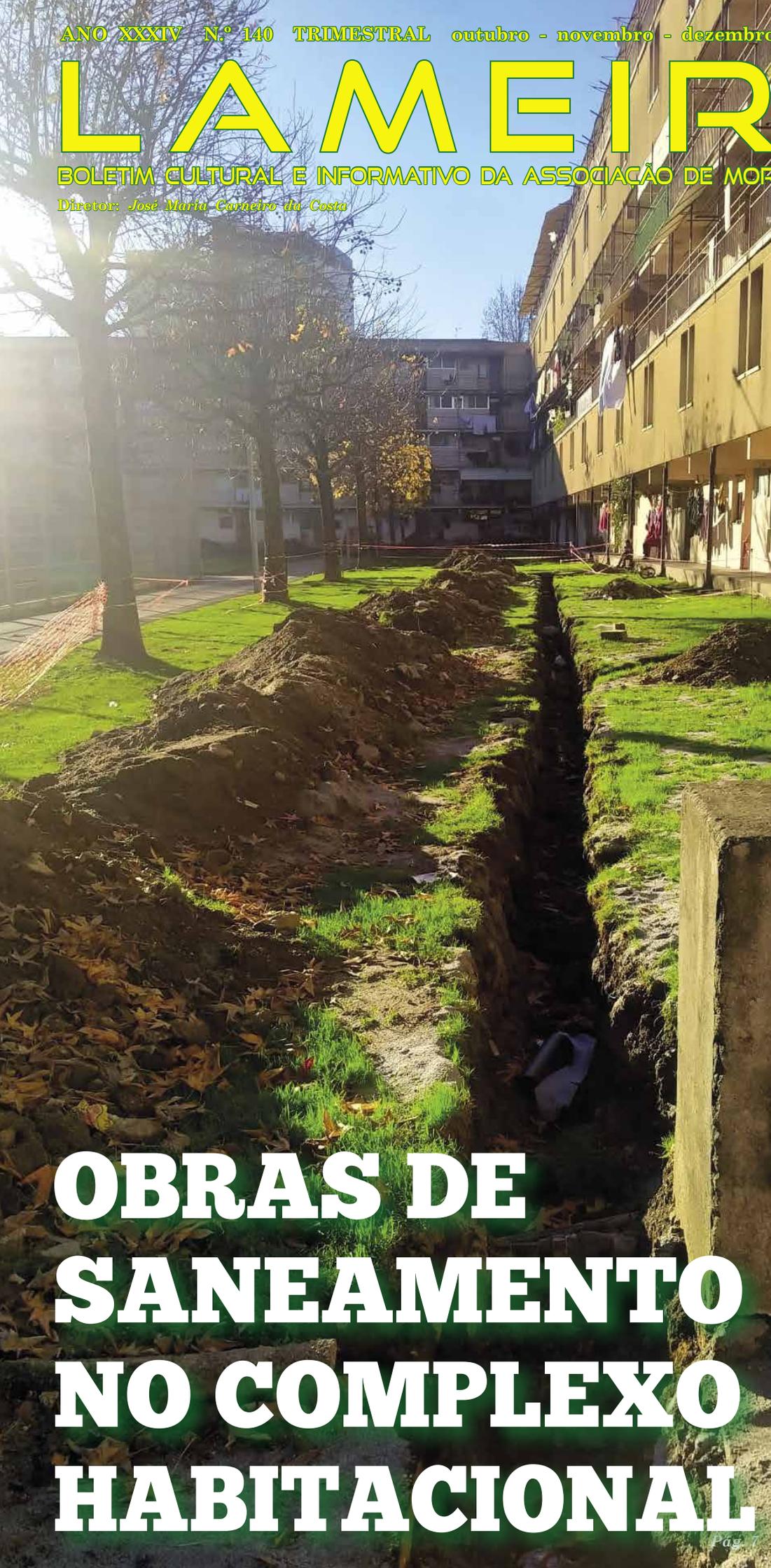


# LAMEIRAS

BOLETIM CULTURAL E INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DAS LAMEIRAS

Director: José Maria Carneiro da Costa

Distribuição gratuita



## OBRAS DE SANEAMENTO NO COMPLEXO HABITACIONAL

### Natal de antigamente era assim...



Pag. 5

### Assembleia Geral: Programa e orçamento aprovados



Pag. 6

### Sou muito Feliz aqui! Memórias de Luísa Simões



Pag. 9

### LAMEIRAS - NOTÍCIAS Págs. 10

- Bolas decorativas de Natal
- Alimentos ao vivo e estimulação sensorial
- Direitos das Crianças
- Apanha da azeitona...
- Dia dos idosos
- São Martinho, castanhas, pão e vinho
- Pare, Escute e Olhe!
- Mensagem de Natal do presidente

Página 11

• Olhos alegres de tanto ver - Última

**LAMEIRAS**

BOLETIM CULTURAL  
E INFORMATIVO  
DA ASSOCIAÇÃO  
DE MORADORES  
DAS LAMEIRAS

**PROPRIETÁRIO  
E EDITOR**

AML- ASSOCIAÇÃO  
DE MORADORES  
DAS LAMEIRAS  
NIPC: 501 455 752

**DIREÇÃO**

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

**DIRETOR**

José Maria  
Carneiro da Costa

**REDAÇÃO**

Carla Faria  
Ricardo Ribeiro  
Carla Gonçalves  
Carla Carvalho

**Colaboraram neste  
número**

Jorge Faria, Luísa Händel,  
Gabinete Social das Lameiras,  
Carla Carvalho, Isaura Costa e  
Filipa Cruz

**REVISÃO**

Jorge Faria

**ADMINISTRAÇÃO**

Jorge Faria,  
José Ferreira  
e Manuel Oliveira

Tiragem: 1.000 exp.  
Registado na ERC  
com o n.º 113272  
Depósito Legal  
N.º 145669/99

**Estatuto editorial em:**

[https://amlameiras.pt/  
boletim-cultural](https://amlameiras.pt/boletim-cultural)  
[www.amlameiras.pt](http://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,  
Edifício das Lameiras  
4760-026 V. N. Famalicão

Telef. 252 501 700  
Fax 252 501 709

Correio eletrónico: [geral@amlameiras.pt](mailto: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@oficinasaojose.pt](mailto:geral@oficinasaojose.pt)

# A folha amarela

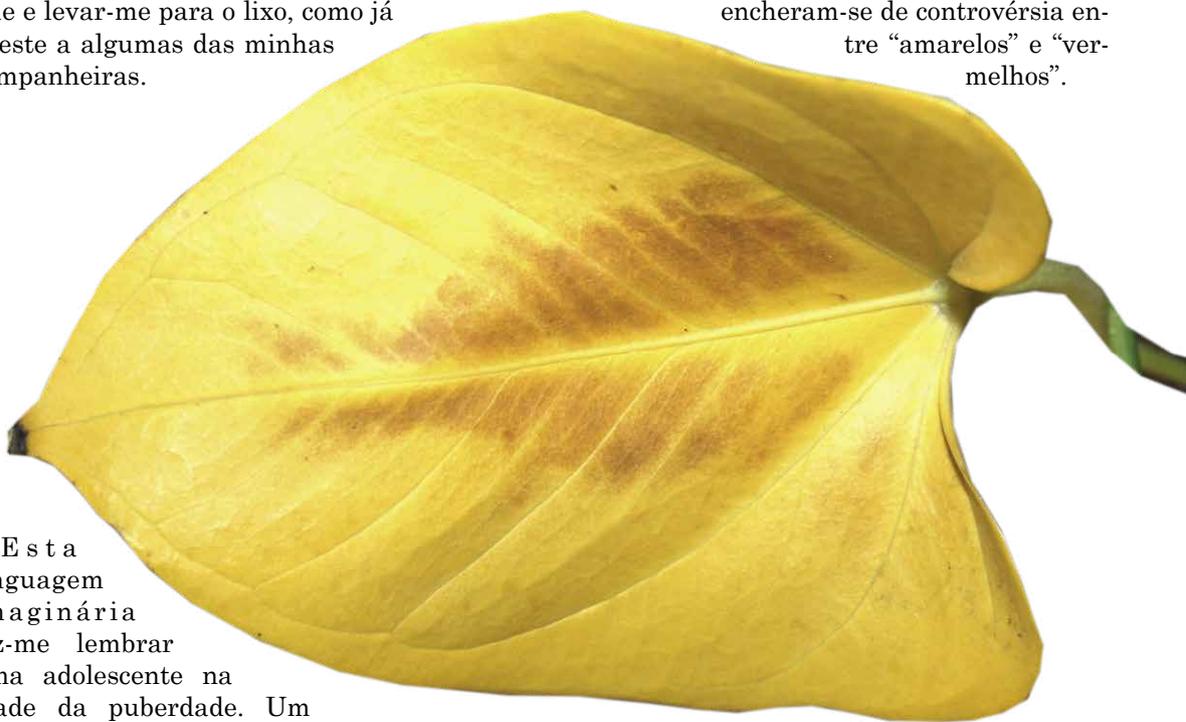
**A**s folhas eram todas verdes e num dia do mês de novembro, quando regava a planta, no vaso uma das folhas tinha mudado de cor, passando do verde para o amarelo. Nunca me tinha dado ao trabalho de olhar para aquela mudança das cores, nas folhas das plantas verdes ornamentais do interior da casa.

Quando ficavam amarelas, pegava numa tesoura, cortava e colocava no balde do lixo. Mas desta vez, não fiz isso, deixei estar e fui observando cada dia que passava. Nos primeiros dias, quando detetei o fenómeno, parecia que a folha olhava para mim com ar de alguma graça, como quem diz: estou aqui há tanto tempo e nunca reparaste em mim e agora que mudei de cor, género de despedida, então já reparaste neste desconcerto, podes cortar-me e levar-me para o lixo, como já fizeste a algumas das minhas companheiras.

Esta linguagem imaginária fez-me lembrar uma adolescente na idade da puberdade. Um dia ela apareceu com o seu cabelo aparado de forma masculinizada. Sempre vi aquela menina, que muito estimo, com os seus cabelos longos desde pequenina, que a sua mãe cuidava muito bem. Mas quando a mãe lhe deu alguma liberdade ela pediu para cortar o cabelo daquele modo. No dia seguinte, não fui só eu que reparei, toda a gente reparou e falou. A menina meia envergonhada lá se ia desculpando e justificando como podia e algumas vezes o seu rosto mudava de cor, conforme a pessoa que lhe fazia a pergunta. Talvez ela sentisse falta de atenção e com aquele corte conseguiu que as companheiras e companheiros de escola olhassem mais para ela, tal como as pessoas adultas a começar pela família. Passado algum tempo, já ninguém a conseguia imaginar de outra forma.

Costumamos dizer que o tempo cura tudo. Mas voltemos novamente à folha amarela. Os dias ali também foram passando e a folha começou a ganhar umas manchas negras e a secar, até que foi cortada e não teve outra solução senão fazer parte do lixo comum. No entanto, no caule da mesma planta estava a surgir uma folha nova, tenrinha e meia acastanhada, que lentamente se tornou verde, ingressando no convívio das restantes que ornamentam o vaso. Foi aquela que substituiu a irmã em final de vida.

Esta história da folha amarela, fez-me lembrar os tempos que se seguiram ao 25 de abril de 1974, quando um dos governos da altura decidiu, e bem, acabar com a unicidade sindical. Nos períodos que antecederam e precederam esta tomada de decisão, as ruas encheram-se de controvérsia entre “amarelos” e “vermelhos”.



Hoje, de algum modo, o tempo foi pacificando os ambientes e a questão das cores está mais diluída, porque mais importante do que identificar pessoas por cores, conforme a conotação partidária, é o respeito por aquilo que cada um, cada uma representa com toda a dignidade que possui.

O mundo será cada vez mais bonito, quantas mais cores houverem a colori-lo. Quer as plantas, quer as pessoas todos ocupam um lugar importante, nem que seja uma folha amarela em final de prazo.

*José Maria Carneiro da Costa*

# Paróquia de Antas renovou o Conselho Pastoral.

## Representantes das Lameiras continuam

Tomaram posse no passado dia 21 de novembro, dia da Solenidade de Nosso Senhor Jesus Cristo Rei do Universo, no final da eucaristia das 10,30 horas, perante o pároco, padre José Domingos Oliveira, os paroquianos que constituem o Conselho Pastoral Paroquial (CPP) para o triénio de 2021/2024. O Conselho é constituído por 44 pessoas, onde estão incluídos 17 representantes das zonas pastorais da paróquia de Antas, entre elas as Lameiras; 7 membros do Conselho Económico; 16 representantes de movimentos e serviços paroquiais, 3 de organizações da sociedade civil, entre elas a AML e 1 convidado do pároco. Entre outras, são funções do CPP: fomentar uma empenhativa corresponsabilidade do Povo de Deus na missão global da Igreja; possibilitar a

partilha de atividades, projetos, alegrias e preocupações das diversas obras de apostolado da paróquia; elaborar programas de atuação comum; rever periodicamente a execução do plano pastoral paroquial; possibilitar ao pároco uma verdadeira coordenação das atividades paroquiais de ordem apostólica, recreativa e cultural; fomentar a unidade entre os diversos Movimentos Apostólicos e entre todo o Povo de Deus e os legítimos Pastores.

A comunidade das Lameiras continua a ser representada por Paulo Jorge Gomes.

A Associação de Moradores das Lameiras continua a ter como representante, Manuel Luís Oliveira.

# Arquidiocese de Braga tem novo Arcebispo Primaz



D. José Cordeiro, até agora bispo de Bragança-Miranda, foi nomeado no passado dia 3 de novembro Arcebispo de Braga e Primaz das Espanhas, substituindo D. Jorge Ortiga. O novo Arcebispo eleito, tomará posse no próximo dia 13 de fevereiro pelas 16 horas na Sé Catedral de Braga. D. José Cordeiro tem 54 anos de idade e era bispo da Diocese de Bragança-Miranda desde 2011; nasceu a 29 de maio de 1967 em Angola, Vila Nova de Seles, Luanda, tendo vindo para Portugal em 1975 com a família. D. José Cordeiro foi vice-reitor do Pontifício Colégio Português, em Roma, entre 2001 e 2005, ano em que foi nomeado reitor da instituição, onde se manteve até à sua nomeação para a Diocese de Bragança-Miranda, a 18 de julho 2011, pelo Papa Bento XVI; foi ordenado bispo a 2 de outubro do mesmo ano. D. Jorge Ortiga com 77 anos, tinha apresentado a sua renúncia ao Papa após completar 75 anos de idade, em março de 2019, seguindo as determinações do Direito Canónico. Após a eleição do novo arcebispo, D. Jorge passou a exercer funções de administrador apostólico, para “assegurar o governo ordinário da Arquidiocese de Braga”, até à tomada de posse do seu sucessor.

# Crianças e jovens não querem a pobreza!

As nossas crianças e jovens da salinha da AML, no edifício das Lameiras refletiram, pesquisaram e debateram sobre a pobreza e quais as formas para ajudar a fugir dela. Foi desta forma que se assinalou o dia 17 de outubro dedicado à irradiação da pobreza. Mais do que nunca e após a pandemia que trouxe um impacto à escala mundial, onde se estima que existam regiões, onde o impacto possa

resultar em níveis de pobreza semelhantes aos registados há 30 anos! Para a ONU, dias e semanas internacionais, significam ocasiões para educar o público, sobre questões preocupantes, bem como para mobilizar vontade política e recursos que permitam enfrentar os problemas globais, sendo que celebrar estes dias reforçam as conquistas da humanidade!

## Missão Pijama 2021



Este foi mais um ano em que a AML e as suas crianças abraçaram o “desafio” dos nossos amigos, e “vizinhos”, Mundos de Vida, e participou na iniciativa Dia do Pijama. Este é um dia educativo e solidário feito por crianças que ajudam outras crianças. Esta iniciativa pretende que as crianças pequenas lembrem, anualmente, a todos, que “uma criança tem direito a crescer numa família”. Parabéns @Mundos de Vida por mais um ano desta bela iniciativa!



# Natal de antigamente era assim...

As famílias começavam a preparar o Natal com alguma antecedência, pela feira de S. Miguel em setembro, havia até quem já comprasse as nozes, os pinhões e o mel. As compras resumiam-se à aquisição de bens alimentares, nas várias formas de comércio, de acordo com os meios financeiros e a localidade geográfica de cada família.



Os residentes da Vila ou próximos desta, nesta época adquiriam as compras no supermercado “Lopes”, que se situava na Rua de Sto. António (junto à igreja matriz velha), no Zé Martinho Carneiro da praça, ou no Sr. Damos (que tinha a fama de ter o melhor bacalhau). Quem vivia na freguesia, grande parte das compras eram adquiridas nas vindas à feira (principalmente o café) ou através do “azeiteiro”, nome dado ao comerciante ambulante que percorria as ruas das aldeias e abastecia os seus habitantes, com um pouco de tudo (azeite, vinho, petróleo, sabão, entre outros, sempre vendidos ao quartilho, que representa o meio quilo).

## Carroça puxada a burros

Haviam também os moleiros, que andavam numa carroça puxada a burros, a vender farinha de milho e centeio. Os nossos idosos recordam, com uma gargalhada, que: “a carroça parava em frente de uma casa e só voltava a andar se o dono dessa casa desse pão aos burros”. Em alguns locais haviam as azenhas que os residentes próximos podiam utilizar para moer o milho ou centeio, em troca da “maquia”, ou seja, uma parte do produto ficava, como forma de pagamento do serviço. De uma forma mais rica ou mais humilde, todos queriam ter o melhor na mesa para a ceia de natal. Houve quem dissesse que: “quando era miúdo, nesse dia era um cheirinho nas ruas, vindo dos cozinhados das casas. E assim, com a chegada da noite de Natal, a família juntava-se à volta da lareira, para se aquecer e cozer num pote de três pernas o bacalhau (para este dia era do tipo inglês), as batatas e couves do quintal, as cenouras e o polvo (só para os que tinham posses) e os ovos das próprias galinhas. De salientar, diz um idoso: “neste dia cozia-se pão com fartura, porque era natal.”

## Canhoto na lareira e todos à missa

Para sobremesas, as famílias confeccionavam algumas iguarias, de destacar a aletria, os mexidos, as rabanadas e as sopas secas. Perto da meia noite, diz uma idosa: “o meu pai deixava um “canhoto” grande na lareira e íamos todos à missa do galo. Quando chegávamos a casa, esta estava quentinha e bebíamos um caneco de café”. Outro idoso, referiu que ao longo da noite, jogava-se às cartas e ao rapa com pinhões. Nessa noite ninguém tinha sono. Partilhamos ainda, algumas receitas dos doces do antigamente:

### Receita de mexidos:

**Ingredientes:** 1 cálice de vinho do Porto, água, casca de limão, mel, 1 pau de canela, sêmea recessa, pinhões, passas, miolo de nozes, açúcar, pitada de sal, gemas de ovos, canela em pó. **Preparação:** Esmigalhe o pão com as mãos e reserve. Ponha a cozer o pau de canela, as passas, os pinhões e as nozes, deixando ferver 10 minutos. Retire o pau de canela e deite o cálice do vinho do Porto, o açúcar e canela em pó (a água deverá ficar castanha); deixe levantar fervura e junte, então, o pão. Deixe cozer até desaparecer a água (cerca de 10 minutos). Deite o doce num prato grande ou, se preferir, em pratos pequenos, deixando arrefecer durante três horas, antes de servir. Polvilhe com canela.

### Receita de sopas secas

**Ingredientes:** água, casca de limão, mel, 1 pau de canela, sêmea recessa, açúcar, canela em pó. **Preparação:** Comece por levar um tacho ao lume com água, pau de canela e casca de limão. Deixe começar a ferver, momento em que deve retirar do lume e juntar o pão partido aos bocadinhos. Deite a mistura numa púcara de barro, polvilhe com canela e leve ao forno bem quente cerca de 1 hora até ficar bem tostadinho. Muitas outras receitas foram lembradas, mas por falta de espaço, não podemos escrever tudo.

*Carla Carvalho, com os idosos.*

# Assembleia Geral aprovou programa de ação e orçamento para 2022, com os associados em “Sintonia com o Outro”.



**A Assembleia Geral da AML aprovou no passado dia 22 de novembro o programa de ação e orçamento para o ano de 2022. No início dos trabalhos, o presidente da AML, Jorge Faria, congratulou “todos os associados presentes pela “coragem” e entrega ao associativismo ao marcarem presença em mais um momento de extrema importância para a instituição”, tendo em conta que ainda vivemos circundados pela pandemia que continua a assolar o país.**

O programa de ação aprovado tem como título: «Em Sintonia com o Outro!». Derivado do projeto socioeducativo “Em Sintonia, Eu, o Outro e o Mundo”, e no seguimento do programa de ação anterior, “Em Sintonia com o Eu”, salientou Jorge Faria, que “num ano tão complexo como foi 2020, devido à pandemia, foi, sem dúvida, o melhor tempo para trabalhar o Eu. E, agora que estamos a voltar à “dita” normalidade, e após vários meses de “isolamento interpessoal e intergruppal”, necessitamos de nos reconectar com o Outro”.

## Sintonia com o Outro

Neste segundo ano do projeto socioeducativo, Jorge Faria destacou que “as diferentes equipas de trabalho da AML darão atenção à “Sintonia com o Outro”, dando primazia à relação interpessoal e à aquisição e reaquisição de competências relacionais, bem como à importância dos seguintes pontos: valorização do ser humano, valorização dos direitos humanos e das crianças, valorização das culturas e das tradições (multiculturalidade) e participação em projetos solidários e empreendedores”. Destacou ainda, que “este é um programa ambicioso

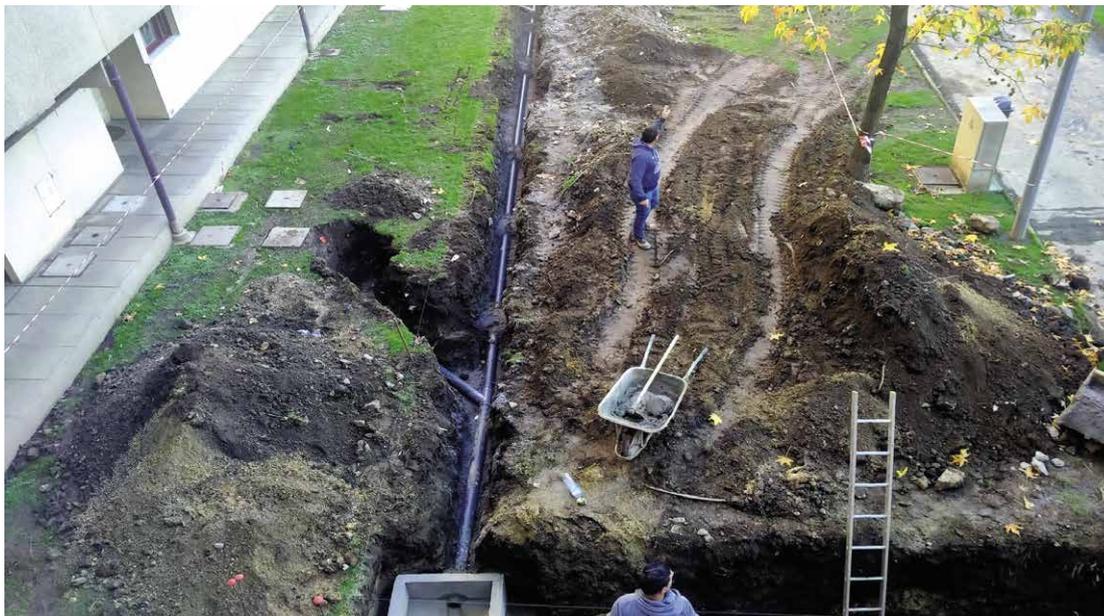
no que respeita ao Complexo Habitacional das Lameiras onde estão previstas intervenções materiais, e imateriais, visto o edifício necessitar de obras de reabilitação de maior abrangência, que visam a melhoria das condições habitacionais e requalificação de áreas comuns, contando para isso com o apoio do Município de Vila Nova de Famalicão, e dos seus residentes, que têm um papel essencial no que concerne à intervenção imaterial”.

## Orçamento de quase dois milhões de euros

O orçamento previsional prevê uma despesa a rondar os dois milhões de euros, destacando-se nos investimentos previstos com a construção de apartamentos T0 no Edifício das Lameiras, e a requalificação dos Pisos 1 e 2 do Lar de Idosos, que teve de ficar suspensa em 2021 devido à pandemia. Recorde-se que a Associação de Moradores das Lameiras possui um quadro de pessoal com cerca 90 funcionários, que respondem a mais de mil utentes.

*Departamento de comunicação da AML*

# Obras de saneamento no Complexo Habitacional



Estão a decorrer as tão desejadas obras de substituição dos tubos obsoletos de saneamento, no recinto do Edifício das Lameiras. Quase 40 anos depois, estão a ser colocadas novas tubagens de saneamento, para escoar as águas residuais das 290 casas das Lameiras, 30 lojas comerciais e as instalações sociais. Uma obra da responsabilidade da Câmara Municipal de Famalicão, feita a pedido da direção da Associação de Moradores das Lameiras.

## O direito à Habitação!

**Nunca na nossa vida, valorizamos tanto as nossas habitações como nestes dois últimos anos, a pandemia veio realçar a importância das nossas casas.**



Atualmente, a habitação é a maior preocupação e despesa no rendimento das famílias, que sentem grande dificuldade para as manter e conseguir assegurar a sua prestação. Os rendimentos no nosso país são baixos e escassos, a habitação e os seus custos promovem situações de pobreza e exclusão social.

### **Município apoia a habitação**

Perante as dificuldades manifestadas pelas famílias, como forma de assegurar uma habitação digna o Município de Famalicão, tal como todos os outros, construíram habitações de custos controlados, como resposta a esta problemática. Promovendo, assim, o acesso a todos os munícipes em situação de carência económica, a poder candidatar-se por uma habitação. Para além deste apoio o Município atribui todos os anos apoio à habitação, bastando para o efeito promover a respetiva candidatura junto dos respetivos serviços. Atualmente verifica-se que o mercado habitacional em Famalicão, está com pouca oferta ao nível do

arrendamento, sendo que em média o valor de renda de uma casa de tipologia T2, ronda 450€ mensais.

### **Rendas insuportáveis**

Este valor torna-se insuportável para uma família, com rendimentos médios/baixos. Desta forma, salientamos a vantagem da existência de habitação social, e reforçamos a importância de manter em dia as rendas, visto que são rendas a custos acessíveis, face ao mercado particular. Desta forma as famílias, para além de beneficiarem de uma renda acessível poderão ter acesso a obras de requalificação/melhoria das suas casas.

Lembre-se da importância que o seu Lar tem para si e para a sua família, é um bem mais precioso da sua vida, deverá conservar a sua casa, contribuir para a limpeza dos espaços comuns e manter em dia as suas rendas, só assim pode evitar despejos desnecessários.

*Gabinete Social das Lameiras*

# Famalicão lança “30 mil árvores para 2030”



**“30 mil árvores para 2030” é a nova meta ambiental traçada pela Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão para reflorestar o território concelhio. Depois da conclusão do projeto “25 mil árvores para 2025”, que foi largamente superado, o presidente da Câmara Municipal, Mário Passos lançou, esta manhã, o novo desafio durante a plantação de um azevinho, símbolo de proteção, felicidade e paz sendo presença habitual durante a época natalícia.**

O momento que assinalou também o Dia da Floresta Autóctone que se comemorou no dia 23 de novembro, decorreu num terreno florestal, localizado em Sezures, que foi alvo de reflorestação, com a plantação de 450 árvores de espécies autóctones: Medronheiros, Carvalho Alvarinho e Pinheiro Bravo.

## **População aderiu às campanhas de doação de árvores e arbustos**

Mário Passos explicou o sucesso do projeto “25 mil árvores para 2025” com a envolvimento de todos os famalicenses e das comunidades. “Este terreno é um excelente exemplo da florestação que tem vindo a ser feita no concelho. Uma florestação que conta também com o apoio dos proprietários de terrenos, como é este o caso”, explicou o autarca, salientando ainda o trabalho desenvolvido no Parque da Devesa que vai receber a plantação de duas mil árvores. “Famalicão está de parabéns porque soube abraçar este projeto e transformar a paisagem do território e os famalicenses também estão de parabéns e exemplo disso mesmo tem sido a adesão da população às campanhas de

doação de árvores e arbustos” acrescentou Mário Passos referindo-se à campanha que decorreu no passado sábado na Praça, com a presença da população.

## **Queremos um concelho mais verde**

Refira-se que no âmbito do projeto das 25 mil árvores foram celebrados acordos de adesão com 5 proprietários que permitiram a plantação e reflorestação dos terrenos com árvores autóctones, com o estudo prévio feito pela Associação de Silvicultores do Vale do Ave e respetiva aprovação do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas. Em Sezures, o terreno com uma área total de 1,7800 hectares recebeu 450 árvores de espécies autóctones entre Medronheiros, Carvalho Alvarinho e Pinheiro Bravo. Foi ainda anunciado que no próximo mês de dezembro, a autarquia irá avançar com um 6.º projeto na freguesia de Avidos que vai implicar a plantação de mais 850 plantas. “Queremos um concelho mais verde, mais saudável e mais sustentável. Essa é a nossa meta”, sublinhou ainda Mário Passos.

*Isaura Costa (GCI)*

# Sou muito feliz aqui!

## Memórias de Maria Luísa Simões Freitas (77 anos)

Maria Luísa Simões Freitas nasceu no dia 04 de junho de 1944, na freguesia do Mões, em Vila Nova de Famalicão. É solteira e não tem filhos, biológicos, mas tem de coração. Era a filha mais nova de cinco irmãos, quatro mulheres e um homem. Relata que teve uma infância muito feliz porque sendo a filha mais nova tinha muito carinho/afeto por parte dos pais e dos irmãos. Três dos seus irmãos casaram e construíram família, a D. Luísa e outra irmã continuaram a morar com os seus pais. Quando nasceu o filho mais velho do seu irmão, passados três meses, foi morar para sua casa e durante o dia eram os avós que tomavam conta dele, enquanto D. Luísa estava a trabalhar. Quando ela chegava assumia todos os cuidados e necessidades do sobrinho João, juntamente com a irmã.

## Trinta e seis anos na empresa Silac

A utente refere que trabalhou trinta e seis anos na empresa Silac, de onde tem boas recordações.

Passados alguns anos, os pais da D. Luísa faleceram e ela e a irmã continuaram a morar juntas em casa dos seus pais juntamente com o sobrinho. Entretanto, o Sr. João casou e comprou uma casa e “eu e a minha irmã fomos morar com o meu querido João, nunca nos deixou faltar nada e fomos muito felizes”. Cerca quatro anos, após ir morar com os sobrinhos nasceu a “minha primeira menina” Marta, primeira filha do Sr. João e passados seis anos nasceu “a minha segunda menina a Sofia, as duas flores do meu jardim”. Posteriormente a irmã que também morava com eles, faleceu devido a doença prolongada e a D. Luísa auxiliou os sobrinhos assumindo os cuidados da casa e a satisfação das necessidades das sobrinhas netas, sendo estas mais que suas filhas. O carinho/amor que sente pelo sobrinho e pelas sobrinhas netas é indescritível, considera-os mais do que filhos. “Em casa do meu sobrinho ajudava em tudo o que era necessário, principalmente com as “minhas meninas”, até de férias iam juntos se eu quisesse”.

## Sempre teve uns vizinhos muito bons

Entretanto as meninas cresceram e já eram adolescentes e D. Luísa optou por alugar uma casa e morar sozinha, vizinha de pessoas que já conhecia e com quem sempre teve muito boa relação. Vizinhos estes que jamais esquecerá, sendo eles a “Lindinha e o Zé”. Relata que sempre teve uns vizinhos muito bons, faziam-lhe muita companhia e ajudavam no que fosse necessário. Sendo importante referir que o sobrinho e as sobrinhas netas foram sempre muito presentes como ainda hoje o são, nunca permitindo que lhe faltasse alguma coisa. Com o decorrer dos anos, a idade foi avançando e os problemas de saúde surgindo e/ou progredindo e, na fase da pandemia, toda a situação se complicou. A D. Luísa teve uma infeção urinária complicada e desde esse momento descompensou, ficando alterada a vários níveis, principalmente ao nível da psicomotor, lucidez e orientação, chegando até a ter alucinações durante a noite. As noites eram bastantes complicadas, tinha muito dificuldade em dormir e ficava bastante desorientada. Desse modo e tendo em conta a fase pandémica



que vivenciávamos, o sobrinho achou que a melhor opção seria integrá-la numa ERPI, e como já estava aqui na instituição a sua mãe, optou por ficarem as duas juntas.

## Pandemia criou dificuldades

A integração em ERPI ocorreu a 16 de maio de 2020 e decorreu com algumas complicações sendo que inicialmente a utente teve dificuldades em se adaptar às condições impostas pela DGS, ou seja ter de ficar isolada num quarto durante 14 dias e não podendo observar as caras das pessoas com que estava e que tratavam de si, visto que estavam totalmente protegidas com equipamentos de proteção individual. As primeiras semanas foram complicadas, estando a utente descompensada emocionalmente, e sendo extremamente apelativa, contudo, com o decorrer dos tempos e com a normalização dos serviços, a utente foi se adaptando e hoje em dia “sou muito feliz aqui, foi o melhor que me podia ter acontecido, todas as pessoas, utentes e colaboradores, são muito minhas amigas e continua a não me faltar nada, continuando o meu querido sobrinho e as meninas muito presentes”.

Nada melhor do que terminar com uma bonita mensagem dos sobrinhos (FILHOS) da D. Luísa:

Para nós a tia Luísa é: *“Como uma segunda mãe e uma terceira avó. Das pessoas mais genuínas que conhecemos. Sempre preocupada connosco e com os que a rodeiam, a nossa tia é boa para toda a gente. Está sempre bem disposta e todos os dias são bons dias. O mais importante para nós é que ela esteja bem, feliz e com amigos à sua volta para que nada lhe falte. Gostamos muito dela. Está sempre no nosso coração.”*

Filipa Cruz

## Bolas decorativas de Natal



No âmbito da estratégia de educação ambiental, e do novo programa de ação “Em Sintonia com o Outro”, a AML lançou o concurso de “Bolas Decorativas de Natal”, construídas a partir de materiais recicláveis. Um concurso aberto a toda a comunidade, a todos os utilizadores dos seus serviços, colaboradores, parceiros e prestadores de serviços. ( e o vencedor é..... nome e foto)

## Alimentos ao vivo e estimulação sensorial



O Gabinete Integrado de Apoio Psicológico (GIAP) em conjunto com o setor de idosos assinalou na manhã do dia 18 de outubro o Dia Mundial da Alimentação. A atividade dividiu-se em duas partes: na primeira construiu-se uma roda dos alimentos ao vivo e abordou-se a temática Alimentação Saudável de modo, a sensibilizar todos os utentes

para os seus benefícios no combate às doenças inerentes do envelhecimento; de seguida, realizou-se estimulação multisensorial, permitindo aos utentes apurar todos os sentidos (audição, olfato, paladar, visão e tato) através da identificação dos variados alimentos presentes na Roda dos Alimentos.

## Direitos das Crianças



No passado dia 20 de novembro, no âmbito do projeto Eurobairro Underground E8G, do qual a AML é parceira, comemorou-se o **Dia Internacional dos Direitos das Crianças**. As crianças do Edifício das Lameiras tiveram a oportunidade de assinalar este dia e de

perceber a sua importância. Para que toda a comunidade fosse sensibilizada, construíram uma tela, contendo os seus direitos enquanto crianças, demonstrando a importância em preservar a segurança e o futuro das crianças, pois são elas o futuro de uma boa sociedade.

## Apanha da azeitona...



Sem azeitona não há azeite e a sua colheita varia do Sul para Norte. A primavera traz a flor e o outono traz o fruto, sendo outubro e novembro os meses habituais

da apanha. Integrante da nossa paisagem e da nossa cultura, a azeitona desde sempre apresentou diversos usos e fins – alimentação, medicina, iluminação, religião, etc. – a que nos habituamos e demonstra a sua importância. Os idosos aproveitaram a ocasião para colherem este fruto da oliveira da AML.

## Dia dos idosos



No passado dia um de outubro, os nossos idosos das respostas sociais ERPI – Estrutura residencial para pessoas idosas, Centro de Dia e SAD – Serviços de apoio ao domicílio, comemoraram o dia do Idoso com as seguintes atividades: entrega de lembranças aos utentes de SAD – Serviços de Apoio Domiciliário. Celebração de uma missa presidida pelo padre José Domingos no centro social, seguindo-se de um almoço convívio no Restaurante Tapas da Eira - Louro, onde puderam saborear diversos petiscos da cozinha regional portuguesa. De salientar que esta saída representa a retoma das atividades no exterior, uma vez que estiveram condicionados devido às restrições da DGS.

## São Martinho, castanhas, pão e vinho



Este dia, 11 de novembro, é uma das celebrações que marcam o outono e a tradição exige celebrar-se a data com um magusto, que consiste em castanhas assadas. A tradição é tão popular que o Dia de São Martinho também é lembrado como o Dia do Magusto. Seguindo os costumes tradicionais reunimo-nos, naquele dia, para celebrar a data com um magusto, comendo castanhas e bebendo o “sumo novo”, no caso das crianças, e o famoso “sumo de uva”, no caso dos idosos, produzidos com as colheitas do verão anterior. (Ver mais fotos na página 4.)

## Pare, Escute e Olhe!



No dia 25 de novembro assinalámos o Dia Internacional pela Eliminação da Violência Contra as Mulheres, sendo objetivo deste dia, consolidar o sentido de responsabilidade coletiva, transmitir confiança a cada mulher, na sua luta, e à sociedade em geral, no combate a este crime, bem como divulgar as respostas e mecanismos de apoio às vítimas, na qual a AML está empenhada.



# RECUPERAR O NOSSO TEMPO

## **Olá a todos e a todas,**

Num período de provação para todos nós, sem exceção, todos os dias somos colocados à “prova” com dilemas e situações que outrora não os sentíamos tão pesados ou urgentes. Onde temos de tomar decisões céleres, onde o relógio parece ter deixado de ter 24 horas e passou a ter 20 horas, ou menos. O tempo parece ter perdido tempo, tudo anda mais rápido, tudo para ontem! Mas, será que tem de ser assim? Será esta a VIDA que nós queremos? Será que hoje estamos a fazer o que está de acordo com os nossos objetivos? Será que isto trará bons resultados no futuro? Lanço-vos estas questões para refletirem na entrada deste novo ano, que se aproxima, e que espero trazer-nos alegria, muito amor e acima de tudo o NOSSO TEMPO. Sim, escrevi o NOSSO TEMPO! Pois, nestes últimos dois anos, o tempo, que sempre guardamos para nós, parece ter diminuído, ou até deixado de existir, é efémero, rápido, e, por vezes, nem sempre bem vivido. Esse tempo é invadido e assoberbado pelo tempo do trabalho, das exigências, do materialismo, das respostas rápidas e por outras coisas mais que nem damos conta, tal a rapidez com que estamos a viver. O caricato é que quanto mais rápido vivemos, mais velozes passam os dias, mais célere a vida nos passa e, efetivamente, mais cedo nos aproximamos do fim. Será que é isto que queremos? Ou pretendemos viver cada dia, cada momento com a calma necessária, com o foco no HOJE e no AGORA? Julgo que é isto que pretendemos e para isso que nascemos, para VIVER o HOJE.

Vamos dar valor, significado e recuperar, novamente, o NOSSO TEMPO!

Nestes momentos de provação, é a altura certa de cada um de nós olhar para si e perceber se está a olhar para o OUTRO, com olhos de ver, se está a cuidar de SI para cuidar do OUTRO, se está a dar ao nosso MUNDO os seus valores essenciais do AMOR, do PERDÃO, da GRATIDÃO, da COMPAIXÃO, da TOLERÂNCIA. Basta melhorarmos um por cento em cada dia, os aspetos anteriormente referidos, e, certamente que à nossa volta, os resultados serão notáveis.

Este é o pedido da direção e respetivos corpos gerentes, da AML, para todos vocês, uma reflexão na véspera da entrada de um novo ano, de um período de renovação, de nascimento que a todos deve trazer muita alegria.

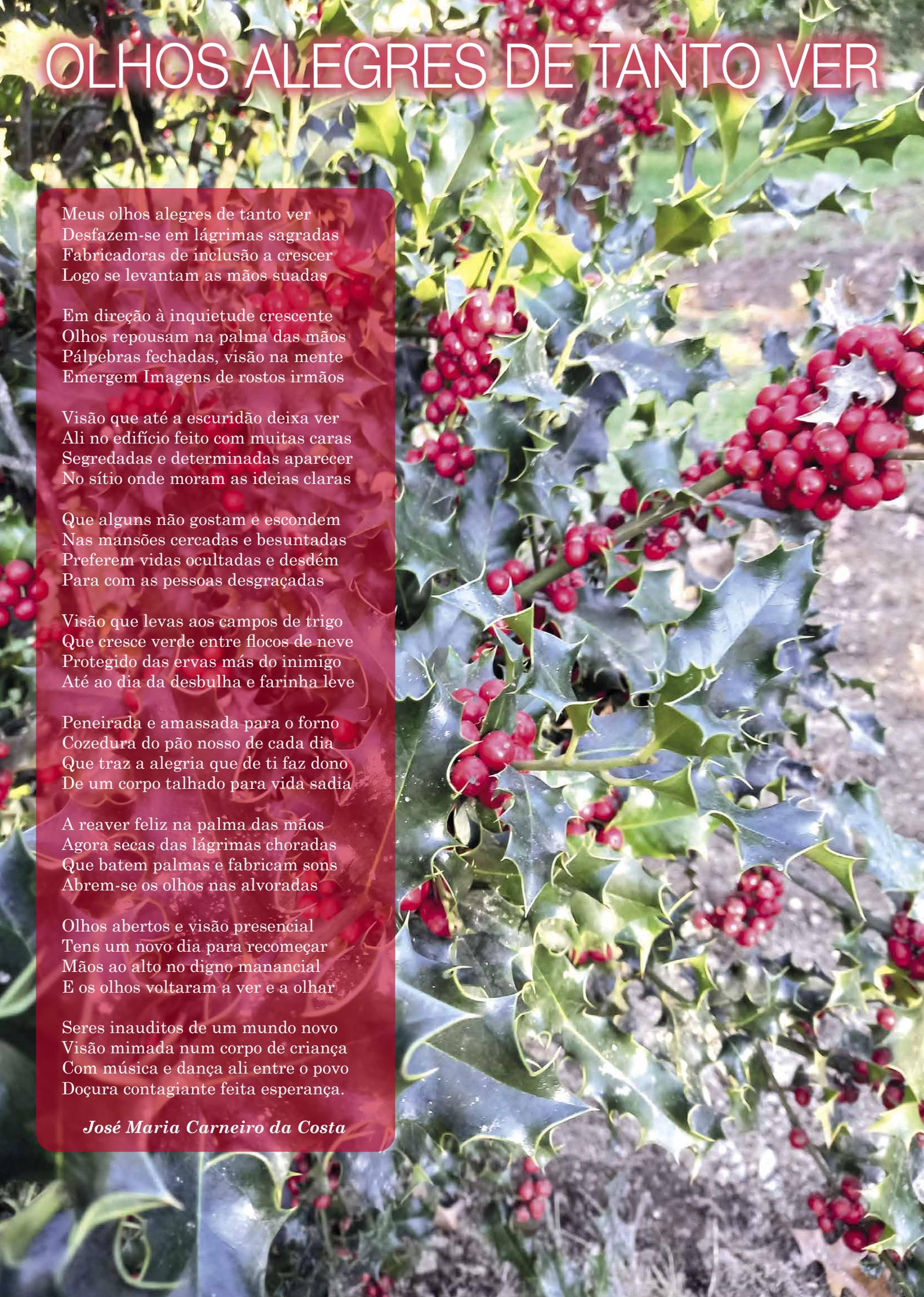
Despeço-me com um agradecimento por tudo aquilo que cada um de vós é para a AML e com votos de que este Natal seja celebrado com os melhores presentes que todos podemos receber: FAMÍLIA, AMIGOS, AMOR, AMIZADE, COMPAIXÃO, SAÚDE E ALEGRIA.

**Um bom Natal e um excelente ano de 2022!**

*Jorge Faria*

Presidente da direção

# OLHOS ALEGRES DE TANTO VER



Meus olhos alegres de tanto ver  
Desfazem-se em lágrimas sagradas  
Fabricadoras de inclusão a crescer  
Logo se levantam as mãos suadas

Em direção à inquietude crescente  
Olhos repousam na palma das mãos  
Pálpebras fechadas, visão na mente  
Emergem Imagens de rostos irmãos

Visão que até a escuridão deixa ver  
Ali no edifício feito com muitas caras  
Segredadas e determinadas aparecer  
No sítio onde moram as ideias claras

Que alguns não gostam e escondem  
Nas mansões cercadas e besuntadas  
Preferem vidas ocultadas e desdém  
Para com as pessoas desgraçadas

Visão que levas aos campos de trigo  
Que cresce verde entre flocos de neve  
Protegido das ervas más do inimigo  
Até ao dia da desbulha e farinha leve

Peneirada e amassada para o forno  
Cozedura do pão nosso de cada dia  
Que traz a alegria que de ti faz dono  
De um corpo talhado para vida sadia

A reaver feliz na palma das mãos  
Agora secas das lágrimas choradas  
Que batem palmas e fabricam sons  
Abrem-se os olhos nas alvoradas

Olhos abertos e visão presencial  
Tens um novo dia para recomençar  
Mãos ao alto no digno manancial  
E os olhos voltaram a ver e a olhar

Seres inauditos de um mundo novo  
Visão mimada num corpo de criança  
Com música e dança ali entre o povo  
Doçura contagiante feita esperança.

*José Maria Carneiro da Costa*