

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

LAMEIRAS CELEBRA ANIVERSÁRIOS DE "ALMAS GÊMEAS"



Pág. 5



Sonhos e finalistas...

Pág. 6



Gabinete de emergência social - 2 anos

Pág. 8



Memórias de Ana Campinho

Pág. 9

LAMEIRAS - NOTÍCIAS Págs. 10/11

- Semana da interculturalidade
- Dia Mundial da Atividade Física
- Páscoa nas Lameiras
- AML formaliza protocolo com CESP
- Disfrutando do parque da Formiga
- Crianças visitaram os BVF
- AML recupera horta urbana
- Reunião com o presidente da Câmara
- Recolha de bens para a Ucrânia
- AML reconhecida pela D. Sancho I no "Dia da Empresa"
- AML vence prémio de Melhor Guarda Roupas e Arcos.
- Eu sou digital!
- Visões do patamar do meio - 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,
Ricardo Ribeiro, Vânia Barbosa,
Cristiana Carmo 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

**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

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

Mais uma flor do associativismo memorizada em lágrimas

Para quem acredita e tem fé, sabe que fomos concebidos com duas vidas: uma terrena e outra espiritual. Raras vezes tenho escrito, neste espaço, conteúdos sobre estas duas vidas. Há uma que tem um tempo finito e outra que tem um tempo infinito; uma é passageira e breve, a outra é eterna. No passado dia 23 de maio o nosso querido amigo e antigo dirigente da Associação de Moradores das Lameiras, José Avelino da Silva Carvalho, deixou a vida terrena e, ainda jovem, partiu para a eternidade. Ele que um dia me confidenciou que optou por ficar solteiro, para dar apoio à sua querida mãe, no entanto, foi à sua frente. Um homem de meia idade, ainda robusto que a doença apanhou, mas que a mente preservou, partiu antes da mãe, que continua entre nós, hoje com seus 82 anos, na esperança de lhe preparar um bom lugar na casa do Criador.

“A morte não é nada. Eu somente passei para o outro lado do Caminho. Eu sou eu, vocês são vocês. O que eu era para vocês, eu continuarei sendo. Dêem-me o nome que vocês sempre me deram, falem comigo como vocês sempre fizeram. Vocês continuam vivendo, no mundo das criaturas, eu estou vivendo no mundo do Criador. Não utilizem um tom solene ou triste, continuem a rir daquilo que nos fazia rir juntos. Rezem, sorriam, pensem em mim. Rezem por mim. Que meu nome seja pronunciado como sempre foi, sem ênfase de nenhum tipo. Sem nenhum traço de sombra ou tristeza. A vida significa tudo o que ela sempre significou, o fio não foi cortado. Porque eu estaria fora de seus pensamentos, agora que estou apenas fora de suas vistas? Eu não estou longe, apenas estou do outro lado do Caminho...você que aí ficou, siga em frente, a vida continua, linda e bela como sempre foi.” Foi este texto de Santo Agostinho, que a

família escolheu para presentear todos os que se dignaram comparecer na missa de “corpo presente” dia do funeral do José Avelino, na Capela de Santo António.

Este acontecimento inesperado, fez-me fazer uma retrospectiva na minha vida de dirigente associativo e fazer memória sobre o associativismo e dos dirigentes que lhe dão corpo, desde a fundação da Associação de Moradores das Lameiras em 1984, até ao presente. Aqueles que compartilharam cadeiras, reflexões e promoveram muitas atividades das diferentes vertentes do associativismo que então tinha começado a germinar nas Lameiras, cresceu e se consolidou até aos dias de hoje, sem esquecer os que já partiram.

Daqueles que seguiram para a eternidade e ainda retenho na memória os seus nomes, no percurso de 38 anos, quero dar graças, homenagear e dedicar as minhas preces por todos os dirigentes que já partiram para a morada eterna, sem qualquer ordem temporária ou alfabética: António Lourenço; Arnaldo Cruz; Manuel Alcindo Costa; João Alves; Alzira Oliveira; Maria Amélia Miranda; Manuel Portela; Júlio Vilaça; Hélder Sarinha; Inês Costa; José Vidal; João Valadares; Américo Rodrigues; João Carlos Pereira; Adriano Carvalho; Alvaro Silva; Ernesto Araújo; António José Santos e José Avelino Carvalho. É muito provável que haja mais alguns nomes que, por ventura, me tenha esquecido ou não tenha tido conhecimento da sua partida para a casa da eternidade. A todos estendo o meu abraço de compaixão, mesmo nas contradições da vida terrena, ou das chatices de lembrar a cada momento, que o associativismo é dos associados e nunca uma atividade de uma pessoa só!

José Maria Carneiro da Costa



Antoninas com Pão para todos

A tradição da oferta do pão de Santo António aos moradores manteve-se no Edifício das Lameiras



Depois de benzido, na Capela de Santo António no dia 13 de junho, pelo padre José Domingos Oliveira, o mesmo foi partilhado pelos residentes das 290 casas do complexo Habitacional das Lameiras e utentes do lar do centro social das Lameiras.

Jorge Faria, presidente da direção, lembrou que “esta tradição, que a AML pretende manter, já remonta ao ano de 1985”. Esta oferta do “Pão de Santo António” teve a iniciativa do saudoso benemérito Silvério Miranda, que residia junto às Lameiras e continuada, desde então, por outros beneméritos, tais como a Ourivesaria Carvalho, a padaria de Antas e atualmente com a padaria Madrugada.

Jorge Faria referiu que, “a associação tudo fará para que a tradição se mantenha, visto ser uma iniciativa que tem um significado especial para os moradores, principalmente aqueles e aquelas que enfrentam dificuldades”. Enquanto nas Lameiras o pão veio ter com os moradores, distribuído por voluntários, já no centro da cidade, na Praceta Cupertino Miranda, no final da missa da festa, este ano presidida pelo novo Arcebispo Primaz, D. José Cordeiro, as pessoas fizeram longas filas para levar o seu pão.

Este pão faz-nos bem ao coração



É interessante recordar estas expressões, que o Diário do Minho registou: Conceição mostra que «valeu a pena» a longa espera até alcançar o desejado “Pão de Santo António” e o aconchegar ao peito. «Já tinha tantas saudades de vir cumprir esta tradição. Venho sempre», confessa, acrescentando, depois de assistir à missa, «é impossível ir daqui sem levar o meu pãozi-

nho bento para casa». Tal como Conceição, muitas as centenas de populares não arredaram pé da fila de gente que se amontoou na Praceta Cupertino de Miranda, ali no coração da cidade de Vila Nova de Famalicão, para cumprir a tradição e a devoção ao santo padroeiro do concelho, mas, sobretudo, para alcançar e levar para casa uma broa de “Pão Bento”.

«Este pão é muito especial, é diferente. Olhe, é como disse o senhor Arcebispo, faz-nos bem ao coração e dá-nos paz», resume, emocionada Maria Júlia. Com efeito, muitos são os que não contêm a alegria e a emoção de ter nas mãos o saco de papel estampado com a imagem do santo padroeiro que guarda o pão benzido momentos antes pelo Arcebispo de Braga, D. José Cordeiro. Alguns garantem que não falham «uma única vez» à eucaristia solene e à entrega do “Pão de Santo António”, enquanto outros confessam que «foi a primeira vez» que participaram na missa campal e na festa, movendo-se mais pelo conforto do estômago. D. José Cordeiro fez questão de receber e levar consigo uma das cerca de 4 mil broas que logo a seguir partilhou com alguém que estava com pressa na fila.

«Santo António é para nós testemunha eloquente da alegria que nos habita pelo amor de Deus e da esperança que nos congrega como povo», resumiu o prelado, lembrando partes expressivas da história e da mensagem do santo. Na sua homilia, pediu aos fiéis que sejam capazes de «ver com os olhos do coração» o próximo, que promovam «a paz e o bem comum» nas suas ações; pediu sobretudo «obras» a favor da «justiça, verdade, paz e bem». «Que bom seria que, um dia mais tarde, se pudesse dizer de cada um de nós, ele ou ela, passou a vida a fazer a paz e o bem», expressou. Tal como Santo António, que nunca deixava sem nada os pobres que iam bater à porta do seu convento, sendo que um dia pegou em todo o pão existente na despensa da comunidade religiosa e deu-o a um grupo de pedintes, repondo depois com um milagre o mantimento na despensa, D. José Cordeiro pediu também, ontem, aos seus devotos que «sejam próximos» e «dediquem tempo» a quem precisa de ser escutado e ajudado.

José Costa

Dia Mundial da Saúde Mais vale prevenir

Realizou-se no passado dia 8 de abril, numa parceria com o Projecto Mais Vale Prevenir, uma ação de sensibilização no âmbito do Dia Mundial da Saúde sobre a utilização da internet, ecrãs e videojogos. Foram abordados temas como as mais-valias na utilização dos dispositivos móveis de forma responsável e segura, promovendo o sentido crítico face a atitudes e comportamentos de risco. As crianças e jovens do CATL foram agentes participativos de grande relevo, partilhando as suas opiniões e ideias sobre como utilizar estes dispositivos de forma mais segura. A ação contou, ainda, com a participação de todas as crianças e jovens no jogo “missão 2050” direcionado para a promoção



do uso saudável das tecnologias. Também a nossa enfermeira Ana Gomes falou às crianças do pré-escolar sobre hábitos alimentares e de higiene mais saudáveis.



Desporto pela paz

Dia Internacional do Desporto, celebrado no passado dia 12 de abril, foi dedicado ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz. Diversos workshops: desde a dança com os estilos Samba, Chá Chá Chá, Rumba, Passo Doble e Jive apresentados pelos pares de bailarinos da Academia de Dança Gindança, ao Andebol com a presença da FAC, ao Alex Riu Jitsu com a presença dos alunos do mestre. Foi um dia repleto de atividades desportivas onde todos conseguiram experimentar uma diversidade de desportos, desde a dança tendo percebido a importância do desporto para o bem-estar mental, físico e como agente promotor da união e da paz. A AML agradece a todas as entidades que nos permitiram oferecer um dia diferente às nossas crianças e jovens.

Visita de João Pinheiro, árbitro internacional de futebol

No dia 12 de abril de João Pinheiro, visitou a AML, tendo realizado uma ação de sensibilização para as crianças e jovens do CATL. Foram abordados os mais variados temas sobre arbitragem. Temas como o porquê de ter seguido a carreira de árbitro e sobre o percurso que cada um dos meninos e meninas devem fazer para serem árbitros (as). As crianças não perderam a oportunidade de inundar aquele árbitro internacional, com muitas perguntas, por exemplo: como, o que é que ele sentia quando errava numa decisão, ou como é que se consegue parar com os

insultos nos jogos de futebol. João Pinheiro salientou que eles, as crianças e jovens, são a fórmula para a diminuição dos comportamentos menos corretos no futebol, salientando que “o futebol não é apenas um jogo e que todos se devem divertir enquanto praticantes ou adeptos” No final da sessão Jorge Faria, presidente da direção, ofereceu uma lembrança alusiva ao momento, para mais tarde recordar a sua visita a esta instituição.



Pré-escolar realizou rastreamento dentário pelos alunos da CESPUP

No âmbito do protocolo entre a AML e a CESPUP, no dia 5 de maio, todos nossos meninos e meninas, do Pré-escolar, receberam a visita dos Drs. e Dras. “Dentinhos” da CESPUP que avaliaram e deixaram conselhos de como cuidar da higiene oral.

Lameiras celebra aniversários de “Almas Gêmeas”

Complexo Habitacional das Lameiras e Associação de Moradores das Lameiras, podiam existir separados, mas não seria a mesma coisa. O primeiro nasceu em 1983 e a segunda no ano seguinte, se bem, que a “alma” do associativismo, tivesse nascido ao mesmo tempo. O Edifício foi construído para durar apenas 25 anos, depois em 1989, com uma intervenção do então IGAPHE, subiu para 30 anos e para o ano faz 40, precisa de intervenção urgente. Os outros bairros sociais construídos depois das Lameiras já sofreram obras de forte intervenção, enquanto as Lameiras continuam com a mesma configuração.



39 anos de Páscoa no Complexo Habitacional

A Páscoa é sempre uma data muito especial para todos os moradores e ex-moradores do Edifício das Lameiras, pois não só é um período festivo especial devido à mensagem que nos traz, mas é, também, o dia de aniversário do Edifício. Um aniversário sem data certa, porque a páscoa também não tem data certa, mas ocorre sempre num domingo, que permite reunir as famílias em dia de descanso. Este foi o dia em que muitas pessoas deram início a uma nova etapa das suas vidas e que passados 39 anos, já muito próximo dos 40 anos de histórias, e estórias, a marca “Lameiras” tornou-se numa referência universal, quer pelo trabalho que foi e é desenvolvido em prol de todos os que aqui residem e residiram, quer pelo que tem ensinado. São 39 anos de uma história única, “escrita” pelas pessoas que deram corpo a um edifício único. O segredo deste sucesso está nas pessoas e nos valores que elas transportam. Parabéns!



38 anos com a AML a florir de maíois

No passado dia 25 de maio, a Associação de Moradores das Lameiras, assinalou o seu 38º aniversário. Caminhos feitos nas mais variadas áreas, como a educação, a 3ª idade, a intervenção social com pessoas em situação de exclusão, na área da violência doméstica, e na área da formação.

Depois de dois anos de festas proibidas pela pandemia, voltar a celebrar o momento teve outro encanto. Foram muitas as crianças, moradores e amigos da AML que marcaram presença para cantar os parabéns juntamente com os corpos gerentes desta associação. Jorge Faria, presidente da direção, no momento de se dirigir aos presentes salientou “que após dois anos de confinamentos e separações forçadas, este ano é ainda mais especial a celebração”, referindo que “a AML merecia e precisava que nos voltássemos a juntar para celebrar todo o caminho percorrido ao longo de 38 anos e, em especial, estes últimos dois anos totalmente atípicos.”

Desta vez foi possível, uma vez mais, festejar dentro do Edifício das Lameiras, como sempre foi feito, com o cantar dos parabéns, o corte do bolo e uma surpresa, com uma antiga moradora do edifício, Marissol, a encantar todos os presentes, que, com o timbre da sua voz entoou algumas músicas bem conhecidas de todos. Após o brinde à AML, Jorge Faria, deixou votos para que dali a um ano todos se voltem a reunir para festejar o 39º aniversário da AML e, em 2024, para assinalar o 40º aniversário.

Ricardo Ribeiro

Sonhos e finalistas, ideias, criatividade e empreendedorismo

Um conto na Biblioteca - "Rosa Meira, a Engenheira"

Uma menina cheia de sonhos que dá uma nova vida ao desperdício. Inventa e reinventa os sonhos para fazer os outros felizes. Uma grande história de amor e de altruísmo, dando o exemplo de como podemos poupar o nosso Planeta nas simples ações do dia-a-dia.

Esta foi a história que os nossos meninos e meninas foram escutar à Biblioteca Municipal, no passado dia 17 de maio. A AML agradece aos responsáveis pela biblioteca municipal Camilo Castelo Branco e à menina Marta pelos momentos proporcionados às nossas crianças.



Finalistas no Zoo Quinta Santo Inácio.

No passado dia 27 de maio os nossos finalistas foram ao Zoo Quinta Santo Inácio.

Foi um dia magnífico, onde reinou a boa disposição, a alegria e as crianças viveram momentos inesquecíveis. Este dia foi o culminar de um ano de trabalho e dedicação dos nossos meninos e meninas.

Parque de ideias e carrinhos na sala dos 5 anos.

Uma criação do nosso pré-escolar, sala dos 5 anos. Bastou imaginação e materiais recicláveis para criar um parque de estacionamento para os carrinhos dos nossos meninos e meninas. Assim, no passado dia 28 de maio, de mangas arregaçadas, concentração e imaginação, nasceu o parque dos nossos carrinhos. Fica a sugestão para fazerem em casa também. Este dia foi o culminar de um ano de trabalho e dedicação dos nossos meninos e meninas.



A chuva molhou o Dia Mundial da Criança.

Este ano o dia mundial da criança ficou marcado pela chuva, mas, em dias chuvosos nada melhor que as nossas crianças para nos alegrar. Os nossos meninos e meninas do pré-escolar foram brincar nos insufláveis, os "maiorzinhos" do CATL tiveram uma tarde inesquecível de muitas atividades e os "pequenos" da creche realizaram várias atividades nas salas.

Pré-escolar com bandeira de Escola Empreendedora

O dia 18 de junho foi o escolhido para o término da formação "Empreendedorismo dos 3 aos 12 anos" promovida pela CIM do Ave e a Fundação Alice Nabeiro. Durante todo o ano letivo foi desenvolvido um projeto por cada sala de pré-escolar, onde as crianças foram os promotores e os agentes primeiros da sua execução: o "Jardim bonito", o "Cabelinho Maluco" e o "Hospital" tornaram-se assim o resultado do trabalho, entretida, partilha e união entre crianças, família e escola. Como prémio foi-lhes atribuída bandeira de "escola empreendedora". Parabéns a todos os envolvidos!



Os Impactos da Pandemia, da Crise e Desigualdades na Saúde Psicológica e Mental



Segundo um artigo publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), a História e a experiência recente, ensinam que às crises sanitárias, rapidamente se associam crises económicas e sociais, cujos efeitos se fazem sentir não só durante os períodos de crise, mas bastante tempo após o seu término. Segundo este, as pesquisas demonstram claramente que a Saúde depende, de um conjunto de determinantes socioeconómicos que se interrelacionam, sustentam e são sustentados por desigualdades sociais e económicas, limitando as escolhas dos cidadãos e a adoção de comportamentos pró-saúde.

Determinantes socioeconómicos:

- Contexto socioeconómico e político
- Fatores de desigualdade
- Comportamentos e estilos de vida
- Fatores biológicos e psicossociais

Estas são, conjuntamente, as áreas nas quais a crise socioeconómica terá mais impacto e os agentes que criam ou precipitam dificuldades e problemas de Saúde Mental (OPP, 2021).

O desemprego ou a redução dos rendimentos, mantém ou agravam as desigualdades, contribuindo para a manutenção de situações de vulnerabilidade socioeconómica, bem como o potencial de problemas de Saúde Psicológica / Mental. A pobreza vive de mão dada com o desemprego, a instabilidade laboral, a ausência de recursos financeiros, as dificuldades no acesso à educação e à saúde de qualidade e a má qualidade da habitação. Durante a pandemia COVID-19 e durante os períodos de crise socioeconómica todos estes fatores se agravaram, juntamente com o estigma, a vergonha, a discriminação e a exclusão associadas à pobreza.

De acordo com dados da OCDE, Portugal, é dos países desenvolvidos onde é mais difícil sair da situação de pobreza – pode demorar até cinco gerações para que as crianças pertencentes a uma família que esteja na base da distribuição de rendimentos consigam um salário médio.

O aumento dos problemas de Saúde Mental provocados pela crise pandémica e pela crise socioeconómica torna expectável um aumento da procura dos serviços e cuidados de saúde psicológica/mental.



Deixamos algumas ações que segundo a OPP, podem Diminuir o Impacto da Crise Socioeconómica Provocada pela Pandemia na Saúde Psicológica/ Mental:

- Colocar as Pessoas no Centro das Políticas Públicas.
- Combater o Desemprego e Mudar Comportamentos
- Garantir o Acesso aos Serviços e Cuidados de Saúde Psicológica/Mental.
- Apoiar a Parentalidade e a Infância
- Intervir no Stresse Laboral e Riscos Psicossociais.
- Investir na promoção da Saúde Psicológica/Mental nas Escolas
- Promover a Resiliência, o Autocuidado e o Bem-Estar.
- Aumentar a Literacia em Saúde Psicológica;

Texto retirado do Artigo Publicado pela OPP (2019).

**GIAP – Gabinete Integrado de Acompanhamento Psicológico
Vânia Barbosa e Filipa Cruz**

Emergência Social de Famalicão assinalou dois anos de trabalho

Depois de dois anos a reunir por videoconferência, os membros do Gabinete de Emergência Social de Vila Nova de Famalicão, criado em 2020 para analisar as necessidades do concelho face à Covid-19, encontraram-se no dia dois de maio presencialmente, pela primeira vez, para assinalarem os dois anos da criação do organismo e o trabalho desenvolvido.



Mário Passos agradeceu o empenho dos representantes das instituições

Durante um almoço de trabalho, o presidente da Câmara Municipal agradeceu às mais de 20 entidades sociais que integram o Gabinete a dedicação e envolvimento demonstrados na resolução dos vários problemas e desafios que foram surgindo durante o período pandémico. “Se a Câmara Municipal soube prontamente dar resposta à Covid-19 foi sobretudo graças ao vosso envolvimento e ao trabalho em rede que desenvolvemos”, referiu. Mário Passos enalteceu ainda a importância do Gabinete para lá do contexto de crise pandémica. “Mesmo que a situação atual esteja significativamente melhor, o vosso olhar sob o território foi e continua a ser essencial”.

Recorde-se que o Gabinete de Emergência Social foi criado no âmbito do Plano de Reação à Situação Epidémica e de Intervenção Social e Económica, tendo como objetivo analisar e procurar todas as situações no concelho que tenham como causa a pandemia COVID 19.

Um verdadeiro observatório do território famalicense

Os “Dias de Famalicão.30” vão decorrer até 30 Com reuniões semanais/quinzenais, o Gabinete posicionou-se como um verdadeiro observatório do

território fornecendo ao tecido institucional famalicense um diagnóstico permanente e atualizado sobre as necessidades do concelho e dos impactos das medidas e respostas lançadas para o terreno pelas entidades oficiais do município.

Ao todo, mais de 20 entidades sociais integram este gabinete, que é coordenado pela Câmara Municipal. Para além dos responsáveis do município, fazem parte os responsáveis da ACIF, do Centro de Emprego, do Conselho de Administração do CHMA, do Hospital Narciso Ferreira, do ACeS, da Segurança Social, do arciprestado de Famalicão, das instituições sociais do concelho; das Conferências Vicentinas; da CPCJ, do Núcleo Concelhio do CNE, da FECAPAF e ainda dos Agrupamentos de Escolas e das escolas não agrupadas.

Cristiana Carmo
GCI – Município VNF

Nota: as instituições sociais do concelho estiveram representadas pela Associação de Moradores das Lameiras, que delegou no seu presidente da Assembleia Geral, José Maria Carneiro da Costa esta representação, por ter sido eleito para o Núcleo Executivo do CLAS.

“Vi-o e gostei logo dele!”

Memórias de Ana Campinho de Sousa (82 anos)

Ana Campinho de Sousa nasceu a 13 de fevereiro 1940 na freguesia de Cavalões, concelho de Vila Nova de Famalicão. Nasceu, cresceu e casou em Cavalões e faz questão de referir: “adoro a minha terra...”. Como referi anteriormente casou em Cavalões aos vinte e seis anos com o grande amor da sua vida, António Costa Gomes, de quem teve quatro filhos, três rapazes e uma rapariga (Joaquim Filipe, Eurico, Vítor e Maria Esperança). D. Ana faz questão de realçar que todos os filhos sempre foram e continuam a ser muito seus amigos, assim como o marido.

Eram muito garotos – Brincalhões!

D. Ana Campinho relata a sua infância e adolescência com grande saudade, sendo que tinham toda boa relação e brincava muito com os seus irmãos, que eram “muito garotos (brincalhões), mas sempre houve muito respeito pelos meus pais”. Apesar dos seus irmãos fazerem muitas “malandricas, eram crianças educadas e um irmão até foi para padre”. Refere também, com um sorriso no rosto, que a sua família tinha uma alcunha pela qual ainda hoje são conhecidos: “as churentas”. Relativamente ao percurso escolar, refere que frequentou a escola até à terceira classe e era muito boa aluna. Gostava de ter continuado a estudar e a professora foi, inclusive, falar com o seu pai para que autorizasse que ela continuasse na quarta classe, contudo, o pai disse à professora que a escola era só para os rapazes e que as raparigas tinham que ajudar em casa e no trabalho do campo. Passados alguns anos, conheceu o seu marido, o Sr. António Costa Gomes. Refere com um sorriso que conheceu o seu marido quando vinha do terço, “...vi-o e gostei logo dele, mas nunca lhe disse...”. No percurso da igreja para casa, o Sr. António quis acompanhá-la e ela autorizou. Foram durante todo o percurso a conversar e ao chegarem a casa o marido perguntou se no próximo domingo podia aparecer e mais uma vez ela autorizou. Segundo a utente “...O meu marido sempre me respeitou, e fomos e continuamos muito felizes...”

A mulher faz o homem e o homem faz a mulher

Ao longo de toda a conversa que tivemos, D. Ana refere inúmeras vezes que “... a mulher faz o homem e o homem faz a mulher...” outra parte da sua vida da qual se orgulha bastante é na vertente religiosa. Verbaliza que foi catequista durante 13 anos (dos 13 aos 26) e ze-



ladora do altar do Sagrado Coração de Jesus até casar, visto que depois teve que tomar conta dos seus filhos. Pertenceu ao grupo de S. Vicente de Paulo (vicentinos) e manteve-se como cantora no grupo coral da sua paróquia entre os 13 anos e os 70 anos. Relativamente às áreas laborais: foi empregada têxtil, empregada fabril e trabalhou na lavoura. Realça que conciliou todos estes empregos com as funções de doméstica em sua casa, assim como educar os filhos, visto que o marido esteve ausente por vários períodos devido à sua profissão. Orgulha-se da educação que deu aos filhos, principalmente no que diz respeito ao facto de serem todos muito trabalhadores, educados e poupados.

Mulher autónoma e desenrascada

Considera-se uma mulher autónoma e desenrascada, daí que o marido tenha insistido para que tirasse a carta de condução e, após uma grande insistência, ignorando os comentários das vizinhas, tirou a carta e cada vez se tornou mais autónoma. Em novembro de 2021 houve a necessidade de integrarem a resposta Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, devido a limitações ao nível motor de ambos, essencialmente do marido. A adaptação de ambos ocorreu dentro da normalidade e com o decorrer dos meses, verifica-se que os utentes estão estáveis relativamente ao seu estado geral de saúde e segundo os próprios estão felizes porque sentem-se em casa junto de todos os colegas, colaboradores e técnicas, “...tive muitos problemas de saúde, mas agora estou muito bem, muito feliz...”

Filipa Cruz

Semana da interculturalidade



A Associação de Moradores das Lameiras, assinalou entre 4 e 10 de abril a Semana da Interculturalidade, promovida pela EAPN (Rede Europeia Anti-Pobreza) com o apoio institucional do Alto Comissariado para as Migrações (ACM). Esta atividade é realizada desde o ano de 2014, tendo como premissa sensibilizar para o combate à exclusão social, bem como promover valores como o diálogo, a cidadania, a solidariedade, a igualdade, a democracia na educação e os direitos humanos. Com esta iniciativa a AML procurou sensibilizar as crianças e idosos, bem como a comunidade em geral com a criação de um mural que esteve exposto no Centro Social das Lameiras, como forma de sensibilização para a interculturalidade.

Dia Mundial da Atividade Física



O Dia Mundial da Atividade Física foi assinalado pelos nossos idosos no passado dia 6 de abril. Este dia tem como objetivo a promoção da prática de atividade física junto da população, assim como mostrar os benefícios do exercício físico. E os nossos idosos são o exemplo disso e quiseram

passar as vantagens da atividade física para todos, que evita: o excesso de peso e a obesidade; o aparecimento de doenças; reduz a tensão arterial; melhoria da autoestima; redução do stress; contribui para a concentração e para o bem-estar físico e psicológico. O recomendado pelos médicos é fazer 30 minutos de exercício físico por dia.

Páscoa nas Lameiras



Nesta Páscoa para além das atividades habituais das diferentes salas, voltou-se a realizar no dia 13 de abril a tradicional Missa Intergeracional onde "juntámos" os nossos idosos e as nossas crianças e jovens. No dia 17, Dia de Páscoa, voltámos a ter a visita do Compasso assim como a tradicional Missa de Páscoa que assinalou o ani-

versário das Lameiras. No que concerne ao Edifício das Lameiras a tradicional passagem dos Compassos Pascais voltou a realizar-se no domingo de Páscoa. Como é tradicional, o edifício animou-se no período da manhã com músicas próprias do dia. Para embelezar o momento, os moradores decoraram, também, as suas entradas com enfeites alusivos à celebração.

AML formaliza protocolo com CESP



Foi no dia 20 de abril de 2022 que se formalizou o protocolo entre a Associação de Moradores das Lameiras – AML e a CESP, Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário. A formalização da assinatura do protocolo de colaboração entre as duas instituições foi concretizada pelo presidente da AML, Jorge Faria, Filomena Salazar e José Carlos Cruz, Presidente e vogal do Conselho de Administração da CESP respetivamente. Este protocolo vai permitir aos utentes das diferentes respostas sociais da AML e colaboradores, beneficiarem de rastreios e tratamentos médico-dentários a custos reduzidos, especialmente nas situações de maior vulnerabilidade financeira. Esta é também uma forma dos estudantes da CESP do último ano, dos diferentes cursos da área médico-dentária, terem uma experiência em contexto real de trabalho.

Disfrutando do parque da Formiga



No passado dia 8 de maio, os nossos séniores, tiveram a oportunidade de passarem uma tarde diferente, realizando um lanche no parque da Formiga, na freguesia do Louro. A animação foi muita e as lembranças de outros tempos foi o ponto alto daquele dia.

AML reconhecida pela D. Sancho I no "Dia da Empresa"

No passado dia 7 de junho, a Associação de Moradores das Lameiras, representada por Vânia Barbosa, participou na VIII edição do "Dia da Empresa", promovido pelo Agrupamento de Escolas D. Sancho I. Através deste dia, que tem permitido uma aproximação entre o tecido empresarial, as instituições locais e a comunidade educativa,

o Agrupamento de Escolas, quis reconhecer e agradecer a colaboração prestada pela AML e as várias entidades representadas na formação de alunos em contexto de trabalho. O dia contou com uma palestra sobre "A Humanização das Organizações", pela voz de Hugo Portela - Diretor do Technology Center de Braga – ACCENTURE, bem como, a assinatura de protocolos de cooperação e o descerramento do Mural das Parcerias, terminando com uma singela homenagem a Benjamim da Costa Araújo, antigo diretor da Escola Secundária D. Sancho I.



Crianças visitaram os Bombeiros de Famalicão

No dia 26 de maio as nossas crianças foram visitar o quartel dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Famalicão. Um alto momento que as ajudou a perceber melhor o trabalho altruísta e único dos nossos soldados da paz. Da parte da direção da AML, fica um profundo agradecimento aos Bombeiros Voluntários por nos receberem tão bem.



AML recupera horta urbana



Após a mudança de local das hortas urbanas, agora localizadas na Avenida dos Descobrimentos, a AML viu ser-lhe atribuído a sua área no novo espaço. Neste novo local os idosos vão trabalhar hortas elevadas.

Reunião com o presidente da Câmara Municipal

No passado dia 21 de junho, a direção da AML, representada pelo seu presidente e pelo secretário, Jorge Faria e Manuel Luís Oliveira, respetivamente, reuniram com o Doutor Mário Passos, presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão. Uma reunião dinâmica, que permitiu, entre outros assuntos, abordar a construção dos apartamentos T0 nas



instalações do antigo Centro Social; promoção da autossustentabilidade financeira da AML; intervenção estrutural no Edifício das Lameiras, devido seu envelhecimento, com seus 40 anos de vida, a assinalar em 2023.

AML realizou recolha de bens para a Ucrânia



A AML realizou um a recolha de produtos de higiene para crianças e mulheres, produtos alimentares para recém-nascidos, crianças e adultos, sacos cama, mantas ou cobertores e kits primeiros socorros. Os bens angariados foram encaminhados para as organizações que se encontram no terreno a dar apoio diário às crianças, jovens, adultos e idosos vítimas da guerra. A AML agradece a todos os que deram o seu contributo.

AML vence prémio de Melhor Guarda Roup e Arcos



As crianças do pré-escolar da AML venceram o prémio de melhor guarda roupa e arcos, das Marchas Antoninas Infantojuvenis 2022, que abriram as festas concelhias no passado dia 9 de junho. Este é o resultado de um trabalho de parceria entre as nossas crianças e os nossos idosos. Os idosos do Lar e do Centro de Dia ajudaram a construir os trajes, em papel de jornal e as crianças desfilaram pelas ruas de Famalicão demonstrando como a promoção da intergeracionalidade traz excelentes resultados em todos os sentidos. Parabéns a todos os envolvidos!

Eu sou digital!

No dia 20 de junho os idosos da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e do Centro de Dia da Associação de Moradores das Lameiras marcaram presença numa sessão de capacitação digital para adquirirem competências digitais básicas a usar no seu dia-a-dia. Esta atividade surgiu no âmbito do programa de capacitação digital de adultos que promove a literacia digital em Portugal, através do qual os utentes da AML tiveram acesso a bases fundamentais para que possam navegar, pesquisar e aceder a serviços essenciais de forma segura.



Visões do patamar do meio

Dobrado nas grades do patamar do meio
Possuo a visão do retângulo habitacional
Vejo um sítio bonito com fantástico asseio
Feito de pessoas lindas riosas do social

Esta é mais uma visão daquele quarteirão
Patamar em patamar com traços de união
Feito de gentes diferentes com teto e pão
Também sabem amar, ajudar e dar a mão

Ali na mesa da casa habitada na intimidade
Às vezes falha pão e o conteúdo da refeição
Vertem-se lágrimas assíduas de austeridade
Escorridas pela face em permanente sujeição

Vi as pombas mansas a descerem ao chão
Para comer as sobras lançadas do patamar
Parece contradição ver bocadinhos de pão
Alguém sorri falando da liberdade de voar

Também ali as crianças gostam de brincar
Arreliar, atrapalhar e os adultos provocar
Do patamar surge a voz dos pais para parar
Surge resposta do rir a pedir para esperar

Enquanto o sol avança em direção a poente
O edifício do patamar ao relvado fica quente
Vem sombra refrescante saudada pela gente
De portas e janelas abertas merecidamente

Entra a brisa fresca e suave do fim do dia
Entra a gente trabalhadora do dia ganho
Entra a sabedoria embelezada sem magia
Entram as crianças sem nada de estranho

Tudo recolhe ao lar enquanto o céu escurece
Nuvens altas escondem o azul do dia quente
Anúncio de uma trovoada que tudo arrefece
Para um dia de verão tudo parece excelente

São pingos de verão já não molham a gente
Aparecem e desaparecem ali num instante
Pingo de água que refresca a terra quente
Serena cada ser vivo que fica feliz radiante.

José Maria Carneiro da Costa