

LAMEIRAS

BOLETIM CULTURAL E INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DAS LAMEIRAS

Diretor: *José Maria Carneiro da Costa*

Distribuição gratuita

O Natal que ouve o coração



Pag. 4



**1º Prémio + Igual
para a AML**

Pag. 5



**AML reforça frota de
viaturas**

Pag. 7



**Memórias de Maria
Inês Carvalho**

Pag. 9

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
Liliana Araújo
Carla Gonçalves
Carla Carvalho

**Colaboraram neste
número**

Jorge Faria, Liliana Araújo,
Gabriela Azevedo, Carla Carvalho,
Filipa Cruz e Rute Neves

REVISÃO

Jorge Faria

ADMINISTRAÇÃO

Jorge Faria,
José Ferreira
e Manuel Oliveira

Tiragem: 800 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@oficinasaojose.pt

Os pobres não são estrume!

A frase “Os pobres não são estrume” é uma afirmação que reafirma a dignidade e o valor das pessoas em situação de pobreza, contrariando visões que as desumanizam ou veem a pobreza como um destino hereditário, defendendo, em vez disso, que ela é fruto de injustiça social, egoísmo e exploração. A frase é um grito contra a marginalização e a desumanização da pessoa humana, lembrando que os pobres são pessoas com valor intrínseco, não podem ser considerados “material de pouco valor”

ou “restos”. Portanto, para os últimos Papas da Igreja Católica e para as organizações de direitos humanos, os pobres não são estrume; eles são pessoas com história, rosto e dignidade, que o sistema tenta transformar em algo invisível ou descartável.

Se calhar muitas pessoas nunca ouviram falar numa pilha de estrume, feita pelas pessoas que normalmente trabalham na agricultura, criam e cuidam do gado e outros animais. Estas pessoas aproveitaram os resíduos orgânicos, das chamadas camas de animais, para formarem pilhas de estrume, ao ar livre, que mistura fezes e urina de animais com materiais vegetais, como palha, mato, folhas secas, restos de comida, cascas de batatas, borras de café ou restos de pão. Este conjunto pode ser transformado e constituído num material orgânico com aspeto de terra, escuro, sem odor e com excelentes qualidades fertilizantes. Passados alguns meses este composto está pronto, sobretudo quando tem cor castanho-escuro, textura solta e cheiro de terra húmida, sem identificação de restos de alimentos. Pode ser

utilizada na agricultura ou nas hortas, ou até em vasos como fertilizante orgânico estável e seguro para adubar a terra.

Muitas vezes, o mundo olha para a pobreza como um resto, um desperdício ou, na melhor das hipóteses, um subproduto descartável da engrenagem económica. Há quem ouse confundi-los com o “estrume do pecado” — aquela podridão feita de egoísmo, indiferença e injustiça que corrói as bases da sociedade. Mas convém não confundir o solo com a semente.

O pecado, esse sim, é o verdadeiro estrume: uma matéria morta que tenta sufocar a dignidade.

Contudo, na lógica da vida nova, até do solo mais castigado pode brotar a redenção. Os pobres não são o resíduo do mundo; eles são os guardiões da esperança de uma vida nova. Enquanto o pecado cheira a fim e a decomposição, o ser humano — por mais despojado que esteja — transporta em si o perfume da resistência e o potencial da ressurreição.

Afirmar que os pobres não são estrume é reconhecer que a pobreza não é uma falha de carácter, mas uma falha de humanidade daqueles que os rodeiam. A esperança não nasce da abundância material, mas da capacidade de florescer onde o mundo disse que nada crescerá. No final, o “estrume” das nossas falhas será transformado pela misericórdia, mas a dignidade do pobre permanecerá intacta, como a prova viva de que a vida vence sempre a morte.

José Maria Carneiro da Costa

Jubileu 2025 – uma Porta que se encerra e outras que se abrem

O Jubileu da Esperança foi encerrado na Sé Catedral da nossa Arquidiocese de Braga, no passado dia 28 de dezembro – Domingo da Sagrada Família, Jesus, Maria José. Presidiu a esta cerimónia, com grande significado para crentes e não crentes o Arcebispo Metropolitano de Braga, D. José Cordeiro. A Sé arquiépiscopal encheu mais uma vez, para participar neste momento histórico para a vida da Igreja e para a humanidade, convidada ao perdão e à paz.



Na altura, D. José fez questão de recordar, os acontecimentos mais importantes que decorreram na vida da Igreja e em particular na nossa Arquidiocese, com realce para as visitas de todos os arciprestados à sede da “Igreja Mãe”. O Arcebispo lembrou ainda as “portas santas” abertas nas seis Basílicas menores – Congregados, Nossa Senhora do Sameiro, São Pedro do Tournal, São Bento da Porta Aberta, Bom Jesus do Monte e São Torcato – e o Santuário Eucarístico de Balazar. Também neste ano fizemos memória do I concílio ecuménico, realizado em Niceia há 1700 anos. Igualmente neste mês de dezembro ocorreu o aniversário redondo de um outro concílio ecuménico, o Vaticano II, que se concluiu há 60 anos.

A porta da esperança não se pode fechar

Ao concluir a sua homilia, D. José Cordeiro disse: “cada um poderá dizer aquilo em que a sua vida foi transformada pela vivência deste Jubileu do ano 2025. Seria bom, que todos fizéssemos um balanço do que vivemos, para podermos perceber os sinais da graça e os sinais que nos dizem o que ainda falta percorrer, porque ainda que se encerre o jubileu, a porta da Esperança não se pode fechar, porque, como disse a Maria Rueff ao Clero da nossa Arquidiocese, no passado dia 17 de dezembro: “a esperança está na proxi-

midade entre as pessoas”. Assim, sempre que nos fazemos próximos de alguém estamos a ser portadores e semeadores de esperança para o mundo.

E bem sabemos que precisamos de Esperança, de olhar o presente com outros olhos, para que, apesar das guerras, das divisões ideológicas que se acentuam, da crise habitacional, da falta de trabalho digno e tantos outros problemas da nossa sociedade, sejamos capazes de perceber onde e como Deus nos chama a servir, e a fazer crescer a certeza de que, em todos os momentos e circunstâncias, somos filhos amados e nunca abandonados pelo Senhor.

Sejamos capazes de sonhar em grande

Sim, «a alegria é o segredo do que é santo» (Carlos P. Falcão); prossigamos juntos para sonhar em grande e concretizar o sonho de levar Jesus a todos e todos a Jesus. Só Jesus Cristo é a Esperança que não engana (cf. Rm 5, 5). Por isso, cantamos jubilosos: «Desça sobre nós a vossa misericórdia, porque em Vós esperamos. Em Vós espero, meu Deus, não serei confundido eternamente», e continuemos juntos, servidores criativos, no caminho de Páscoa rumo ao Jubileu de 2033”.

J. Costa

“Um Natal que houve o coração”



No passado dia 19 de dezembro, a Casa das Artes de Vila Nova de Famalicão acolheu a Festa de Natal das Crianças da Associação de Moradores das Lameiras (AML), um momento marcado pela emoção, criatividade e pela participação ativa dos mais pequenos, que brindaram todos os presentes com uma encantadora peça de teatro.

A festa convidou à reflexão sobre os sentimentos que orientam o quotidiano e influenciam as nossas atitudes, tanto nas melhores como nas mais desafiantes situações da vida. A sessão teve início com a intervenção do Presidente da AML, Jorge Faria, que subiu ao palco acompanhado pela Vereadora da Cultura, Solidariedade Social, Desenvolvimento Integrado, Voluntariado, Igualdade e Integração do Município de Vila Nova de Famalicão, Dra. Susana Pereira, em representação da autarquia.



Na sua intervenção, Jorge Faria agradeceu ao Presidente da Câmara Municipal, Dr. Mário Passos, pela cedência da Casa das Artes, sublinhando que este apoio permitiu, uma vez mais, a realização da Festa de Natal com a dimensão e qualidade desejadas. O dirigente deixou ainda palavras de reconhecimento às famílias presentes, aos colaboradores da AML e da Casa das Artes, destacando que o empenho coletivo foi essencial para o sucesso da iniciativa. O discurso terminou com votos de um Feliz Natal e de um próspero ano de 2026.

Por sua vez, a Vereadora Susana Pereira enalteceu o trabalho desenvolvido pela AML ao longo do ano, confessando

ter ficado particularmente surpreendida com a abertura da festa, protagonizada por uma funcionária da instituição, Ana Ribeiro, que interpretou vários temas de fado, abrihantando de forma especial este momento.



O ponto alto da celebração foi a apresentação da peça de teatro “Um Natal que Ouve o Coração”, que retratou, de forma simbólica, a história de um coração esquecido na azáfama da época natalícia, onde a atenção se centra nas luzes, nas fotografias e nos presentes. Apesar das várias tentativas do coração para ser ouvido, só uma menina consegue escutá-lo, alertando todos para a verdadeira essência do Natal: aquilo que nasce dentro de cada um. Quando finalmente todos passam a ouvir o coração, o mundo enche-se de cor, alegria e amor, e o coração começa a cantar. Enquanto os mais pequenos aprendem a importância de ouvir o coração, os mais crescidos são levados a refletir que o Natal não é apenas receber, mas também dar, partilhar e ajudar o outro.

A festa terminou com todas as crianças do pré-escolar e do CATL a cantarem, em uníssono, a música “A Todos um Bom Natal”, encerrando uma tarde mágica que deixou no público uma mensagem simples, mas profunda: o coração fala, mas só o ouvimos quando paramos para o sentir — e é aí que nasce o verdadeiro Natal.

Gabriela Azevedo



Reconhecimento promovido pela autarquia pelas boas práticas na promoção da igualdade

Vieira de Castro e Associação de Moradores das Lameiras vencem “Prémio + Igual”

A Vieira de Castro e a Associação de Moradores das Lameiras foram as grandes vencedoras da segunda edição do “Prémio + Igual”, promovido pela Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão para distinguir empresas e Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) que se destacam pela implementação de políticas e práticas exemplares na promoção da igualdade de género e pela adoção de medidas que facilitam a conciliação entre a vida profissional, familiar e pessoal.



A entrega dos galardões decorreu no dia 25 de novembro, nos Paços do Concelho. No setor empresarial foram também distinguidas as empresas ROQ e AAC Têxtil com o segundo e terceiro lugares, respetivamente.

Um prémio que nos enche de orgulho

Jorge Faria, presidente da Associação de Moradores das Lameiras, manifestou satisfação pelo reconhecimento. “Este prémio enche-nos de orgulho. Temos trabalhado para valorizar igualmente homens e mulheres e é esse caminho que queremos continuar a seguir.”

Nuno Teixeira, diretor de Recursos Humanos da Vieira de Castro, sublinhou que o prémio valida o percurso da empresa e que “este reconhecimento mostra que a Vieira está no caminho certo. Reflete o nosso compromisso com a igualdade, a não discriminação, a inclusão, a transparência salarial e a progressão de carreira.”

Com o “Prémio + Igual”, a autarquia pretende incentivar a adoção de medidas concretas que promovam a igualdade entre mulheres e homens no trabalho, no emprego e na formação, contribuindo igualmente para a melhoria da qualidade do emprego. A cerimónia daquele dia contou com a presença da vereadora da Igualdade e Integração, Susana Pereira, e com o vereador da Economia e Empreendedorismo, Augusto Lima.

Quando as pessoas se sentem respeitadas e felizes, tudo funciona melhor

Susana Pereira reforçou o impacto destas boas práticas “que servem de exemplo e ajudam a melhorar o percurso coletivo. Não se trata apenas da meta, mas do caminho que constroem com os seus trabalhadores. Quando as pessoas se sentem respeitadas e felizes, a empresa funciona melhor”. Já o vereador da Economia e Empreendedorismo destacou a evolução do tecido empresarial famalicense e o progresso significativo nas práticas de responsabilidade social. “Ano após ano, temos assistido a uma evolução positiva nas práticas de responsabilidade social, nomeadamente em termos salariais e em questões de género, mas também na integração de pessoas com deficiência. É um caminho longo a ser percorrido, mas estamos no rumo certo”.

Recorde-se que entre os critérios avaliados estão o compromisso objetivo e comprovado das entidades com a igualdade, a representação equilibrada em cargos de decisão e a existência de políticas de conciliação, como horários flexíveis, regimes adaptáveis, jornada contínua, trabalho a tempo parcial e protocolos com serviços de proximidade.

Rute Neves (CMVNF)

Criação de 5 espaços integrados será o desafio da AML para 2026



A Assembleia-Geral da A.M.L. - Associação de Moradores das Lameiras aprovou, no passado dia 24 de novembro, o Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2026. Na abertura dos trabalhos, o presidente da Assembleia Geral, José Maria Costa e o presidente da direção, Jorge Faria, saudaram todos os associados presentes, sublinhando a relevância deste momento para a vida e futuro da instituição.

Para 2026, a AML dará continuidade ao Projeto Socioeducativo “Abraçar Emoções”, centrando-se no subtema “Escutar Emoções”. Esta estratégia visa aprofundar a compreensão sobre a origem, o significado e o impacto das emoções, promovendo a atenção plena, a empatia e o reconhecimento do valor dos sentimentos nas relações humanas.

Escutar emoções

De acordo com Jorge Faria, o subtema “Escutar emoções” será desenvolvido de forma transversal em todas as respostas sociais da AML, através de atividades ajustadas aos diversos públicos. A instituição pretende reforçar competências de escuta ativa, expressão emocional e respeito mútuo. Ensinar a escutar emoções é, hoje, entendido como um processo transformador, capaz de fomentar o autoconhecimento, a empatia e a consciência social. O Programa de Ação 2026 mobilizará colaboradores, crianças, jovens e famílias, integrando a escuta emocional nas práticas pedagógicas diárias e consolidando o compromisso com o projeto “Abraçar Emoções”, previsto até 2028. O presidente da direção destacou ainda que, em 2026, a instituição privilegiará investimentos orientados para a autossustentabilidade e para a resposta às necessidades e expectativas da comunidade. Entre os principais projetos, centram-se na criação de cinco novos espaços integrados nas antigas instalações da AML, no Edifício das Lameiras. Estes espaços — Cozinha Terapêutica, Cozinha Montessori, Lavandaria/Espaço de Costura, Mercadinho e Biblioteca/Sala de Apoio — permitirão fortalecer o apoio prestado aos utentes das respostas sociais e, à comunidade envolvente que necessite destes espaços. O objetivo é dotar estes públicos de infraestruturas que promovam maior autonomia e competências essenciais para a vida diária.

Complexo Habitacional das Lameiras continuará a ser prioritário

Estão igualmente previstas várias intervenções estruturais no Centro Social, incluindo a requalificação da rede de abastecimento de água quente e fria, a resolução de problemas de humidade, a pintura integral do Centro Social e a reparação ou aquisição de equipamentos hoteleiros e de lavandaria. Jorge Faria sublinhou que o Complexo Habitacional das Lameiras continuará a ser uma prioridade, prosseguirá com as manutenções, reparações e conservações dos espaços comuns, bem como com as requalificações necessárias nas habitações municipais, visando proporcionar melhores condições de habitabilidade a todos os moradores, através do protocolo que tem com a Câmara. O Município formalizou uma candidatura ao PRR, a AML continuará vigilante e empenhada até ver a obra concluída. Os investimentos previstos ascendem a cerca de 320 mil euros, com destaque para a criação dos cinco novos espaços integrados, no Edifício das Lameiras, a requalificação do espaço exterior do Centro Social e a aquisição de novos equipamentos.

No encerramento da sessão, Jorge Faria endereçou, em nome dos Corpos Gerentes, votos de um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo a todos os colaboradores, utentes e respetivas famílias.

Liliana Araújo

AML reforça frota de viaturas, com a bênção de nova viatura

No passado dia 12 de dezembro, a AML voltou a reunir utentes, colaboradores, parceiros e amigos para celebrar o tradicional Almoço de Natal, momento que já faz parte da identidade e da história da instituição.



A manhã iniciou-se com a missa natalícia presidida pelo pároco de Antas, padre Manuel Pinheiro e concelebrada pelo nosso diácono José Maria Carneiro Costa. Ao som de lindos cânticos de Natal coordenados pelo Agostinho Machado, no final foi apresentado o Menino Jesus a cada um dos presentes para que todos o pudessem adorar com um gesto de paz.

Nova viatura elétrica ao serviço dos utentes do Centro Social

Terminada a Eucaristia o padre Manuel Pinheiro, procedeu à bênção da nova carrinha elétrica da AML, adquirida no âmbito do PRR – Projeto Viatura Verde, que representa um avanço significativo na qualidade dos serviços prestados, permitindo deslocações mais seguras, inclusivas e sustentáveis. Tem 9 lugares e está totalmente adaptada para pessoas com mobilidade reduzida. Será uma mais-valia para o transporte dos nossos idosos, doentes e utentes com necessidades específicas. A cerimónia contou com a presença do presidente da direção da AML, Jorge Faria, dos corpos gerentes, do presidente da Junta de Freguesia de Antas e Abade de Vermoim, Jorge Cruz, funcionários, idosos, amigos da instituição e do representante da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, Dr. Ademar Carvalho, Chefe da Divisão Social de Vila Nova de Famalicão, que reforçou o reconhecimento do Município pelo trabalho desenvolvido pela AML.

Almoço de confraternização e algumas lembranças

Seguiu-se o habitual almoço de Natal, entre utentes, equipa técnica, dirigentes e alguns convidados, entre eles: Ademar Carvalho, Carlos Figueiredo, Jorge Cruz, padre Manuel Pinheiro, os presidentes da Assembleia Geral, da Direção e do Conselho Fiscal. Viveram-se momentos de confraternização, convívio e partilha entre todos. A tarde foi animada por uma apresentação de fado, interpretada pela funcionária Ana Ribeiro, e por convidados especiais, José Manuel Pinto e Carlos Vilaça, que cantaram e encantaram os presentes com versões populares, proporcionando um ambiente emotivo e cheio de alegria.



No final do almoço, o presidente da direção, Jorge Faria, ofereceu uma pequena lembrança de Natal aos utentes e aos convidados. Depois percorreu todas as mesas para cumprimentar pessoalmente os idosos, agradecendo a presença de cada um e reforçando a importância da união nesta época festiva. Dirigiu também palavras de reconhecimento ao trabalho excecional realizado diariamente pelos funcionários da AML, que tornam possível a concretização de todos estes momentos.

A celebração terminou com uma mensagem de esperança e gratidão, com votos de um Feliz Natal e um excelente 2026 para toda a comunidade.

Gabriela Azevedo



Mário Passos distribui pelouros e reforça compromisso com uma gestão municipal mais eficiente

“Durante os próximos quatro anos, os famalicenses poderão contar com um executivo próximo, atento e totalmente comprometido com a sua qualidade de vida e com o futuro e desenvolvimento do nosso concelho”. A garantia foi deixada por Mário Passos, presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, no dia 29 de outubro, no final da primeira reunião do novo executivo municipal, apresentou a sua equipa e a distribuição dos pelouros.

Mário Passos mantém o pelouro da Habitação, apontada como um dos maiores desafios da governação municipal para os próximos quatro anos, assim como o pelouro do Planeamento e Gestão Urbanística. Neste mandato, o edil famalicense chama também para si o pelouro do Ambiente e Neutralidade Carbónica e o novo pelouro do Envelhecimento Ativo. Assume ainda as áreas do Planeamento Estratégico, Recursos Humanos, Gestão Financeira, Obras Municipais, Governança Municipal e Inteligência Urbana.

Caras novas e algumas mudanças de pelouros

Hélder Pereira acumula a gestão dos Assuntos Jurídicos, da Segurança e da Fiscalização com o novo pelouro das Infraestruturas Ambientais e Gestão de Resíduos.

Susana Pereira, rosto novo no executivo municipal, assume as pastas da Cultura, da Solidariedade Social, do Desenvolvimento Integrado, do Voluntariado e da Igualdade e Integração.

Os pelouros das Freguesias, dos Transportes Públicos e Mobilidade, dos Mercados e Feiras, do Turismo e da Juventude passam a estar sob a alçada de Augusto Lima, que mantém ainda os pelouros da Economia e Empreendedorismo e da Ciência e Tecnologia. Pedro Oliveira mantém os pelouros do Desporto e do Associativismo e

assume neste mandato as pastas da Educação e da Saúde e ainda a vice-presidência da Câmara Municipal. Vânia Marçal, outra cara nova da governação municipal, assume os pelouros da Proteção Civil, Espaços Verdes e Floresta, Gestão e Manutenção de Equipamentos, Gestão do Espaço Público e Bem-Estar Animal.

Move-nos o bem-estar dos famalicenses

Em declarações aos jornalistas, no final da reunião camarária, Mário Passos mostrou-se confiante de que esta nova organização dos pelouros se traduzirá numa gestão municipal mais eficiente, mais próxima das necessidades dos famalicenses e à altura dos desafios de futuro e do desenvolvimento do concelho. Mário Passos reafirmou ainda toda a sua confiança na equipa que o acompanha. “É uma equipa com experiência e competência comprovadas. Move-nos o bem-estar dos famalicenses e o desenvolvimento do concelho e é para isso que vamos trabalhar”.

Recorde-se que o executivo municipal de Vila Nova de Famalicão é composto por onze vereadores eleitos, seis pela coligação PSD/CDS-PP, quatro pelo Partido Socialista e um pelo Chega.

Rute Neves (CMVNF)



Passei por todos os serviços dos CTT

Memórias de Maria Inês da Costa Macedo Carvalho (89 anos)

Maria Inês da Costa Macedo Carvalho, nasceu na freguesia de Cavalões, concelho de Vila Nova de Famalicão. Pertencia a uma família de três irmãos que já faleceram. Morou sempre em Cavalões até casar, altura em que foi morar para Pousada de Saramagos. Casou em 1963 com José Azevedo Carvalho e passado um ano teve um filho, José Paulo Carvalho, um colega e enfermeiro que durante vários anos trabalhou na nossa Instituição.

Se algum dia divulgassem alguma informação era despedida...

A D. Inês relata vários factos da sua vida com bastante clareza, entusiasmo e pormenorizada, o que é de realçar tendo em conta as suas 89 primaveras. Um dos aspetos que dona Inês relata com orgulho é a sua atividade profissional, tendo começado a trabalhar em 1956, com 18 anos e exerceu durante 36 anos. Menciona que era telefonista nos correios/telégrafos e telefones (CTT). Relata com um sorriso no rosto que sabiam da vida de toda as pessoas sendo informação sigilosa. Se algum dia divulgassem alguma informação eram automaticamente despedidas. O mais complicado desta profissão era quando tinham, acesso a informações da própria família. “Passei por todos os serviços dos CTT, informações, telégrafos, avarias, contratos dos telefones, etc., um serviço, muito interessante”. O que mais lhe custava era os telegramas, e informar famílias que algum soldado tinha falecido na guerra, ainda se recorda com pormenores como eram esses telegramas: “O ministro do exército manifesta grande pesar e informa o falecimento do seu filho em defesa da pátria em Angola/Moçambique.” Há nomes que nunca mais esqueceu, até porque eram eles que transmitiam a notícia. Apenas no dia seguinte, o carteiro entregava o telegrama à família. Relata também que tinham muitas formações e eram muito interessantes porque os meios de comunicação foram evoluindo e tinham que se manter atualizadas. As formações eram realizadas no Porto (5 mil escudos por dia, fora o ordenado) e em Lisboa, mas para Lisboa não gostava de ir porque era muito longe e perdia-se com facilidade, relembra com um sorriso no rosto.

Uma pessoa com sorte!

Refere que “fui sempre uma pessoa com sorte, visto que foi lançado um decreto-lei que permitiu reformar-me cedo, aos 55 anos, com vencimento completo e os benefícios da função pública”. Na altura que me reformei o meu filho ficou muito preocupado por vir pra casa porque era tão ativa e como ia viver a partir daquele momento. Mas estive sempre bem, saía com as minhas amigas pró Porto, pra Braga, Póvoa de Varzim, etc, passeávamos muito porque ficamos todas reformadas ao mesmo tempo. Durante toda a sua vida foi uma pessoa muito ativa e sociável, todos os dias ia ao café com as amigas e passavam grandes momentos juntas, referindo este acontecimento com muita saudade. Em 2019 faleceu marido, com um problema oncológico, mas felizmente, por um lado, não o viu a sofrer muito porque ele disfarçava muito bem, e nunca me quis preocupar. Relata “o meu marido era uma pessoa excelente e muito inteligente e o meu filho é igual. Sempre fui muito feliz”. Há cerca de um ano, pensava estar saudável, mas começou a emagrecer e o filho insistiu para ir ao hospital, foi diagnosticada com uma pneumonia, permanecendo internada um mês. Tendo em conta o seu estado geral de saúde e a sua debilidade, integrou a nossa Estrutura Residencial para Pessoas Idosas. Refere emocionada que “agradeço muito a todas as pessoas que aqui trabalham visto que rapidamente, com o apoio destes excelentes profissionais recuperei e continuo a recuperar até que um dia gostaria de volta a viver na minha casa, apesar de agradecer muito aquilo que fizeram por mim”. Reforça ainda que mesmo quando for para casa, se tal for possível, nunca irá perder os laços que aqui criou, prometendo visitar-nos frequentemente.

Filipa Cruz

As crianças dos quatro anos foram vindimar



No passado dia 29 de setembro, a convite de uma avó da sala, as crianças dos 4 anos viveram um dia inesquecível cheio de descobertas! Apanha de legumes fresquinhos, preparação de uma deliciosa sopa, visita aos animais e curiosidade na forma de os alimentar e reviver tradições antigas: desfolhada e a vindima. Um passeio cheio de emoção dentro do atrelado de um trator, que arrancou gargalhadas e olhares brilhantes.

Visita à Refood para ver o valor da solidariedade



No âmbito das atividades de sensibilização para a erradicação da pobreza, as crianças da AML realizaram uma visita à Refood, no passado dia 29 de setembro, onde tiveram a oportunidade de conhecer de perto o trabalho solidário desenvolvido diariamente por aquela instituição. As crianças ficaram a saber como a Refood atua no combate ao desperdício alimentar e no apoio a famílias em situação de maior vulnerabilidade. Participaram ainda na preparação de um cabaz solidário, destinado a uma família com dificuldades, vivenciando de forma prática o significado da partilha e da ajuda. A AML deixa um agradecimento especial aos coordenadores e voluntários da Refood, pela forma acolhedora como nos receberam.

Comemorações do Dia Mundial do Idoso



A AML assinalou no dia 01 de outubro Dia Mundial do Idoso com um momento muito especial de convívio e partilha entre gerações. As crianças visitaram os idosos, proporcionando uma tarde cheia de alegria, carinho e boa disposição. Entre sorrisos e abraços, todos partilharam um lanche e animaram o encontro com dança e música, criando um ambiente de verdadeira festa. Foi, sem dúvida, uma celebração simples, mas cheia de significado, que ficará na memória de todos os participantes.

Prevenção do bullying com ajuda da CPCJ



No passado dia 22 de outubro, a AML promoveu uma palestra dedicada à prevenção do bullying, um tema fundamental para a promoção de um ambiente seguro, respeitador e inclusivo. A iniciativa contou com a presença das doutoras da CPCJ, que dinamizaram atividades interativas, levando as crianças a refletir sobre valores essenciais como o respeito, a empatia e a amizade. Antes da apresentação, as crianças protagonizaram um momento especial ao surpreenderem as convidadas com a canção “Amigos para Sempre”, a partilha de frases sobre como combater o bullying e a demonstração de que, juntos, somos mais fortes. A atividade terminou com todos a cantar e dançar a música “Amar é Respeitar – Diga Não ao Bullying!”. Foi um dia enriquecedor, marcado por emoções, partilhas e aprendizagens significativas.

PSP fala do bullying às crianças da AML



No dia 23 de outubro, o CATL da AML recebeu a visita de dois agentes da PSP para uma ação de sensibilização sobre o bullying. Através de um vídeo educativo, partilha de testemunhos e diálogo com as crianças, a sessão promoveu a reflexão sobre o respeito, a empatia e a importância de agir perante situações de bullying. A AML agradeceu à PSP pela iniciativa, reforçando a relevância destas ações na educação para a cidadania e na prevenção de comportamentos de risco desde a infância.

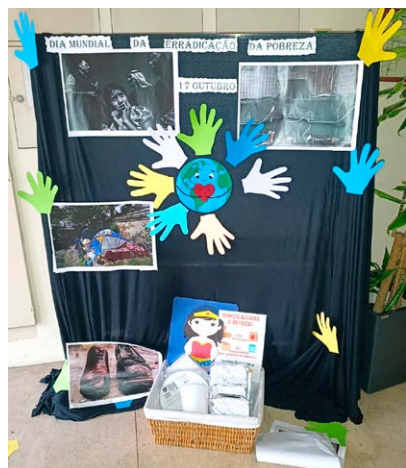
INATEL apoia Casa Abrigo “Viver Melhor” da AML



No âmbito do Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres, o presidente da direção da AML, Jorge Faria, recebeu no passado dia 25 de novembro, o diretor do Inatel de Braga, Arq. Raúl Fernandes e Armindo Vilas Boas, que ofereceram dois computadores e uma impressora à Casa Abrigo – Viver Melhor. O equipamento visa apoiar as mulheres acolhidas no desenvolvimento de competências pessoais e profissionais. Durante a visita às instalações do

Centro Social, da Casa Abrigo e do edifício das Lameiras, os representantes do Inatel elogiaram o trabalho, a organização e as condições da AML, reforçando o reconhecimento institucional e deixando a promessa de uma futura visita.

Campanha da EAPN no combate à pobreza



Durante o mês de outubro, a AML uniu-se à campanha promovida pela EAPN Portugal – Rede Europeia Anti Pobreza, reforçando o seu compromisso com a luta contra a pobreza e a exclusão social. Esta iniciativa enquadra-se num período marcado pela sensibilização para esta problemática, que continua a afetar muitas pessoas e famílias em Portugal. Ao

longo do mês, a EAPN Portugal dinamizou diversas ações a nível nacional, com o objetivo de alertar consciências, promover a reflexão e incentivar a participação ativa da comunidade na construção de uma sociedade mais justa, solidária e inclusiva.

Dia do Pijama fez magia com as crianças



O Dia do Pijama foi assinalado na AML no passado dia 20 de novembro, foi um momento cheio de diversão, aprendizagem e magia, vivido em todas as salas da instituição! As crianças chegaram com os seus pijamas coloridos, e até o pássaro Quincas fez uma visita especial. Ao longo do dia, todos partilharam os seus medos e descobriram que cada um é diferente, mas juntos somos mais fortes. Na “sala escura”, procuraram as borboletas da coragem, que brilham no escuro para os ajudar a enfrentar os receios do coração. O ponto alto foi a gravação de um videoclipe, com tendas, puffs coloridos, balões e muitas luzes, criando um cenário mágico. No dia anterior, as crianças já tinham passado a noite na instituição e terminaram a experiência com um pequeno-almoço especial.

Apanha da azeitona juntou idosos e amigos



Os idosos do Centro de Dia da AML participaram, no passado dia 02 de outubro, numa atividade de apanha da azeitona, um momento marcado pela tradição, partilha de memórias e convívio. A iniciativa contou com a colaboração

do amigo da associação, o senhor João Tiago Almeida, reforçando o espírito de união e comunidade. Entre histórias, risos e gestos de entreajuda, a atividade tornou-se uma celebração das raízes e da amizade.

Cabazes de Natal para carenciados



O Município de Vila Nova de Famalicão distribuiu cinco mil cabazes solidários – compostos por bacalhau, azeite, aletria e açúcar – que, todos os anos, entrega por altura do Natal às famílias mais carenciadas do concelho. Destes, 82 foram distribuídos pela AML, através dos seus serviços sociais, no complexo habitacional das Lameiras.

Natal, uma experiência virtual

Os idosos da AML viveram uma experiência diferente e muito especial com a visita de uma equipa que proporcionou uma viagem virtual e imersiva ao Natal de Famalicão. Através de imagens reais, os nossos utentes puderam conhecer a Aldeia de Natal e sentir o ambiente festivo sem sair da instituição.



Esta iniciativa, promovida pela Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão em parceria com a empresa Feel The Future, permitiu levar o espírito natalício a quem, por diversos motivos, não consegue deslocar-se aos espaços públicos.

Conselho de Moradores aprovou plano 2026



O Conselho de Moradores do Edifício das Lameiras realizou, no passado dia 12 de dezembro, a sua segunda reunião de 2025. Durante o encontro, foi apresentado o programa de ação para o ano de 2026, o qual foi aprovado por unanimidade. Na ocasião, o presidente da direção, Jorge Faria, destacou um conjunto de atividades tradicionais que irão decorrer ao longo do próximo ano, nomeadamente a comemoração do aniversário da Associação de Moradores das Lameiras, a Festa de Encerramento das Atividades Letivas do Centro Social, a distribuição do Pão de Santo António e a entrega de cabazes de Natal aos moradores em situação de maior carência. O responsável salientou ainda que, em 2026, será retomada a 4.ª Mostra Desportiva, a realizar no recinto do Edifício das Lameiras. Jorge Faria recordou, por fim, que a Associação de Moradores das Lameiras (AML) mantém a confiança de que a requalificação do Edifício das Lameiras venha a concretizar-se com a maior brevidade possível.

A Bondade é luz que vence

No solo árido onde a guerra impera
E o vento frio corta o horizonte
A bondade é a flor que desespera
Mas nasce mansa bebendo na fonte

A fome aperta o ventre faminto
O pão é escasso a mesa é o chão
Mas o bocado embora destinto
Divide-se ainda com o próprio irmão

A morte chega com o seu véu escuro
Levando o sopro deixando a saudade
Mas ergue no amor um sólido seguro
Pois na memória vive a integridade

Onde a pobreza despe a dignidade
E o frio fustiga o corpo cansado
Um gesto simples traz a bondade
De quem se sente enfim amado

No meio do caos de bombas e gritos
Onde o silêncio parece um castigo
Há laços fortes gestos infinitos
De quem oferece uma casa abrigo

Pois ser bondoso não é ter fortuna
Nem é viver num tempo de bonança
É manter firme a alma e a coluna
Quando o mundo quer mais esperança

A paz não é apenas a sua ausência
De armas caladas e campo deserto
É o brilho puro da nossa consciência
Em manter sempre o coração aberto

Mesmo se o ódio tentar o caminho
E a sombra cobrir a beleza da luz
Sinto que ninguém caminha sozinho
Se a compaixão for o que nos conduz

A vida passa o tempo faz gente
Traz a riqueza a glória e o rasto
E o bem feito é semente contente
E o seu perfume é eterno e vasto

Assim se prova na dor e no medo
Que amar é o ato de maior coragem
Pois a bondade guarda este segredo
É a luz que vence qualquer aragem.

José Maria Carneiro da Costa