

LAMEIRAS

BOLETIM CULTURAL E INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DAS LAMEIRAS

Diretor: José Maria Carneiro da Costa

Distribuição gratuita

AML celebrou 42 anos



Pág. 7

Rede Europeia URBACT ITN 2NITE visitou as Lameiras como exemplo bem estruturado



Pág. 6



Pág. 4

Bombeiros Voluntários homenageados



Pág. 8



Pág. 9

Lameiras – Notícias

Págs. 10/11

- Juntos para ajudar a Maria Luísa;
- Aprender a brincar;
- Tuna Sénior de Gavião faz brilharete na AML;
- Semana da Interculturalidade;
- Dia da Família especial;
- Sunset em Família celebrou união e partilha;
- Jornada de bem-estar e educação holística;
- Cuidar do Planeta;
- AML recebe desfibrilhador do projeto RESTART;
- Um dia diferente na Clínica de Santo António.
- Espaço Diana no Dia Internacional do Yoga
- Do chão para a cama!

(poema – 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
Liliana Araújo
Carla Gonçalves
Carla Carvalho

**Colaboraram neste
número**

Jorge Faria, Liliana Araújo,
Gabriela Azevedo, Carla Carvalho,
Filipa Cruz, Liliana Paixão, Ema
Pires, Nádya Costa, Carla No-
gueira, Maria João Costa, Vânia
Barbosa 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
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

Envolvências associativas

Continua a existir um mundo carente do empenho dos cidadãos em iniciativas em prol do bem-estar da população. O trabalho profissional, só por si, não satisfaz o ser humano. Este sente necessidade de fazer algo mais para além do seu trabalho diário. Muitas vezes, prefere comprar aquilo que já existe em vez de se empenhar pessoalmente para provar que é possível fazer mais, melhor e mais barato. Apesar de existirem muitas iniciativas, sobretudo de grupos informais, elas ganham maior relevância quando partem de cidadãos organizados.

No entanto, se fizermos um levantamento das associações inscritas no registo nacional, verificamos rapidamente que são mais aquelas que existem apenas no papel do que as que se mantêm no ativo. Há nomes que acabam esquecidos no tempo, simplesmente porque, no fim do mandato estatutário, não aparece ninguém disposto a dar continuidade ao trabalho realizado. O mes-

mo acontece com as inúmeras “primeiras pedras” lançadas um pouco por todo o lado por membros do Governo, autarcas ou dirigentes associativos, que acabam por não passar disso mesmo: primeiras pedras cobertas de silvas e ervas daninhas.

Quando, no dia 25 de maio de 2000, por ocasião do 16.º aniversário da AML, o então e saudoso Presidente da República, Jorge Sampaio, veio a Vila Nova de Famalicão lançar a primeira pedra do atual Centro Social das Lameiras, deixou palavras que ainda hoje fazem sentido. Naquele dia, debaixo de uma chuva miudinha, afirmou perante os presentes e todos os que o acompanhavam: “Pedras destas gosto eu de lançar. Quantas pedras semelhantes tenho lançado um pouco por todo o país e, depois, não passam de ‘pedras mortas’. Aqui já se vê obra feita e sei que esta terá sucesso, porque encontrei aqui gente trabalhadora.” E assim aconteceu.

De facto, nesse dia já se encontrava concluída a estacaria e cerca de cinquenta por cento

da primeira placa estava carregada. A obra não parou e, em 30 de setembro de 2003, Jorge Sampaio, regressou às Lameiras para inaugurar o projeto idealizado em 1996 e concretizado graças ao empenho dos moradores, homens e mulheres, com visão de um futuro social mais digno e próspero.

A AML celebrou, no passado dia 25 de maio, 42 anos de associativismo traduzidos num permanente serviço à comunidade e ao meio envolvente, marcado pelos cuidados, afetos, emoções, qualidade e formação contínua. Alguns dos atuais dirigentes são ainda oriundos dos célebres anos oitenta (1983), período em que começou a ganhar vida o betão armado que, visto ao longe, parecia um enorme “pombal” de casulos sobrepostos – um espaço construído para famílias pobres, inicialmente pensado para ter uma vida útil de apenas 30 anos, prazo já largamente ultrapassado.

A central de camionagem, construída junto ao Edifício das Lameiras em 1992, foi reformulada entre 2020 e 2022, num investimento da Câmara Municipal e do Estado de cerca de quatro milhões de euros, sendo reinaugurada em 2023. Já o Edifício das Lameiras, com as suas 290 habitações, continua

à espera de um telhado digno, livre de amianto há mais de 30 anos, e nem a recente promessa de criação do condomínio resolveu ainda o problema daqueles que ali residem. Vivemos num tempo em que tudo passa demasiado depressa, onde a envolvimento séria e honesta é cada vez mais escassa e até as estruturas de proximidade do poder autárquico, revelam dificuldades em dar resposta. Ninguém é obrigado a participar, mas só tem verdadeiro direito a reclamar quem, pelo menos, estiver inscrito como associado na sua associação de proximidade.

José Maria Carneiro da Costa



Santuário de Fátima – É JÁ ALI!

Caminhar com a alma; sem dores nem bolhas; por gratidão; vontade de repetir; promessa como pedido de ajuda. De comum, são trabalhadoras do Centro Social das Lameiras e decidiram, cada uma à sua maneira, tirar uns dias de férias e caminhar até ao Santuário de Fátima entre os dias 5 e 13 de maio de 2026. No final pedimos-lhe um testemunho para esta página. Aqui fica:

Caminhar com a alma

Em 2025, fiz a primeira peregrinação e foi das melhores experiências da minha vida. Nos primeiros quilómetros, senti medo, dúvidas sobre se seria capaz e alguma ansiedade. Contudo, a peregrinação mudou quando deixei de caminhar apenas com o corpo e comecei também a caminhar com a alma. Os momentos vividos com o grupo e as partilhas das experiências de vida jamais serão esquecidos. Dormir com cerca de 200 pessoas em pavilhões e, por vezes, tomar banho de água fria não me fizeram desistir: a experiência fantástica do ano passado, não hesitei em inscrever-me novamente este ano e, mais uma vez, foi inesquecível. Apesar do temporal que nos acompanhou durante o percurso, consegui chegar ao Santuário de Fátima sem bolhas, lesões ou dores musculares. Parece inacreditável, mas é a realidade. Além disso, fiz amigos que certamente me acompanharão para toda a vida.

Filipa Cruz

Sem dores nem bolhas

A minha primeira caminhada resume-se a fé, respeito e união em família. Foi uma experiência tão marcante que, para o próximo ano, quero voltar novamente. O melhor momento foi, sem dúvida, a chegada ao Santuário — um sentimento simplesmente inexplicável. Saí daqui com Nossa Senhora ao colo e entrei no Santuário com o estandarte, um momento que guardarei para sempre no coração. Aconselho todas as pessoas a viverem esta experiência, nem que seja apenas uma vez na vida. Nunca pensei que, sem preparação, conseguisse chegar ao destino sem dores nem bolhas. Só mesmo com fé é que isto se torna possível.

Liliana Paixão.

Por gratidão

A minha peregrinação não foi por promessa, mas por gratidão por tudo o que Nossa Senhora sempre fez por mim. Consegui realizar um sonho e sinto que, ao longo de toda a minha vida, Ela me acompanhou e guiou. Esta caminhada foi também uma enorme superação pessoal. Quando comecei a preparar-me para a peregrinação, surgiu-me um esporão, acompanhado de uma fascite plantar. Contra muitas opiniões — incluindo médicas — decidi seguir em frente. Fui com fé, coragem e muitos receios, mas consegui ultrapassar cada dificuldade. Apesar de todas as limitações, sofrimento e dores, entrar no Santuário de Fátima tornou-se um dos maiores desafios da minha vida e, ao mesmo tempo, uma das maiores vitórias. Hoje levo comigo a certeza de que nunca caminhei sozinha. “A fé não tira as pedras do caminho, mas dá força para continuar apesar delas.”

Ema Pires.

Vontade de repetir

Ir ao Santuário de Fátima a pé era, há muitos anos, um objetivo, embora nunca tivesse planeado quando seria o momento certo. Este ano, quase “do nada”, surgiu a ideia — e nunca mais me saiu da cabeça. Sem promessas, mas com muita vontade de viver esta experiência, iniciei a peregrinação. No início senti medos e inseguranças, mas ver a força dos meus companheiros, que mesmo com tantas dores continuavam a caminhar, deu-me coragem e motivação para seguir até ao Destino. Para mim, mais emocionante do que a chegada foram as histórias partilhadas e as razões que levaram tantas pessoas a fazer esta caminhada. Terminada a aventura, fica a vontade de repetir.

Nádia Costa.

Uma promessa como um pedido de ajuda

Foi a minha primeira peregrinação. Foi uma promessa feita num momento difícil da minha vida. Olhei para a imagem de Nossa Senhora e senti que tinha de fazer essa promessa como um pedido de ajuda. Nunca fui com um sentido de sacrifício ou de obrigação. Pensei sempre que, se não aguentasse uma etapa, não a repetiria. O importante era chegar lá e cumprir a promessa, num gesto de gratidão e fé. Mais do que o caminho em si, o que realmente importava era chegar ao destino e agradecer. Desde o início, senti que aquele grupo me iria ajudar a alcançar esse objetivo. A energia que transmitiam e o espírito de união deram-me confiança. Sabia que nunca me deixariam para trás, e esse espírito de grupo foi fundamental para conseguir chegar ao santuário — “Grupo de Peregrinos Caminhar na Fé” O sentimento mais forte que vivi foi a energia que senti ao entrar no santuário de Fátima. A emoção foi tão intensa que não consegui parar de chorar. Concluo que a gratidão é um dos sentimentos mais nobres que podemos ter.

Carla Nogueira.

4.ª Mostra Desportiva da AML promove inclusão, participação e espírito comunitário

No passado dia 8 de abril, a AML foi palco da 4.ª edição da Mostra Desportiva, um evento que reuniu diversas coletividades e associações com o objetivo de evidenciar o papel fundamental do desporto no desenvolvimento individual e coletivo.

A iniciativa destacou o desporto como um importante veículo de promoção da igualdade, da inclusão e da paz, proporcionando a todos os participantes uma tarde dinâmica e enriquecedora.

Muita participação

Marcaram presença várias entidades desportivas locais, nomeadamente o Eugénios Health & Spa Club, o Famalicense Atlético Clube com a modalidade de basquetebol, o Clube de Rugby de Famalicão, o Atlético Voleibol Clube, o Grupo Desportivo da Associação de Moradores das Lameiras, o Bike Trial Portugal e o An-Dança – Conservatório de Dança de Famalicão.

Ao longo da tarde, as crianças puderam explorar diversas modalidades desportivas, usufruindo de um contacto direto com novas práticas que contribuem para o seu desenvolvimento físico, social e para a promoção de hábitos de vida saudáveis desde tenra idade.

O evento contou ainda com momentos culturais proporcionados pelo projeto municipal “Sons do Bairro”, cuja atuação encantou todos os presentes pela sua qualidade e envolvimento, bem como pelos alunos do An-Dança – Conservatório de Dança de Famalicão, que presentearam o público com várias atuações de dança, enriquecendo ainda mais a iniciativa.

No final, o presidente da AML, Jorge Faria, agradeceu a presença de todas as entidades e o contributo das coletividades envolvidas na concretização da iniciativa. Destacou, igualmente, o apoio do Município, representado pelo Dr. Pedro Oliveira, bem como o apoio da Junta de Freguesia, na pessoa do seu presidente, Jorge Cruz.

Capacidade de mobilizar

Na ocasião, o Dr. Pedro Oliveira evidenciou o papel importante que a AML tem na realização deste evento, destacando a sua capacidade de mobilizar diversas coletividades desportivas e instituições em prol da valorização do desporto como ferramenta essencial no desenvolvimento das pessoas e na construção de uma sociedade mais justa e pacífica.

A AML manifesta ainda a expectativa de que, na próxima edição — a 5.ª Mostra Desportiva — seja possível contar com a participação de um número ainda maior de instituições, reforçando o impacto e o alcance desta iniciativa na comunidade.

A 4.ª Mostra Desportiva reforça, assim, o compromisso da AML na promoção do desporto enquanto instrumento essencial para o bem-estar e coesão social da comunidade.

Maria João Costa



AML assinalou “Selo Protetor” com hastear da bandeira

A AML - Associação de Moradores das Lameiras assinalou, no passado dia 8 de abril, a conquista do Selo Protetor – Biénio 2025/2027 com a cerimónia de hastear da respetiva bandeira, num momento simbólico que reuniu dirigentes, utentes e colaboradores da instituição.

A cerimónia contou com a presença do presidente da direção, Jorge Faria, do vereador da educação, Pedro Oliveira, e do presidente da Junta de Freguesia de Santiago de Antas, Jorge Cruz, que hastearam a bandeira, celebrando este importante reconhecimento atribuído à AML.

O Selo do Reconhecimento

Durante o momento, Jorge Faria dirigiu algumas palavras aos presentes, destacando a importância desta distinção para a instituição: “Este selo é o reconhecimento do trabalho diário de toda a nossa equipa. É com grande orgulho que vemos valorizado o compromisso da AML na proteção e bem-estar das nossas crianças e jovens. Este é um caminho que continuaremos a percorrer com responsabilidade e dedicação.” A cerimónia foi também marcada por um momento cultural especial, com a atuação de uma cantora do projeto “Sons do Bairro”, que interpretou um tema que encantou todos os presentes, tornando o momento ainda mais emotivo e significativo. O hastear da bandeira do Selo Protetor simboliza o compromisso contínuo da Associação das Lameiras com a promoção dos direitos da criança, a prevenção de situações de risco e a construção de uma comunidade mais segura e inclusiva.



“Pão de Santo António” renova união da comunidade das Lameiras

No passado dia 13 de junho, o Complexo Habitacional das Lameiras voltou a celebrar a tradicional oferta do “Pão de Santo António”, uma iniciativa promovida pela AML que continua a marcar a vida da comunidade local.



A celebração iniciou-se com a bênção dos pães pelo diácono José Maria Costa, seguindo-se a sua distribuição coordenada pelo presidente da direção, Jorge Faria, dirigentes, e voluntários às famílias residentes, comerciantes locais, comerciantes da Central de Camionagem e utentes do Centro Social das Lameiras. Mais do que uma simples oferta, o “Pão de Santo António” representa valores de solidariedade, partilha e fraternidade, perpetuando o legado do Santo Popular conhecido pela sua dedicação aos mais necessitados.

Esta é uma tradição única a nível nacional no movimento associativo, constituindo um momento especial de encontro e convívio entre gerações. A AML agradece à Padaria Madrugada pela colaboração na oferta dos pães, que tornou possível a realização desta iniciativa. Ano após ano, esta celebração continua a fortalecer os laços comunitários e a preservar um importante património cultural e religioso que integra a identidade das Lameiras.

Departamento de Comunicação

Lameiras recebeu delegação europeia no âmbito da rede URBACT ITN 2NITE

A Associação das Lameiras recebeu a visita de uma delegação internacional no âmbito da reunião transnacional da rede europeia URBACT ITN 2NITE, promovida pela Associação Pentágono Urbano, que decorreu entre os dias 20 e 22 de abril de 2026, nas cidades de Braga e Vila Nova de Famalicão.



A iniciativa insere-se num projeto europeu que visa promover cidades mais seguras, inclusivas e dinâmicas, através da partilha de boas práticas e da implementação de soluções inovadoras na área da segurança urbana, particularmente no período noturno.

Entre o Parque da Devesa e a AML

O programa do dia em Vila Nova de Famalicão, incluiu um momento de almoço no restaurante Requite do Parque da Devesa, onde estiveram presentes o Presidente da Direção da Associação das Lameiras, Jorge Faria, e Maria João Costa, responsável pelo gabinete social do Edifício das Lameiras. De seguida, a comitiva realizou uma visita ao Parque da Devesa, ao Centro Coordenador de Transportes e à Associação das Lameiras.

A visita à Associação das Lameiras destacou-se como um dos momentos centrais do programa. Durante a receção, o Presidente Jorge Faria apresentou aos parceiros europeus a história do Edifício das Lameiras, bem como o processo de criação da associação e do centro social, evidenciando o percurso de intervenção comunitária desenvolvido ao longo dos anos.

Edifício das Lameiras um exemplo bem estruturado

A delegação teve ainda a oportunidade de visitar o Edifício das Lameiras e o Centro Social, conhecendo de perto o funcionamento das respostas sociais e o trabalho de proximidade desenvolvido com a comunidade. Os visitantes manifestaram grande admiração pela organização, dinâmica e impacto deste espaço, referindo que, tendo em conta os vários países já percorridos no âmbito deste projeto, é raro encontrar um exemplo bem estruturado, funcional e integrado como o das Lameiras.

Este reconhecimento internacional reforça o valor do trabalho desenvolvido no território e evidencia o Edifício das Lameiras como uma referência no contexto europeu, tendo mesmo deixado os parceiros maravilhados com a forma como diferentes respostas e serviços coexistem de forma articulada e eficaz.

A participação da Associação das Lameiras neste encontro reforça o seu papel ativo em dinâmicas de cooperação europeia e evidencia o reconhecimento do trabalho desenvolvido ao nível local, contribuindo para a construção de cidades mais inclusivas, seguras e participativas.

Maria João Costa



AML celebrou 42 anos



A Associação de Moradores das Lameiras celebrou no passado dia 25 de maio, no recinto do Edifício das Lameiras os seus 42 anos de vida. Um acontecimento simples, mas cheio de significado, com as crianças como protagonistas da festa. Para o presidente da União de Freguesias de Antas e Abade de Vermoim, Jorge Cruz, que aceitou o convite para estar presente: “a Associação de Moradores das Lameiras é, sem dúvida, uma das instituições mais importantes da

freguesia de Antas S. Tiago, sendo um exemplo de dedicação, proximidade e serviço às pessoas. É por essa razão, que neste dia especial, deixamos os nossos parabéns a todos os que fizeram e continuam a fazer parte desta história”. A cerimónia da partilha do bolo e canto dos parabéns foi liderada pelos presidentes da direção, Jorge Faria, da assembleia Geral, José Maria Costa e do conselho Fiscal, Angelina Moreira, que representaram todos os presentes.

Reconhecimento para AML

A convite do Agrupamento de Escolas D. Sancho I, a nossa instituição fez-se representar pelo Presidente da Direção Jorge Faria e pela psicóloga Vânia Barbosa, no passado dia 2 de junho, na XII edição do “Dia da Empresa”.

A sessão de abertura foi conduzida pelo Diretor do Agrupamento, que passou a palavra ao Vereador Augusto Lima, que na sua intervenção, deixou uma reflexão importante sobre a sinergia entre o tecido empresarial e a juventude, valorizando esta ligação e lembrando, de forma descontraída, que o foco deve estar no arrojo de empreender e criar novas soluções em conjunto. O evento prosseguiu com uma inspiradora palestra do Luís Portela (Presidente da Fundação BIAL) “*Um Percorso de Empreendedorismo, Ética e Inovação*”.

Entre as várias intervenções, a cerimónia foi enriquecida por momentos muito especiais de canto e dança. O grande destaque deste evento, foi a cerimónia de homenagem às entidades parceiras, onde tivemos o orgulho de receber um diploma de reconhecimento, pelo Presidente da AML, Jorge Faria, que se dirigiu ao palco para o efeito. Expressamos o nosso profundo agradecimento ao Agrupamento de Escolas D. Sancho I, através do seu Presidente, Artur Passos, por esta homenagem e reiteramos o nosso total compromisso em continuar a estreitar estes laços no apoio a futuras gerações de profissionais!

Vânia Barbosa



Sentinelas

Famalicão homenageou os Bombeiros Voluntários de Famalicão numa das principais entradas da cidade

“É uma justa homenagem aos Bombeiros Voluntários de Famalicão que há mais de um século servem o concelho com dedicação e espírito de missão”. Foi desta forma que o Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, Mário Passos, se referiu à recém-inaugurada escultura evocativa dos 135 anos da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Famalicão.



A peça escultórica, denominada “Sentinelas”, foi inaugurada no passado dia 19 de abril, e já pode ser contemplada por todos na nova rotunda que faz a ligação entre a Avenida D. Afonso Henriques e a Avenida dos Descobrimentos, uma das principais portas de entrada na cidade.

Recorde-se que a escultura “Sentinelas”, da autoria de Augusto Costa e Alexandre Costa em aço corten, ergue-se sobre uma base de betão, envolvida por um círculo de água - elemento evocador da vida. A verticalidade presente na composição representa firmeza e cooperação, enquanto, durante a noite, a luz transforma e prolonga a obra no tempo e no espaço. Mais do que arte pública, “Sentinelas” afirma-se como um ponto de reconhecimento e memória, em homenagem às mulheres e aos homens da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Famalicão que, com coragem, oferecem “vida por vida”.

Para Mário Passos, esta nova escultura “traz para o espaço público a memória e a gratidão de uma comunidade”.

Sentimento partilhado também por Avelino Reis, presidente da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Famalicão. “Ansiávamos que este dia chegasse para que pudéssemos prestar a merecida homenagem àqueles que tanto fazem e fizeram pelo nosso concelho”, referiu.

Além da homenagem à corporação de bombeiros do concelho, Mário Passos enalteceu, ainda as melhorias que a nova rotunda trouxe no acesso à cidade, contribuindo para o reforço da segurança rodoviária e para o aumento da fluidez de trânsito.

Rute Neves(CMVNF)

“Enquanto as minhas mãos conseguirem trabalhar, irei ter novos projetos.”

Memórias de António Maia Silva (71 anos)

António Maia Silva nasceu no dia 15 de agosto de 1954, na freguesia de S. Tiago de Bougado, concelho da Trofa. Pertence a uma família de 9 filhos, sendo o quinto a nascer. Atualmente, para além dele, estão vivas mais três irmãs. A sua infância foi marcada por grandes dificuldades económicas, e por essa razão, aos 8 anos de idade já trabalhava na distribuição de pastéis (doces) pelos cafés do Porto. Em 1976, depois de dois anos de namoro, casou com a Dona Albertina e dessa união nasceram dois filhos, o Carlos e a Sofia. Atualmente tem dois netos, mas vem a caminho mais uma neta. O casamento chegou ao fim passados 30 anos, separam-se e cada um seguiu as suas vidas.



Uma vida de trabalho duro na construção civil

Por volta dos 10 anos de idade, iniciou o seu percurso profissional na construção civil, fez de tudo um pouco, mas nos trabalhos que requeriam habilidade manual era bom, “não sou de me gabar, mas trabalhava bem”. Chegou a trabalhar em Espanha e no Algarve, longe da família, só voltava ao fim de um mês. Um dos momentos mais marcantes dessa fase, “foi ter de deixar a minha filha quando ela tinha apenas dois meses de idade”. Ganhou muito dinheiro, mas também perdeu muitos momentos em família, com os filhos e a mulher. Foi um caminho duro, mas também foi uma escola onde aprendeu muito e desenvolveu capacidades que o acompanharam durante toda a sua vida.

Com o passar dos anos, ganhou experiência e confiança suficiente para arriscar e trabalhar por conta própria. Foi uma decisão difícil, que trouxe mais responsabilidades, mas também muitas oportunidades. Já com dois empregados, entre os vá-

rios trabalhos que realizou, um dos grandes desafios foi a construção/restauro do restaurante “Tanoeiro”, em Vila Nova de Famalicão. Foi uma obra exigente, que colocou à prova os meus conhecimentos e a minha capacidade de resolver os problemas. “Recordo esse projeto com orgulho.”

O talento das “Construções em madeira”

Foi durante o serviço militar, que o seu talento ganhou uma nova dimensão. Como tinha jeito para trabalhar com as mãos, nos momentos livres começou a contruir miniaturas de candeeiros e barcos de madeira, e em cada peça, refletia a minha aptidão, imaginação e habilidade. Os anos que trabalhou na construção civil também lhe deram alguns conhecimentos técnicos, quando observa os engenheiros e arquitetos a fazer as construções das casas. No entanto, como trabalhava muito, nesta fase não fazia as construções em madeiras. Hoje, numa fase mais tranquila da vida, vive na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas do Centro Social da Associação de Moradores das Lameiras desde junho de 2025. Aqui os dias passam devagar, e há tempo para pensar, recordar e reviver o seu percurso de vida. Foi então que reencontrou uma antiga paixão: As construções em madeira. “Peguei nas ferramentas e comecei a juntar as madeiras”, e assim nasceu a sua obra: uma Torre Eiffel com mais de um metro e meio de altura. Muitas pessoas já a vieram ver, pedem para fotografar, para partilhar a sua sabedoria que o faz com todo o gosto. As construções tornaram-se mais que um passatempo, são uma companhia diária e uma forma de envelhecer ativamente. “Enquanto as minhas mãos conseguirem trabalhar, irei ter novos projetos.”

Carla Carvalho



Juntos para ajudar a Maria Luísa



A sala dos 4 anos, participou na iniciativa solidária, promovida pela Realty One Group Sucesso de angariação de fundos para a Maria Luísa, uma menina de 3 anos diagnosticada com trissomia 10, que necessita de fisioterapia especializada. Juntos entregaram os donativos que angariados na instituição e respetivas famílias. Mais do que contribuir, foi uma oportunidade de ensinar — na prática — valores tão importantes como a empatia, a partilha e a solidariedade. As crianças envolveram-se com entusiasmo e perceberam que pequenos gestos podem fazer uma grande diferença. Que possamos continuar a crescer com este sentido de cuidado pelo outro.

Aprender a brincar



No passado dia 23 de abril, as crianças do pré-escolar receberam a visita da nutricionista Sara Martins, da Auchan, e participaram numa sessão de promoção de estilos de vida saudável. Através de jogos e dinâmicas interativas, tiveram a oportunidade de aprender, de forma divertida, sobre alimentação equilibrada e a importância de hábitos saudáveis no seu dia a dia. A atividade foi marcada pelo entusiasmo e pela participação ativa de todos, tornando o momento educativo ainda mais significativo.

Tuna Sénior de Gavião faz brilharete



A Academia da Vida, entidade promotora da Academia Sénior de Gavião em parceria com a Junta de Freguesia de Gavião, no âmbito do seu plano de atividades e das aulas de música, dinamizou no dia 29 de abril, uma atuação da tuna da Academia Sénior dirigida aos/às utentes do Centro de Dia e da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas. A atuação foi muito bem recebida pelos idosos, que participaram com entusiasmo e demonstraram enorme satisfação ao longo de toda a atividade. O momento musical revelou-se particularmente significativo, promovendo o bem-estar, a valorização pessoal e a dinamização do quotidiano dos utentes. Este encontro musical assumiu um significado especial por reunir seniores em palco e plateia, transformando a atuação num verdadeiro momento de partilha entre pares, onde a música serviu como ponte para a memória, a emoção e a convivência, reforçando o valor da participação ativa e da vida comunitária na idade sénior.

Semana da Interculturalidade



A Semana da Interculturalidade foi assinalada com diversas atividades dirigidas a crianças e idosos, promovendo o respeito pela diferença, a inclusão e a valorização de cada pessoa. Ao longo da semana, foram criados momentos de partilha, criatividade e aprendizagem, onde se reforçou a ideia de que, apesar das diferenças culturais e individuais, existem sempre pontos em comum que nos aproximam. Estas iniciativas contribuíram para sensibilizar a comunidade para a importância da empatia, do respeito mútuo e da construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e unida.

Dia da Família especial



No passado dia 15 de maio, a AML celebrou o Dia da Família com um momento especial de convívio e partilha entre crianças e famílias. O pequeno-almoço partilhado, realizado na sala de formação, proporcionou momentos de alegria, união e muitos sorrisos, reforçando a importância do tempo vivido em família e da proximidade entre a comunidade educativa.

Sunset em Família celebrou união e partilha



No passado dia 15 de maio, o CATL promoveu um especial Sunset em Família, proporcionando um final de dia marcado pela alegria, convívio e criação de memórias inesquecíveis entre crianças, pais e famílias. Num ambiente acolhedor e descontraído, a iniciativa reuniu momentos de música, brincadeira, partilha e muitos sorrisos, tendo como cenário um magnífico pôr do sol que tornou a experiência ainda mais especial. Mais do que uma atividade recreativa, este momento pretendeu reforçar a importância do tempo vivido em família, valorizando os laços afetivos, a proximidade e o bem-estar de todos os participantes. Entre gargalhadas, abraços e pequenos gestos de carinho, ficou evidente que são os momentos simples e partilhados que criam as recordações mais felizes.

Jornada de bem-estar e educação holística

No passado dia 15 de maio, a AML recebeu a Associação Like a Tree Project e o Projeto Modo Voo para a realização de uma jornada dedicada ao bem-estar e à educação holística. Esta iniciativa envolveu crianças, educadores, técnicos e restante equipa interna da instituição. A iniciativa ajudou a promover a saúde mental, o equilíbrio emocional e o bem-estar no contexto educativo e profissional, através de atividades adaptadas às



diferentes faixas etárias e necessidades dos participantes. Os mais novos exploraram técnicas de respiração, relaxamento e consciência corporal, num ambiente de tranquilidade, imaginação e descoberta. Um workshop – “Respirar & Relaxar” – dinamizado pela Dra. Sara, na sala sensorial. Esta sessão prática e teórica abordou temas relacionados com a gestão do stress e a homeostase, oferecendo ferramentas de relaxamento e técnicas de respiração promotoras de saúde mental e bem-estar no ambiente de trabalho. A AML agradece à Associação Like a Tree Project, ao Projeto Modo Voo pela disponibilidade e profissionalismo na dinamização desta jornada.

Cuidar do Planeta



No âmbito das nossas atividades educativas, tivemos a visita muito especial de uma mãe que veio à sala partilhar conhecimentos sobre a importância da sustentabilidade e da preservação do ambiente. De forma simples, dinâmica e muito envolvente, falou com as crianças sobre a importância de cuidar do planeta, poupar recursos e adotar pequenos gestos do dia a dia que fazem a diferença, com especial destaque para a água e a sua utilização consciente. O momento tornou-se ainda mais divertido com a realização de várias experiências relacionadas com a água, despertando a curiosidade, a observação e o entusiasmo das crianças. Entre descobertas, perguntas e muita participação, todos puderam aprender de forma prática e divertida sobre este recurso tão precioso e essencial à vida. Agradecemos a disponibilidade, dedicação e carinho desta mãe, que tornou esta atividade tão enriquecedora, proporcionando uma experiência educativa cheia de aprendizagem e sensibilização para a sustentabilidade.

AML recebeu desfibrilhador no âmbito do projeto RESTART

A Associação de Moradores das Lameiras recebeu, um Desfibrilhador Automático Externo (DAE), no âmbito do projeto RESTART, uma iniciativa promovida pelo Rotary Clube de Famalicão que visa dotar as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) do concelho com equipamentos capazes de salvar vidas em situações de emergência. A AML esteve representada na cerimónia pelo Presidente da Direção, Jorge Faria, e pela Secretária-Geral, Liliana Araújo. O evento decorreu nas instalações da CESPÚ e reuniu, além da AML, outras

cinco instituições do concelho que também receberam este importante equipamento. A atribuição deste desfibrilhador representa um reforço significativo das condições de segurança da instituição,



contribuindo para uma resposta mais eficaz em situações de emergência cardíaca. Jorge Faria, agradeceu ao Rotary Clube de Famalicão a inclusão da instituição neste projeto de elevado valor social e comunitário, que contribuirá para a proteção e bem-estar de todos os que frequentam os seus serviços.

Um dia diferente na Clínica de Santo António

A convite de um pai, as crianças da sala dos 5 anos, foram convidadas a conhecer a Clínica Santo António, na nossa cidade. Durante a visita, tiveram oportunidade de assumir o papel de utentes e de médicos, explorando de forma prática o funcionamento desta clínica. Entre várias atividades, realizaram e analisaram eletrocardiogramas, sentindo-se verdadeiros profissionais de saúde. No final de tudo, e porque para trabalhar é preciso alimentarem-se bem, as crianças foram presenteadas com um delicioso lanchinho. Para casa, trouxeram muitas aprendizagens, boas recordações e um miminho especial para recordar este maravilhoso dia. A AML, deixa um agradecimento especial a todos os envolvidos que nos receberam e acolheram muito bem.



Espaço Diana no Dia Internacional do Yoga



No âmbito das comemorações do Dia Internacional do Yoga, a AML, em parceria com o Espaço Diana, proporcionou aos seus colaboradores uma aula de Yoga, oferecendo a todos a oportunidade de experimentar esta prática milenar. A atividade teve como principal objetivo promover a importância do bem-estar físico, mental e emocional, através de exercícios respiratórios, posturais e de relaxamento, contribuindo para a redução do stress e para a melhoria da qualidade de vida. Jorge Faria, Presidente da AML, agradece à psicóloga Diana Terroso e ao Dr. Fernando Cruz, todo o carinho, dedicação e profissionalismo demonstrados ao longo desta iniciativa, que proporcionou momentos de tranquilidade, equilíbrio e bem-estar aos colaboradores da instituição.

Do chão para a cama

Hoje lembrei-me de ti e daquela casa vazia
Recebeste-me na entrada em cobertores enrolado
Tinhas chegado da tua barraca e trazias só alegria
E um copo com flores amarelas o resto era passado

Flores que guardavam as dores deixadas para trás
A barraca deu lugar a três divisões com teto e chão
O teu peito encheu-se de luz, ganhaste uma nova paz
Pois ter casa era como o pão, o resto vinha da ação

Operários católicos, unidos num grupo de ajuda
De porta em porta seguiam, após o dia de labor
Uns ouviam as carências na voz que não se muda
Outros levavam o alento, a presença e o calor

Já não era uma ou duas, eram muitas as famílias
Com paredes, sem pão, nem mobília ou sustento
Um tinham luz e água sob as novas vigílias
Outras, só o avental e a vergonha do momento

E o grupo prosseguia, mendigando o mantimento
Para entregar a quem tinha casa e passava fome
Dizíamos ser isentos, movidos pelo sentimento
De ajudar o próximo sem sequer saber o nome

Escolhemos a noite escura para a nossa missão
Pelas gentes de dignidade e alma amarfanhada
Enquanto o mundo dormia, sem qualquer noção
No segredo e na esperança, a vida era acarinhada

Batemos a mil portas, conseguimos o mobiliário
Para vestir o vazio das casas recém-nascidas
Depois buscámos trabalho, um esforço solidário
Que trouxe luz de lua nova a tantas outras vidas

Aquelas gentes sofridas, outrora tão assustadas
Abriram a porta ao mundo e sentiram o fervor
Viram nergas de esperança nas ofertas entregues
E o riso brotou do rosto cansado de tanta dor

O chão de cimento cobriu-se de camas e colchões
Lençóis para o frio cortante de janeiro e fevereiro
Repartimos o que era nosso em generosas porções
E as casas aqueceram-se, mesmo sem fogareiro

Do chão para a cama, onde o descanso é certo
Tantos anos sem conforto, que nem parecia verdade
Mas era a fraternidade em tempo pleno e inteiro
A unir quem pouco tinha na mesma dignidade.

José Maria Carneiro da Costa