



factos & palavras

boletim informativo do

CENTRO DE APOIO SOCIAL DA CARREGUEIRA

publicação não periódica • n.º 12 • março de 2012 • distribuição gratuita

EDITORIAL

Os tempos são cada vez mais difíceis e não é com resignação que melhorarão.

De acordo com o ditado, *“quanto mais te baixas, mais mostras o rabo”*.

Podemos não ter fartura, nem sequer o fundamental ou o mais elementar, mas nada justifica que troquemos a pureza do ar que respiramos, a limpidez da nossa água e a fecundidade da nossa terra por um ou dois dinheiros, nem por dinheiro nenhum.

Segundo a bíblia dos crentes, Judas vendeu-se por trinta dinheiros aos romanos, atraíndo Jesus “o Mestre”, e, dois mil anos depois, tem cada vez mais discípulos. Honra? Que é isso?

A palavra, a coerência e a dignidade são valores demasiado sagrados, mas, infelizmente, apenas para alguns.

Alguém anda a abraçar-nos e a espetar-nos facas nas nossas costas de seguida. A esperança na mudança desvanece-se porque *“valores mais altos se levantam”* (leia-se interesses).

Podemos ser pacíficos e condescendentes, mas patetas, não.

“Quem não deve, não teme”, e só usa subterfúgios quem está comprometido ou tem algo a esconder!

“Trunfos na manga” é batota, e batota, à luz da lei e do bom senso, é considerado crime!

Enquadra-se aqui a quadra popular alentejana que diz:

*“O galo alevanta a crista...
O frango abaixa a penuja...
Cá por mim ã tenho medo...
Quem tiver medo que fuja!”*

Cuidado com os frangos, recomenda-se!

Duarte Arsénio

CENTRO DE APOIO SOCIAL DA CARREGUEIRA ASSEMBLEIA GERAL CONVOCATÓRIA

Nos termos do artigo 28º, alínea c) dos Estatutos do Centro de Apoio Social da Carregueira, convoco todos os associados para a Assembleia Geral Ordinária, a realizar no dia **31 de março de 2012, pelas 17 horas**, nas instalações do Centro de Apoio Social da Carregueira, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1º Ponto – Informações;
- 2º Ponto – Apresentação, discussão e votação das contas relativas ao ano de 2011;
- 3º Ponto – Outros assuntos.

Carregueira, 1 de março de 2012

O Presidente da Assembleia Geral

Arlindo Mendes Fragoso

Neste número pode ler

factos...

**ANO EUROPEU DO
ENVELHECIMENTO ATIVO
E DA SOLIDARIEDADE
ENTRE GERAÇÕES 2012**

página 2

ATIVIDADES COM OS UTENTES

página 3

SERVIÇOS MÉDICOS NO CASC

página 4

PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO - FARMÁCIA MODERNA

página 4

... e palavras

PEDAÇOS DA MEMÓRIA - A DÉCADA DE 60 - PARTE 6

página 4





de muitas aprendizagens, logo, de muita sabedoria que pode e deve ser partilhada.

Assumindo este compromisso, e acreditando que um envelhecimento ativo passa essencialmente por criar condições que assegurem a continuidade do desenvolvimento cognitivo, a criação de ambientes de socialização saudável, a promoção do acesso ao conhecimento e da participação das pessoas mais velhas na resolução dos problemas da sociedade, o CASC abre as suas portas e convida todos os seus sócios à participação num conjunto de atividades que possibilitam um estilo de vida mais ativo, mais saudável e com maior qualidade.

O Ano Europeu do Envelhecimento Ativo gera uma oportunidade única para alterar hábitos de vida, conceitos e preconceitos, transformando o envelhecimento numa experiência positiva que todos devem aproveitar.

A Comissão Europeia instituiu 2012 como o “Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações”.

A expressão “envelhecimento ativo”, pela sua natureza, remete-nos apenas para a atividade física, quando na verdade, envelhecer ativamente é um conceito muito mais alargado e que pode até não passar pelo exercício físico.

O Centro de Apoio Social da Carregueira (CASC), consciente do papel que representa junto da comunidade, pretende, com a sua intervenção, desconstruir alguns dos mitos

e preconceitos que a sociedade construiu sobre os mais velhos, nomeadamente o papel de estorvo e inutilidade que, injustamente, lhes é muitas vezes atribuído. Pretendemos alterar estes conceitos, voltar a trazer dignidade à palavra “velho”, reforçando a importância e influência que têm perdido os nossos mais velhos nesta nossa sociedade. Em África, diz-se que “cada velho que morre é uma biblioteca que arde” e esta expressão não podia estar mais próxima da verdade. Velhice é sinónimo de muitos anos vividos, de muita experiência,

O Projeto do CASC

Plena Idade – Envelhecimento ativo

Proporcionar aos sócios e utentes um envelhecimento ativo é um dos desígnios do CASC que, constatando a escassez de atividades dirigidas aos mais velhos, avançou para a implementação do projeto “Plena Idade”.

Este projeto abarca várias dimensões, tendo como preocupação principal a criação de atividades que vão ao encontro dos interesses da população mais velha, pelo que aceitamos todos os contributos para a criação de novas atividades.

Oficina de Bordados e Costura

Esta “oficina” foi a primeira atividade implementada a partir do projeto “Plena Idade” e tem o objetivo de proporcionar aos sócios e utentes do CASC um espaço de socialização que permita a troca de conhecimentos, momentos de bem-estar, diversão e convívio.

Todas as segundas e sextas-feiras, por volta das 14h30, entra no Centro de Dia um grupo que conta já com cerca de doze elementos;

estes, para além das linhas e tecidos que trazem nos sacos, trazem também a sua alegria e companhia para distribuir por todos os utentes.



Hidrogenástica

Esta atividade, realizada nas Piscinas da Chamusca e criada para os utentes do Centro de Dia, rapidamente foi alargada ao grupo de sócios da instituição que manifestou interesse em participar.

Iniciada em janeiro, a prática da hidrogenástica previne o risco de lesões, permitindo a reabilitação de pessoas com maior restrição ao exercício. Apesar de alguns receios iniciais, tem sido notório que a satisfação dos participantes vai aumentando à medida que melhor conhecem os exercícios e melhor se adaptam ao meio aquático.



Ginástica

A ginástica sénior é, já há alguns anos, praticada pelos utentes do CASC e este ano, com o desejo de aumentar a participação dos sócios na vida da instituição, foi também disponibilizada a todos aqueles que pretendem manter a atividade ao longo da sua vida.

A ginástica sénior desenvolve habilidades motoras, promove a melhoria dos níveis de agilidade e flexibilidade e aumenta a autoestima dos participantes.



Foram muitos os novos participantes que aderiram a esta iniciativa, tornando as aulas mais variadas e divertidas. Ficamos à espera de mais participantes.

Próximas atividades do CASC:

- Informática;
- Grupo de voluntariado;
- Serviço de teleassistência.

ATIVIDADES COM OS UTENTES DO CENTRO DE DIA

Por: **Dr. Renato Simões**
Diretor Técnico do Centro de Apoio
Social da Carregueira



Festa de Natal

O CASC antecipou a chegada do Natal, realizando a sua habitual festa, privilegiando as emoções e os afetos, proporcionando aos utentes momentos de partilha com os seus familiares, amigos e com todos aqueles que se quiseram associar a este dia tão especial.

O evento teve início com o almoço e prosseguiu durante a tarde com a animação musical a cargo do Mário Ferreira, um amigo do Centro de Apoio Social da Carregueira, sempre disponível para emprestar o seu talento na animação das atividades desta Instituição.

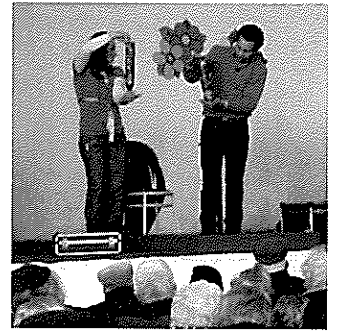
Como não podia deixar de ser, a animação musical foi do agrado de todos e a alegria e a boa disposição estiveram sempre presentes num ambiente de proximidade e confraternização, a que se seguiu o lanche, que este ano contou com uma novidade: todos os doces e bolos foram oferecidos pelas colaboradoras, num gesto demonstrativo da importância das qualidades humanas necessárias para quem presta serviço nesta Instituição.

Para terminar a festa, foi assinado o 13º aniversário da Instituição, que se registou no dia 4 de dezembro. Foram cantados os "parabéns" e distribuído bolo de aniversário, gesto que, simbolicamente, pretendeu prestar tributo a todos aqueles que, ao longo destes anos, participaram, de alguma forma, na construção desta Instituição.



Tarde de magia

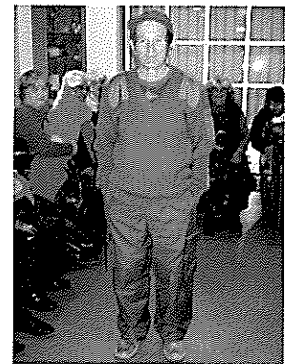
Os utentes do CASC tiveram a oportunidade de participar numa tarde diferente. Foram assistir a um espetáculo de magia com o ilusionista Luís Rodrigues, acompanhado da sua bela "partener". Este evento decorreu na Chancelaria e contou com a presença de várias instituições dos concelhos da Chamusca, Alcanena, Torres Novas, Entroncamento, Vila Nova da Barquinha e Golegã.



Festa da Folía

No dia 15 de fevereiro, os utentes do CASC vestiram-se a rigor para mais um encontro entre as várias instituições de apoio à terceira Idade dos concelhos de Alcanena, Torres Novas, Entroncamento, Vila Nova da Barquinha, Golegã e Chamusca, que se juntaram para celebrar a festa da folia.

Este ano, a festa decorreu no salão Comunitário Solar de Santa Maria, nos Riachos, e o tema escolhido foi "Personalidades". O CASC optou por fazer recordar o Capitão Salgueiro Maia e a Revolução de 25 de Abril de 1974.



"Histórias sem Idade"

No dia 25 de janeiro, pelas 14h00, realizou-se, no CASC, um encontro à volta de "Histórias sem Idade", um livro de contos infanto-juvenis para todas as idades, publicado em maio de 2011.

A sua autora, a Dra. Ana Paula Araújo, veio apresentar e divulgar a sua obra, numa digressão que intitulou "Ser + Igual".

Cumprimo-lhe agradecer a disponibilidade e a generosidade da autora, que, no final, nos ofereceu este seu livro.



Festa de Carnaval

Este ano, a folia do Carnaval esteve na nossa Instituição! Houve música, dança, alegria, diversão e "ensaiados" de todas as idades.

Como em qualquer boa festa, não puderam faltar os doces e, mais uma vez, as colaboradoras trouxeram as suas iguarias, a que se juntaram as delícias trazidas pelos elementos do grupo de bordados, que em muito contribuíram para alegrar a festa.



Pedaços da Memória

DÉCADA DE 60 – parte 6

As conversas giravam à volta das boas ou más produções do ano. Alguns falavam do quase nada que era o terço, o quarto ou o quinto das searas de milho que faziam de partido na Casa Sommer, no Arripiado e na Quinta da Cardiga, uns, e na Quinta da Labruja, outros. Eles ficavam com quase tudo... eram autênticos roubos. Um carro de bois era suficiente para, por grande favor, transportar a parte que sobrava para duas ou três famílias de seareiros. Os usurpadores de riqueza sempre encontraram formas de escravizar quem, de seu, apenas tem a força do trabalho.

A Feira de S. Martinho era um dos poucos momentos do ano em que a monotonia dos dias era quebrada. A ida à Feira da Golegã era quase obrigatória e era aproveitada para a aquisição de uma ou duas mantas lobeiras ou um guarda-chuva, “tamanho familiar”, para o Inverno, que todos os anos voltava, mais ou menos agreste e molhado. Quando as economias o permitiam, ainda podia ser regateada a aquisição de uma samarra, das mais baratas, claro, ou de um par de botas com rasto de borracha de pneu usado, porque isso de sola e tacão de prateleira era calçado para ricos. Provar a água-pé, quase sempre ainda mal cozida, fazia parte do ritual. O teste não tardava e muitas vezes o resultado eram dores de barriga e “calças na mão”. Por vezes o Tejo pregava partidas e, se para lá a viagem decorria debaixo de um ambiente folgazão, o regresso podia ser tormentoso, com água acima do tornozelo ou de barco, como algumas vezes aconteceu, porque entretanto o Dique dos Vinte tinha enchido e transbordado, transformando os campos em seu redor num imenso lago, com coelhos, ratos e outra bicharada a refugiarem-se, aflitos, nas elevações de terreno e nas árvores, ou simplesmente a perecerem envoltos na fúria das águas.

Duarte Arsénio

Serviços Médicos no CASC

Numa época em que o país atravessa graves problemas que dificultam o acesso dos doentes aos serviços de saúde e em que as políticas governamentais poucas vezes são orientadas no sentido de proteger aqueles que, por natureza, são mais desprotegidos, torna-se fundamental encontrar formas criativas de contrariar esta atual tendência.

Com esse objetivo no horizonte, o CASC conta, desde o passado dia 20 de fevereiro, com a colaboração de um médico em regime de voluntariado.

Semanalmente, às segundas-feiras de manhã, os utentes do CASC têm ao seu dispor, gratuitamente, os serviços médicos prestados pelo Doutor José Martinho.

Desta parceria, espera-se que promova melhorias significativas na saúde e bem-estar dos nossos utentes de Centro de Dia e Apoio Domiciliário, uma vez que contam agora com um acompanhamento mais próximo e personalizado.

A visita do Doutor Martinho é sempre aguardada ansiosamente, fruto do carinho e atenção dispensada por este profissional voluntário, que dedica horas do seu tempo à melhoria da qualidade de vida dos nossos utentes.

Protocolo de Cooperação

Farmácia MODERNA

Considerando as crescentes dificuldades económicas e o aumento da dificuldade no acesso aos medicamentos devido à redução das comparticipações, o Centro de Apoio Social da Carregueira e a Farmácia Moderna, da Azinhaga, assinaram um protocolo de cooperação com o objetivo de garantir a saúde e bem-estar da comunidade, proporcionando a aquisição de medicamentos em condições vantajosas.

No âmbito deste protocolo, com a duração de um ano e que visa a redução dos preços de venda dos medicamentos, os utentes, sócios e colaboradores do CASC beneficiarão de

descontos de 5% sobre o valor total a pagar pelo receituário, participado ou não participado, bem como nos casos de não ser apresentado qualquer receituário.

Para beneficiar dos descontos, os sócios, munidos do seu cartão, devem entregar as suas receitas no Centro de Dia e poderão levantar os medicamentos no dia seguinte, efetuando o pagamento no momento da entrega.

Os utentes do serviço de apoio domiciliário poderão entregar as suas receitas às colaboradoras do apoio, que lhes farão chegar os medicamentos no dia seguinte.



Farmácias Portuguesas

Farmácia Moderna

AZINHAGA

Telef.:
249 957 176

Rua da Misericórdia, 10
2150-021 Azinhaga

factos & palavras

boletim informativo do Centro de Apoio Social da Carregueira
Telef.: 249 741 222 • Fax: 249 740 406
Rua do Algaz, 1 • 2140-677 Carregueira

N.º 12 • março de 2012
Tiragem: 1300 ex.
Depósito legal n.º 261620/07

Diretor: Duarte Arsénio
Comp. gráfica: Horácio Ruivo
Execução gráfica: TPM www.tpm.pt