocha, Maria João Gomes, Patrício Rodrigues e Paulo de Seide, bem como à voluntária que estruturou e ajudou a dinamizar este projeto, Tânia Sousa. Bem hajam.

Isaura Costa



<p>Alvéola-cinzenta Motacilla cinerea (C) João Nunes</p> <p>Residente</p> <p>Abundante</p> <p>17 a 20 cm</p> <p>Cantadas e arrotos noturnos</p> <p>Arrozais, palmeira ou choupeiras</p>	<p>Touregem-de-cabeça-preta Sylvia atricapilla (C) João Nunes</p> <p>Residente</p> <p>Abundante</p> <p>13 a 15 cm</p> <p>Arrozais, salgueiros e salgueiros</p> <p>Arrozais, salgueiros e salgueiros</p>	<p>Passerim Passer domesticus (C) João Nunes</p> <p>Residente</p> <p>Abundante</p> <p>14 a 16 cm</p> <p>Arrozais, salgueiros e salgueiros</p> <p>Arrozais, salgueiros e salgueiros</p>
<p>Corvo-marinho-de-faces-brancas Phalacrocorax carbo (C) João Nunes</p> <p>Residente</p> <p>Comum</p> <p>77 a 94 cm (Envergadura)</p> <p>Arrozais, choupeiras e salgueiros</p> <p>Arrozais, salgueiros e salgueiros</p>	<p>Galvo-de-patas-amarelas Larus michahellis (C) João Nunes</p> <p>Residente</p> <p>Comum</p> <p>33 a 35 cm (Envergadura)</p> <p>Arrozais, salgueiros e salgueiros</p> <p>Arrozais, salgueiros e salgueiros</p>	<p>Galvo-de-patas-amarelas Larus michahellis (C) João Nunes</p> <p>Residente</p> <p>Comum</p> <p>33 a 35 cm (Envergadura)</p> <p>Arrozais, salgueiros e salgueiros</p> <p>Arrozais, salgueiros e salgueiros</p>
<p>Bico-de-lacre Estrilda astrild (C) João Pedro Silva</p> <p>Exótica / Residente</p> <p>Abundante</p> <p>11 a 12 cm</p> <p>Solo</p>	<p>Estorninho-malhado Sturnus vulgaris (C) António Moreira</p> <p>Residente</p> <p>Abundante</p> <p>13 a 22 cm</p> <p>Arrozais, choupeiras e salgueiros</p> <p>Arrozais, salgueiros e salgueiros</p>	<p>Galvo-de-patas-amarelas Larus michahellis (C) João Nunes</p> <p>Residente</p> <p>Comum</p> <p>33 a 35 cm (Envergadura)</p> <p>Arrozais, salgueiros e salgueiros</p> <p>Arrozais, salgueiros e salgueiros</p>

“Deu-me na ideia e quis experimentar ser GNR!”

Memórias do Cabo Costa – António Rodrigues da Costa (67 anos)

António Rodrigues da Costa, mais conhecido com carinho por todos como “Cabo Costa”, nasceu na freguesia de Arentim, concelho do Braga, no dia 22 de março de 1953. Casou três vezes, sendo o primeiro casamento em Braga, do qual resultaram dois filhos (Sandra e Ricardo); o segundo casamento foi em Arentim, mas não teve nenhum filho visto que a esposa tinha problemas de saúde e, por fim, o terceiro casamento foi em Vila Nova de Famalicão, resultando também numa filha (Sandra).

A cidade que melhor me acolheu foi Famalicão

O senhor Costa morou com os pais e com os cinco irmãos, em Braga, até aos vinte e tal anos, sendo que dois irmãos já faleceram e os outros três estão vivos, contudo, vêm visitá-lo poucas vezes. A sua família era muito próxima e tinham um bom relacionamento, no entanto, com o decorrer dos anos e com os diferentes percursos que cada um seguiu, foi havendo um afastamento. O utente refere que teve vários relacionamentos amorosos, mas devido a ser desconfiado as relações não tinham muito sucesso. Relata ainda que não gostava de estar sozinho, sem uma companheira e, deste modo, sempre que se separava tentava encontrar um novo amor, afirmando que sempre foi fiel à mulher que tinha. Devido ao seu percurso profissional trabalhou em várias localidades, mas refere que a cidade que mais gostou de morar e trabalhar, e que melhor o acolheu, foi Vila Nova de Famalicão, cidade de origem da sua última esposa Olinda.

“Eu com as minhas estratégias conseguia sempre”

Inicialmente trabalhou alguns anos em serrações de madeira, como serrador de primeira classe. Trabalhou essencialmente na cidade de Braga, freguesia de Caldelas – Amares e na freguesia de Tadem – Braga. Posteriormente o utente relata que “um dia me deu na ideia e quis experimentar ser GNR”, profissão em que exerceu cerca de 20 anos como cabo nas cidades de Braga, Lisboa, na freguesia de Ruilhe e em Vila Nova de Famalicão. O utente relata um acontecimento que recorda, inúmeras vezes, enquanto GNR, sendo que em Braga, quando os colegas traziam alguns indivíduos



mais “complicados” para o posto e tinham dificuldades em colocá-los na cela, “*eu com as minhas estratégias conseguia sempre*”. Reformou-se em setembro de 2007, dado que sofreu um AVC ficando com algumas sequelas a nível cognitivo e hemiparesia do lado esquerdo. No entanto, fala dos tempos em que exerceu a profissão de GNR com muita saudade, visto que adorou ser cabo da GNR.

Falta de retaguarda familiar originou a vinda para as Lameiras

Após o AVC esteve integrado numa Unidade de Cuidados Continuados Integrados de convalescença. Posteriormente, em novembro de 2012, ingressou a resposta social Centro de Dia desta instituição devido à falta de retaguarda familiar, durante o dia, tendo em conta as limitações com que ficou após o AVC. Nesse momento, morava com a filha mais nova, que ainda estudava, a esposa e o sogro, que ainda exerciam as suas profissões (e agricultura de subsistência). Em junho de 2016, transitou para a resposta social ERPI (estrutura residencial para pessoas idosas) devido ao aumento das limitações, estando atualmente dependente de grande parte das atividades de vida diária; apenas se alimenta autonomamente, para os restantes cuidados necessita de ajuda parcial e total, inclusive ao nível da marcha sendo que utiliza cadeira de rodas. Refere que sempre gostou de estar na instituição, inclusive quando integrou a resposta ERPI, apesar de nem sempre o demonstrar, tendo em conta a sua postura rígida, adquirido aquando GNR.

Filipa Cruz

A hortinha do Centro Social



Nesta fase da pandemia em que os idosos do nosso Lar estão privados de poderem sair para as suas atividades de lazer/ sociais, ao contrário da maioria da população, decidimos criar um novo espaço, designado de: “A Hortinha da AML”. Totalmente cuidado pelos nossos idosos, em especial pelo senhor Prudêncio, esta é uma área, situada no espaço verde do Centro, que lhes permite “sair” e retomar algumas das atividades que sempre realizaram. Estamos agora a ver os primeiros resultados. Para além do crescimento dos legumes e frutos, é acima de tudo gratificante ver a felicidade nos seus rostos. Em breve, numa área contígua a este espaço, vai “nascer” uma nova atração para os mais novos. Estejam atentos!

Crescer, Nutrir, Sustentar, Juntos



O Dia Mundial da Alimentação é celebrado em mais de 150 países como uma importante data para consciencializar as pessoas sobre questões relativas à nutrição e à alimentação. Neste dia há um apelo global à Erradicação da Fome, por um mundo em que alimentos nutritivos estejam disponíveis e acessíveis a todos, em qualquer lugar. No dia 16 de outubro, os nossos meninos e meninas passaram um dia dedicado à culinária e alimentação, explorando, conhecendo alimentos saudáveis (novos sabores e texturas) e também o bom uso dos alimentos, sem haver desperdícios.

Visita à Quinta de Pindela



No passado dia 16 de outubro, os meninos e meninas da AML viveram uma nova experiência. Tendo como tema o Dia Mundial da Alimentação, uma visita à Quinta Pedagógica

de Pindela, em Vila Nova de Famalicão, permitiu à salinha dos 5 anos do pré-escolar do Centro Social das Lameiras, desenvolver novas e diferentes atividades: interações com os animais, trabalhos na horta, caminhada na floresta, fabrico do pão em forno de lenha, fazer e provar compotas, espetadas de frutas e participar em ateliês de expressão plástica. Neste período mais complexo para todos, a AML faz com que diariamente as crianças continuem a ser crianças, brincando, explorando e sendo felizes. Este foi um dia em pleno contacto com a natureza, que permitiu sensibilizar as crianças para a importância da vida no campo e da preservação da natureza.

AML vai receber formandos da Escola Bento de Jesus Caraça



A Associação de Moradores das Lameiras (AML) assinou, no passado dia 30 de outubro, um protocolo de cooperação com Escola Profissional de Bento Jesus Caraça, com sede em Guimarães. Ao abrigo deste protocolo a AML irá a receber formandos dos vários cursos lecionados por aquela escola profissional. A formalização em “papel” da colaboração entre as duas instituições foi concretizada pelo presidente da AML, Jorge Faria, e pelo diretor da Bento de Jesus Caraça, Manuel Freitas. Jorge Faria referiu que “a formalização destes protocolos surge como uma mensagem para a comunidade, de que, nos dias de hoje, todos devemos ser cooperantes e conseguir criar uma sintonia que permita que as instituições apresentem serviços de excelência para melhor servir a população de Famalicão”.

A Terra tremeu na AML – Baixar, Proteger, Aguardar.



A AML aderiu, mais uma vez, no passado dia 5 de novembro, pelas onze horas e cinco minutos, ao exercício “A Terra Treme” proposto e organizado pela Autoridade Nacional de Proteção Civil. Naquele dia, à mesma hora todos os setores participaram na atividade e responderam da melhor forma às instruções emitidas pela Proteção Civil. O treino, prepara-nos para responder e adquirir novos comportamentos, em situações de emergência às grandes catástrofes.

São Martinho nas Lameiras



No, dia 11 de novembro, ao longo do dia, as diferentes respostas sociais do nosso Centro Social realizaram a festa do S. Martinho. Atendendo às circunstâncias que estamos a passar com a pandemia, estas atividades representaram um momento de alegria, convívio e partilha entre os idosos, crianças, jovens e colaboradores. Estes são momentos que nos dias de hoje são fundamentais para o bem-estar psicossocial dos nossos fantásticos utentes. Ao longo do dia para além da tradição de debicar as castanhas, elaboraram trabalhos alusivos ao tema para levar para as famílias, havendo também vários momentos culturais protagonizados pelos idosos, com o cantarolar de quadras e provérbios alusivos ao tema, do qual partilhamos aqui alguns saberes do antigamente: “No S. Martinho vai-se à adega e prova-se o vinho” (M. 70 anos): “*S. Martinho, Castanhas e Vinho // Vinho novo é festa do Povo // Mais um gole de vinho não se nega // Para encher o fole e pra sossega*” (M. 85 anos); “*Cá estão elas tão loirinhas // Boas, quentes e tostadas // A cara, a roupa e as mãos // Não ficar enfarruscadas*” (J, 87 anos).

A tradição do “Pão por Deus”



Os idosos do centro social quiseram recordar a tradição “Pão por Deus” do dia de Todos os Santos, através da confeção de um bolo doce. Este ano, devidos às recomendações da DGS, não foi possível partilhar esta tradição com as nossas crianças. Para conhecimento, aqui fica um pouco da história desta tradição: – Reza a história, que a tradição do “Pão por Deus” teve as suas origens num ritual pagão do sec. XV, fundamentado no terramoto de 1755. Nesse dia, 01 de novembro, a população mais pobre de Lisboa terá aproveitado para sair à rua e bater à porta dos mais afortunados, e assim, mitigar um pouco a fome. A tradição manteve-se ao longo dos tempos, com algumas alterações, nomeadamente, o peditório passou a ser feito apenas por crianças, e em vez de pão, ofereciam bolinhos e frutos secos. Estes eram colocados em sacos de pão, em troca de uma cantilena. Os que davam doces recebiam a seguinte canção: “Esta casa cheira a broa, aqui mora gente boa” // “Esta casa cheira a vinho, aqui mora algum santinho”; Aqueles que nem a porta abriam, as crianças cantavam: “Esta casa cheira a alho, aqui mora algum espantalho” // “Esta casa cheira a unto, aqui mora algum defunto”.

Halloween, O Dia das Bruxas



Celebrado no dia 31 de outubro, os nossos meninos e as nossas meninas realizaram ao longo do dia várias atividades relacionadas com o tema do dia de Halloween. De uma forma divertida e animada desmistificam-se os medos que por vezes se criam em torno destes temas.

Dia Internacional dos Direitos das Crianças



No dia 20 de novembro comemorou-se a proclamação da Declaração dos Direitos da Criança (1959) e adoção da Convenção sobre os Direitos da Criança (1989), pela Assembleia Geral das Nações Unidas, os nossos meninos e meninas, e os seus familiares, associaram-se ao movimento “Estendal dos Direitos das Crianças” e criaram o nosso estendal. Ao longo de todo o dia foram realizadas diferentes atividades, associadas ao tema.

Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra a Mulher



No dia 25 de novembro assinalou-se o dia internacional pela eliminação da violência contra a mulher. Sendo a AML uma referência a nível nacional na “luta” contra eliminação deste problema da sociedade aderiu à iniciativa #eusobrevevi e em diferentes locais da instituição colocou um objeto alusivo ao tema sensibilizando quem lá passou.

Formação militar Covid 19 nas Lameiras



No passado dia 29 de dezembro os militares da Escola Prática dos Serviços na Póvoa de Varzim, estiveram no Centro Social para ministrarem uma sensibilização relativamente às medidas e procedimentos em fase de pandemia. Momento para reavivar conceitos e retirar dúvidas sobre orientações que vão surgindo no dia-a-dia. Agradecemos imenso a partilha de conhecimentos.

O AMOR ENSINA A CUIDAR

Agarra o amor que te ensina a cuidar
Tal como a criança no ventre materno
Cresce sempre protegida no seu vagar
Cuidada espera o dia de vir ao externo

No ventre da mãe já sente a luz do cuidar
Enquanto todos esperam pelo seu chorar
Já nos braços da mãe começa a acalmar
No quentinho do corpo a corpo a saborear

Grande amor que sustenta e ensina a cuidar
Faz crescer e desenvolver o amado ser
Na ternura do encontro e alegria de abraçar
Júbilo de encanto, espanto ao amanhecer

Espanto de um ser abençoado e cuidado
Espanto de ouvir, ver, mexer e espernear
Espanto de um crescimento alimentado
Espanto de viver como uma ave a chilrear

Quando sentes que já observaste tudo
Quando julgas que apreendeste a cuidar
Quando te vês como um palerma sortudo
Chega uma pandemia que extirpa o amar

Estás em emergência de amor e aflita
Dá vez à espera do ano em que me lês
Ele nasceu cheio de esperança bonita
Interiorizada no cuidar uns de cada vez

A fraternidade aplaude a criação inteira
De uma sociedade alicerçada em relações
Que junta o cuidado no lume da fogueira
Que enxota o frio e aquece os corações

Incita ações para erradicar a indiferença
Há que terminar os descartes de pessoas
Quem cria também cuida com presença
Como tu ali comigo a fazer pessoas boas

Sentir a felicidade de dar amor cuidado
Correr com a violência para fora da tenda
Jardineiros do mundo em mais iluminado
Esta vida que chora e irrompe, não é lenda.

José Maria Carneiro da Costa