

Maiores ativasidade

Maiores Ativas
setembro 2014
edição n.º 01
distribuição gratuita



Câmara Municipal de Ilhavo



Festa de Encerramento do Movimento Maior 2013/2014

» pág. 10

Semana da Maior Idade 2014

programa detalhado

» págs. 4-5

À Conversa com...



Maria Amélia Fernandes

» págs. 8-9



Alcibiades Fernandes

» págs. 14-15



Cap. João São Marcos

» págs. 18-19

**O potencial
das Tecnologias
de Informação
e Comunicação
na participação
ativa da
população idosa
na comunidade**

» págs. 22

PUB

Visite os espaços culturais a preço reduzido...

CENTROS CULTURAIS
DE ÍLHAVO E DA
GAFANHA DA NAZARÉ

DESCONTO
SENIOR

MUSEU MARÍTIMO
DE ÍLHAVO

NAVIO-MUSEU
SANTO ANDRÉ

Centro Cultural de Ílhavo
desconto de 20% no valor do Bilhete
nos espetáculos assinalados

Museu Marítimo de Ílhavo e Navio Museu Santo André:
desconto de 50% no valor do Bilhete

Editorial



Caro Município,

A semana da Maior Idade é o momento das vivências do nosso Município em que dedicamos especial atenção e carinho aos nossos Maiores. Sobem à ribalta os saberes da nossa Gente, permitindo-nos ter oportunidades únicas de partilha e convívio, numa interação que se pretende salutar e... muito animada!

Esta Semana da Maior Idade permite ainda a reflexão sobre uma realidade que se tem vindo a afirmar no panorama social nacional ao longo dos últimos anos, que é o envelhecimento da população, mas que o pretendemos que seja de uma forma ativa e saudável.

Atenta à necessidade de adaptação de estruturas e meios com vista a fazer face a um novo contexto social, que boa parte das famílias encara com dificuldade devido a constrangimentos económicos, a Câmara Municipal de Ílhavo mobiliza os seus recursos brindando aqueles que foram parte ativa na nossa formação e crescimento, individual e colectivo, com uma agenda de actividades e festa.

A promoção de melhor qualidade de vida aos nossos Maiores integrando-os na vida do Município, é sem dúvida um desígnio de que não abrimos mão.

Conto com a Vossa energia, estou certo que tirarão partido de todos os momentos, aproveitando ao máximo o "gozo" da vida e os prazeres que ela nos oferece e desperta.

Um abraço amigo,

Fernando Fidalgo Caçoilo
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo.

Fórum Municipal da Maior Idade um espaço para toda a comunidade



Que curiosa é a vida! Um espaço que em tempos serviu para lavar peças de roupa passou, entretanto, a acolher os netos e bisnetos de quem lá a lavou. Agora, os avós e bisavós voltaram àquela casa, que é uma casa que se quer aberta a toda a comunidade, pais, filhos e netos: o Fórum Municipal da Maior Idade.

É engraçado, e se não acredita, experimente passar por aquele espaço e veja quanta vida e quantos sorrisos por lá se encontram.

O Fórum Municipal da Maior Idade, mais do que um espaço de interesse para a comunidade mais idosa, pretende ser um centro de vida de toda a comunidade do Município de Ílhavo.

Visite-nos!!!



entidades parceiras:

Câmara Municipal de Ílhavo, Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré, Obra da Providência, Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, Fundação Prior Sardo, Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, Associação dos Pais e Amigos das Crianças da Gafanha da Encarnação, Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo, Associação Aquém Renasce, Património dos Pobres e CASCI.

horário de atendimento:

2ª feira 09h30~12h30 | 14h30~18h00
Tel. 234 085 479 | www.cm-ilhavo.pt
Rua D. Fernando, Gafanha da Nazaré
(Antigo Jardim de Infância da Cale da Vila)



Se tem mais de 65 anos e reside no Município de Ílhavo, esta é a sua semana

SEG 15 SET

09h00

Seminário "Repensar o Envelhecimento III"

Abertura com o Grupo Musical a Universidade Sénior Prior Sardo

Museu Marítimo de Ílhavo

Este será um espaço de reflexão, partilha de ideias e experiências sobre a temática do envelhecimento, que abordará temas muito variados, tais como "Mecanismos de Adaptação ao Idoso Acamado", "Envelhecer num Estado Social em Crise", "Sexualidade na Terceira Idade" e "Suicídio da Reforma".

Para a abertura, está reservado um momento musical com a Tuna na Universidade Sénior Prior Sardo, do Centro Social e Paroquial N.º Sr.ª da Nazaré

18h00 às 20h00

Baile ao Pôr do Sol

Piscina Municipal de Vale de Ílhavo



Uma iniciativa inédita, no que se reporta ao local de realização, e na qual queremos contar consigo para dançar e brindar ao pôr do sol. Venha daí que, com a sua participação, a animação está garantida!

19h30

Abertura do Ano Letivo 2014/2015 da Universidade Sénior Prior Sardo

com momento pelo Grupo Musical da Universidade

A Universidade Sénior Prior Sardo do Centro Social e Paroquial N.º Sr.ª da Nazaré é uma resposta socioeducativa que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais e culturais, educacionais e de convívio preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos.

TER 16 SET

Todo o dia

Visita a Amarante e Braga

Todo o dia

Baús de Sabedoria

Lares de Terceira Idade do Município de Ílhavo



Quanto mais o tempo passa mais sábios nos tornamos. Então, não poderíamos deixar de nos encontrar com os que mais sabedoria têm, a sabedoria da vida: os nossos idosos. Por isso, preparámos "uma caixinha de surpresas", cheia de textos, frases, palavras que transmitem sentimentos, para que adquiram saberes e consigam realizar as grandes viagens da imaginação.

15h00 às 16h00

Peça de Teatro "OS QUATRO CANTOS DO MUNDO"

Oficina de Teatro do Programa Idade Maior de Albergaria-a-Velha

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

Uma peça de teatro a não perder. Um espetáculo que pretende apenas ser uma festa. A festa que comemora a coragem de ser atriz ou ator, de ser o Eu e o Nós depois dos sessenta. A festa artística que festeja, para além de mais um ano de vida, a vida em si, idade à parte. Um grupo de seniores que falará das suas vivências a partir da linguagem popular dos provérbios, dos contos e cantigas, da literatura de cordel e dos textos de autor, numa performance teatral que, sendo popular e divertida, pretende introduzir elementos contemporâneos.

Durante a Semana da Maior Idade - Viver Solidário 2014, as **visitas** ao **Museu Marítimo de Ílhavo** e ao **Navio Museu Santo André** serão **gratuitas** para os seniores + 65 anos residentes no Município de Ílhavo.

QUA 17 SET

Todo o dia

Visita a Caldas da Rainha e almoço com animação musical

Todo o dia

Baús de Sabedoria
Lares de Terceira Idade do Município de Ílhavo

14h00 às 18h30

Inauguração da Mostra "Viver Solidário" e lançamento do Jornal da Maior Idade
Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)



De 17 a 20 de setembro, a Mostra Viver Solidário vai passar pelo Jardim Henriqueta Maia, para que toda a comunidade veja que as nossas instituições são VIDA.

Será lançada, no dia 17, a primeira edição do Jornal da Maior Idade, um produto novo, com temáticas de grande interesse para os mais novos e os mais velhos.

QUI 18 SET

Todo o dia

Visita à Batalha, Ourém e Tomar

Todo o dia

Baús de Sabedoria
Lares de Terceira Idade do Município de Ílhavo

14h00 às 18h30

Mostra "Viver Solidário"
Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)

SEX 19 SET

Todo o dia

"Re-viver, construindo"

Ação para antigos funcionários camarários

10h00

Movimento Maior em ação

Aulas de Exercícios de Manutenção e Boccia
Parque Geriátrico - Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

14h00 às 18h30

Mostra "Viver Solidário"

Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)

21h30

Cinema de Comédia "As Mil e Uma Maneiras de Bater as Botas"

Centro Cultural de Ílhavo
(desconto de 50% para maiores de 65 anos de idade residentes no Município de Ílhavo)

SÁB 20 SET

10h00 às 12h30 e 13h30 às 18h00

Mostra "Viver Solidário"

Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)

21h00

V Sarau Maior Idade

Centro Cultural de Ílhavo



Mais uma vez, contamos passar um serão divertido e multifacetado, com a fina prata da casa do nosso Município. Um espetáculo a não perder!

DOM 21 SET

12h00

Festa da Maior Idade Piquenique

- cada um traz o seu

Animação variada com tarde lúdica (jogos tradicionais, cartas, dominó, música ambiente, espaço de leitura, etc.)

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

16h30

Procissão em Honra de N.ª Sr.ª dos Navegantes no Forte da Barra e celebração da Santa Missa

17h30

Atuação da Banda de Música Filarmónica Gafanhense

18h30

Início do Festival de Folclore

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré



MAJOR 2013 IDADE

VIVER SOLIDÁRIO

9 A 15 DE SETEMBRO





Pelouro da Maior Idade

**muito mais
que uma palavra**



Temos assistido nos últimos anos no nosso país, assim como no nosso município, a um aumento gradual da esperança média de vida, fruto da melhoria global das condições de vida, assim como dos avanços da medicina, que tem vindo a transformar de forma bem visível a estrutura da nossa sociedade, trazendo novos e estimulantes desafios.

Por esta razão, a criação e dinamização de projetos diversificados que tenham esta camada da população como principal destinatária, revela-se hoje de capital importância para a criação de uma sociedade mais justa, mais dinâmica e mais equilibrada, devendo o conceito de “envelhecimento ativo” constituir o mote para a sua existência.

A este respeito tive a oportunidade de há um ano, neste mesmo espaço, referir que o envelhecimento é um processo normal no percurso de qualquer ser vivo. Envelhecer não significa obrigatoriamente algo de negativo. Quem envelhece fica sobretudo diferente. Envelhecer significa no fundo deixarmos de poder fazer algumas coisas como fazíamos, mas também podermos fazer coisas novas ou de maneira diferente.

No caso do ser humano, este processo deve por isso ser encarado como algo natural, sendo o maior desafio o de sermos capazes de aproveitar bem as vantagens que cada fase desta nossa caminhada pela vida vai trazendo todos os dias, mas também combater alguns efeitos menos positivos que a mesma obrigatoriamente nos trás. E é aqui que a palavra “ativo” ganha toda a sua importância.

Foi conscientes desta realidade, mas sobretudo motivados por este aliciente desafio, que nos últimos anos temos vindo a concretizar no Município de Ílhavo um conjunto de apostas, que visam acima de tudo contribuir para que as nossas pessoas mais experientes possam utilizar e rentabilizar todos os conhecimentos e toda a experiência que foram adquirindo ao longo da vida em benefício da comunidade, mas também criar espaços e momentos para que se possam manter ativas, físicas e intelectualmente. Para isso desenvolvemos um trabalho de verdadeira equipa, tendo como atores por um lado a notável rede de instituições das quais muito nos orgulhamos, e cujo trabalho poderemos conhecer um pouco melhor ao longo das páginas desta publicação, deixando outros exemplos para edições futuras, e por outro a nossa dinâmica, exigente e ativa população mais idosa.

Mas para ter verdadeiro sucesso, considero que não nos basta olhar para o que está feito ou fazer o que outros fazem. Há sobretudo que ser ambicioso, ousado e criativo.

É por isso com um enorme prazer, e porque não dizê-lo com muito orgulho, que hoje, pela primeira vez, irei assinar este texto como Vereador do Pelouro da Maior Idade, e não da Ação Social, como tive a honra e a felicidade de o fazer durante quatro anos.

Tal só é possível porque neste novo mandato, dando corpo à ambição, à ousadia e à criatividade que referi, mas tendo naturalmente um grande sentido de res-

ponsabilidade e de realidade, pois os recursos, quer humanos, quer materiais quer financeiros são sempre finitos, foi criado na Câmara Municipal de Ílhavo o Pelouro da Maior Idade, cuja responsabilidade me foi entregue pelo Presidente da Câmara, a qual partilho com a minha equipa, liderada pela Dr.ª Cristina Teixeira.

Este objetivo de criar na nossa Câmara Municipal um pelouro especialmente dedicado à nossa geração mais vivida, infelizmente ainda muito pouco comum no nosso país, coloca novamente o Município de Ílhavo na vanguarda dos municípios portugueses, estando por isso mais uma vez na liderança no que respeita à inovação social, constituía uma ambição já com algum tempo, que, depois de um necessário período de maturação, se tornou uma realidade há menos de um ano.

Esta decisão constituiu sem dúvida não apenas o reconhecimento político da importância da Maior Idade para este executivo, mas também uma forma de poder ir ainda mais longe na implementação de políticas dirigidas a esta franja da população, que, como referido, tem vindo a crescer em número e em necessidades.

Sei bem que palavras são apenas isso, palavras, sejam escritas ou ditas. Mas também sei que é das palavras que passamos à ação. Assim, e tendo como garantia o trabalho até agora desenvolvido e reconhecido, estou plenamente convicto que, com o aprofundamento das parcerias com as nossas instituições e com a participação ativa da nossa população, teremos todas as condições para tornar o Município de Ílhavo numa terra de excelência para os nossos idosos, promovendo políticas integradas tendo como desígnio principal proporcionar o envelhecimento ativo e a solidariedade entre gerações, dinamizando iniciativas como a Semana da Maioridade/Viver Solidário que estamos nestes dias a viver, os “Espaços Maioridade”, o “Movimento Maior”, entre outras, incentivando o voluntariado e a procura dos saberes, prestando apoio atempado na preparação do período de reforma/aposentação, protegendo os mais vulneráveis ou combatendo as situações de isolamento, tendo como espaços privilegiados as nossas instituições ou o Fórum Municipal da Maior Idade, criado há menos de dois anos com o objetivo principal de contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos nossos idosos, promovendo a sua saúde e o bem estar geral.

É esta a proposta que lhe deixo para os próximos anos, reiterando o desafio de se manter ativo, de aproveitar bem todas as coisas boas que a vida nos dá hoje e nos dias que aí vêm, de não olhar demasiadas vezes para trás, e de nos deixar ser parceiros nessa sua caminhada pela vida, ensinando, ajudando e guiando sobretudo os que não chegaram ainda à Maior Idade, para que estes, com o seu exemplo, possam viver melhor o dia de hoje, mas sobretudo os muitos dias que aí virão.

Paulo Costa
Vereador do Pelouro da Maior Idade

D. Maria Amélia, diga-nos onde e em que ano nasceu e como foi a sua infância?

Neste momento tenho setenta e nove anos. Nasci na Gafanha da Nazaré, em casa da minha avó. Naquele tempo ainda não havia o hábito de se ir para o hospital... Nem sei quem foi a minha parteira... Deve ter sido uma velhota qualquer (risos). A minha infância foi absolutamente normal. A minha mãe fazia o trabalho de casa, o meu pai era da marinha mercante. Era o Capitão Fernando ou Capitão Lela, como era mais conhecido da Gafanha. A minha infância foi absolutamente tranquila. Tenho apenas um irmão catorze meses mais velho que eu.

Onde frequentou a escola primária?

A escola primária era na Cambeia, onde é agora uma garagem de bicicletas. A escola estava ali mesmo pertinho da igreja. Eu nasci e sempre vivi ali, na zona da Cambeia.

E a juventude como foi?

Foi muito limitada porque na altura como o meu pai era marítimo havia a convicção de que não se podia ir a festas, não se podia ouvir música porque o pai podia estar já morto, uma vez que não havia notícias com frequência. A minha mãe nem me deixava passear com ninguém. Tive sempre uma juventude sem grande liberdade. Estava sempre em casa e só me lembro de uma vez fazer um passeio de bicicleta à Costa Nova com um colega do sexto ano de liceu, e acho que foi o passeio mais longo da minha juventude.

Entretanto a D. Maria Amélia dedicou-se à docência tendo sido professora primária, correto?

Sim. No entanto foi uma experiência muito curta porque logo que nasceu o quinto filho pedi licença e deixei a escola. Estive na escola apenas 9 anos. Guardo muito boas recordações dessa experiência mas, neste momento, era incapaz de voltar ao ensino porque, após o 25 de Abril, eu seria incapaz de suportar a má educação dos meninos, das mães dos meninos, dos pais dos meninos. Ainda bem que já não estou no ativo! Hoje em dia eu não seria professora de maneira nenhuma, acho que a educação está muito má.

Então qual teria sido a sua opção?

Teria sido médica, mas tinha de estudar muitos anos...

Os seus pais apoiavam-na se tivesse tomado essa decisão?

Sim, os meus pais deixavam-me. Eu é que não quis e achei que eram muitos anos ainda a estudar e preferi não estudar medicina.

Teve seis filhos. Também tinha uma “turma” lá em casa!

Eu em casa nunca ensinei os filhos. Eu nunca fui professora de filho nenhum, não é como agora que os paizinhos fazem os trabalhos dos meninos, passam horas a ensinar os meninos quando essa função deve ser do professor! Eu nunca ensinei os meus filhos. Aliás, como professora não mandava trabalhos para casa. Os meninos vêm carregados de testes e de folhas. Eu acho que as crianças têm de ter tempo para brincar fora da escola, têm de ter tempo para estar com a família.

A D. Amélia valoriza o conceito de família?

Sim, sim, sim. Eu deixei o ensino precisamente para me dedicar à família e ao marido, porque o meu marido estava seis meses no mar, era capitão, e nos outros seis meses trabalhava numa empresa de Lisboa. A nossa situação era como a “mulher-a-dias casada com o guarda noturno”. Nunca nos encontrávamos e, então, deixei o ensino para cuidar dos filhos e do marido.

E dá por bem empregue essa opção?

Nunca me arrependi. Aliás durante muitos anos nunca pensei ter sequer direito a uma pensão porque trabalhei muito pouco tempo, mas fiz a opção de me dedicar à família e não estar preocupada até porque o meu marido ganhava o suficiente para eu poder tomar essa opção. A reforma que eu tenho dá para os alfinetes! Quando cheguei aos sessenta e cinco anos meti os papeis e tive direito posso dizer a quase 230 ou 240€.



A D. Amélia passa cinco meses do ano em Marrocos, correto?

Sim, no período de Inverno português, em que lá a temperatura ronda entre os 26, 27 graus.

É a temperatura que a motiva?

A temperatura e não só. Eu gosto imenso do país, gosto da alimentação, gosto dos legumes, gosto de conviver com eles. Tenho lá muitas famílias amigas, estou sentada no chão e como à mesa com eles. Gosto dos hábitos tradicionais deles.

Adaptou-se completamente àquela cultura. Mas já no tempo em que o seu marido era vivo faziam estas viagens?

Sim, fizemos com a roulotte durante trinta e tal anos e íamos à Alemanha muitas vezes porque eu tinha lá a minha filha mais velha que viveu dezoito anos naquele país. Portanto, quando ele chegava do mar íamos com a roulotte pela Europa até à Alemanha. Entretanto, optámos por comprar uma autocaravana e então fizemos sempre viagens de auto caravana. Visitei a Polónia e a República Checa, viagem essa que já fiz depois de estar sozinha. À Suécia fui de avião porque o meu marido esteve um mês e tal com o navio e eu estive esse tempo com ele lá e, depois, fiz a viagem no barco até Aveiro.

França, Alemanha e Polónia, de qual destes países é que mais gostou?

Gostei muito da Alemanha que também conheci um bocadinho com a autocaravana. Estive muito tempo em Berlim, porque a minha filha vivia lá e gostei dos contactos que fiz.

Sente que é uma mulher do mundo?

Não, sou uma mulher absolutamente normal. Até porque há pessoas que têm viajado muito mais do que

eu! Para mim o que conta é o caravanismo, é o contacto com a natureza, é o poder ficar onde me apetece...

Quando é que o caravanismo entrou na sua vida?

Primeiro comprámos a roulotte quando os filhos eram pequenitos e íamos para S. Jacinto, íamos para o Algarve, para a Figueira, para Mira...

Era uma forma de sentir que estavam de férias mais vezes durante o ano?

Sim, sempre gostámos de fazer o caravanismo e o campismo. Nessa altura era campismo mesmo, era nos parques de campismo. Depois quando optámos pela autocaravana era um tipo de turismo diferente, porque a pessoa já não tem limites, já pode parar onde quer porque uma autocaravana é um veículo ligeiro. Portanto, pode estar estacionado mais ou menos em qualquer local, embora as entidades locais muitas vezes não deixem. A polícia, por vezes, não deixa e corre connosco! Atualmente, existem áreas de serviço para autocaravanas preparadas para abastecimento de água, para fazer despejos e onde se pode pernoitar com mais segurança.

Quando está fora do nosso país, nomeadamente em Marrocos, sente saudades da sua família?

Não, porque nós falamos muitas vezes com os meus filhos pelo Skype.

Estou a ver que é também uma senhora que está a par das novas tecnologias...

Por vezes, fico um bocadinho atrapalhada mas vou-me “desenrascando” e vou trocando e-mails, trocando imagens. Antigamente era o messenger, ultimamente é o Skype e falamos muitas vezes. O dia de Natal, passo-o em Marrocos com amigos de lá e, normalmente, os meus filhos estão todos juntos, aqui em Portugal, ligam o Skype e estamos a comunicar durante a refeição.

Como é que aprendeu as cinco línguas que fala?

O francês e o inglês aprendi na escola. O francês estava assim um bocadinho esquecido mas em Marrocos só falo francês. Com as estadias em Marrocos também aprendi a falar Árabe. Lá toda a gente fala francês, eles aprendem desde a escola primária o francês. Só com aquelas pessoas que vivem longe das grandes cidades, onde tenho muitos amigos, é que tenho de falar árabe.

E isso aconteceu de forma autodidata e em convívio com eles?

Sim, há aqueles termos que toda a gente aprende, tais como o “bom dia”, “boa tarde”, “quanto custa isto?”. Portanto esses termos que normalmente as pessoas aprendem, eu aprendi. Mas depois comprei livros e estudo o árabe dialectal porque eles têm duas línguas, que é o árabe clássico que é falado em todos os países árabes e depois cada país tem o seu dialeto e, portanto, eu aprendo o dialeto árabe embora conheça o alfabeto, saiba ler, saiba escrever umas coisas, mas prefiro realmente falar o dialeto. É muito mais engraçado!

Então, já há pessoas em Marrocos que para si são como família...

Muitas, muitas, muitas! Tenho famílias mesmo que não falam francês que com as quais tenho de falar árabe. Ainda este ano fui lá passar um dia à casa deles e aquilo é uma alegria!



À conversa com...



Maria Amélia Fernandes

Ter uma vida que corra sobre rodas é o sonho de qualquer um. Esta é a realidade vivida pela nossa entrevistada. Metade da sua vida, em cada ano, é passada sobre rodas. Sobre rodas dorme, sobre rodas acorda. Em Marrocos sente-se em casa, com as gentes de lá como se estivesse em família. Embarque nesta viagem, com aquela que já foi apelidada de “Avó Caravanista.”

Estas viagens que faz por Marrocos são realizadas de forma solitária. É só a D. Amélia e a sua autocaravana?

Sim, agora depois que saiu a reportagem na SIC há muita gente que me contacta... No ano passado foi um casal comigo e foram vários lá ter comigo a Marrocos, por indicações que lhes dei.

Mas gosta de estar na sua autocaravana sozinha? O que prefere?

Sim, cada um tem a sua autocaravana como a sua casa privada. No entanto podemo-nos juntar às refeições... porque está bom tempo e nós estamos ali a conviver...

Hoje em dia nenhum dos seus filhos a acompanha nessas viagens?

Não, não ...

Mas não gostam? Não mantiveram o gosto que lhes foi transmitido pelos pais?

Não sei se eles mantiveram o gosto mas, por exem-

plo, o meu filho mais novo esse vai com a tenda com a família, vai para um parque de campismo... Esse gosta, os outros nem tanto...

Que destino é que ainda gostava de conhecer?

Não sei se terei pernas para ir lá, até ao pólo norte. Quero ver o sol da meia noite na Noruega!

Com a autocaravana?

Sim, este ano foi lá uma amiga minha que também anda sozinha. Mas nessa viagem foi com uma sobrinha e ela esteve a dar-me dicas e há um casal com quem eu me dou muito bem que está a programar... Vamos lá ver ...

Essa viagem é mais adequada no verão ou no inverno?

No verão português. Nesta altura é sempre dia e vê-se o sol da meia-noite, depois começa já a escurecer.

E como é que os seus filhos veem esta sua faceta aventureira?

Eles nunca me disseram “pára” ou “está quieta” ou

“não vás”, “não saias”, “tem juízo”. Nunca disseram nada disso. Parto do princípio que aceitem...

Então e qual é a sensação de andar de camelo?

É uma sensação ótima, eu acho muito engraçado andar de camelo!!!

Eu sei porque já vi a reportagem da SIC...

O camelo levanta por três vezes, não é como num cavalo, porque nós montamos um cavalo com o cavalo de pé. Já o camelo tem de estar deitado, depois levanta metade das patas, depois levanta as de trás e depois nós vamos quase de mergulho. Depois é que levanta o resto das mãos da frente. Portanto é uma sensação de cai, não cai, cai, não cai.

Já há pouco nos disse que há locais onde a polícia implica um pouco com esta questão do caravanismo.

Em Marrocos dantes sim...

Em Marrocos dá a volta à polícia, certo D. Amélia?

Sim, mais ou menos. Dou-lhes a volta da seguinte maneira: meto conversa e digo-lhes “então, anda-me a estragar as férias?”, “eu tenho andado tão bem, sem problemas, e agora vem-me com uma multa!” Dou-lhes a volta, às vezes com uma garrafitinha de vinho... A gente dá-lhes uma garrafitinha e eles ficam todos contentes! Até me chegam a perguntar: “tem uma garrafa de champanhe?” e eu digo: “tenho, até tenho uma garrafa para lhe dar”. Às vezes eu deixo-lhes cair uma nota pela janela e eles vão lá apanhá-la...

A D. Amélia quando vai na caravana, e mesmo cá, gosta de fazer exercício físico na sua bicicleta, certo?

Sim, ando de bicicleta mas neste momento já é uma bicicleta elétrica. Antes não era, depois há três anos comprei uma bicicleta elétrica, o que me obriga a muito menos esforço!! A bicicleta só aciona o motor dando aos pedais e, portanto, faço exercício embora não faça esforço... Continuo a dar aos pedais mas sem tanto esforço.

Nesta fase da sua vida em que tem setenta e nove anos para si o mais importante é o caravanismo?

Sim, sim, é aquilo que vou fazendo enquanto puder e “quando não puder atraco.”

Mas ficará uma grande mágoa?

Provavelmente não. Tudo tem o seu tempo. Eu acho que nesse aspeto sou bastante realista e positiva. Tudo aquilo que surge faz parte da vida e, portanto, eu terei de aceitar. Quando não puder andar terei de aceitar. Pelo menos é isto que eu penso agora, não sei se quando chegar a uma altura de ficar imobilizada de ficar numa cama irei aceitar com a mesma facilidade. Mas em princípio, julgo que sim.

Gostou do título da reportagem da SIC “Avó Caravanista”?

Sim, até porque tenho onze netos.

E nesses onze netos há alguém que esteja aficionado pelo caravanismo ou nem por isso?

Acho que nem por isso. Eles hoje também não têm tempo. Hoje também têm uma vida de atividades diferentes e outras preocupações. Houve netos que andaram comigo até aos onze ou doze anos, depois disso já têm os seus namoraditos ou as suas namoradas e deixam a caravana.

E que conselho gostaria de deixar às novas gerações?

Eu acho que a juventude hoje se preocupa com coisas completamente diferentes e têm outros interesses que não os mesmos que os meus. Eles hoje é só botões, só novas tecnologias e portanto eles não falam, não conversam, não dialogam com ninguém. Usam só a mentalidade deles e a máquina, estão ligados à máquina o dia inteiro e a noite inteira se for preciso.

Que se dediquem mais à natureza. Mas eles já não vão nisso, é uma era completamente diferente! A minha marcou uma época muito distinta e eles agora têm outros interesses completamente diferentes, não sei onde a juventude vai acabar porque acho que os valores deles não são melhores que aqueles que eu vivi, tenho a impressão que não!!!



Festa de Encerramento Época 2013/2014 do **Movimento Maior**

Jeremias Fidalgo Sardo
Aluno +Sénior
85 anos



Foi em 2006 que teve início o programa de atividade física Movimento Maior.

Numa organização da Câmara Municipal de Ílhavo, o programa foi dando os primeiros passos, contando inicialmente com um número muito residual de participantes, tendo a época 2013/2014, terminado com um total de 276 fervorosos e enérgicos “ginastas”, capazes de fazer inveja muita juventude.

Este é um programa que apresenta resultados muito positivos, não só ao nível do equilíbrio físico mas também social, relacional e emocional, tendo cada uma das épocas vindo a assinalar um crescendo contínuo de participantes e resultados positivos na melhoria da qualidade de vida dos utentes.

A época 2013/2014 do programa Movimento Maior foi oficialmente terminada com a já tradicional Festa de Encerramento, para a qual foram convidados todos os familiares e amigos das centenas de participantes que se encontram a frequentar ativamente o programa.

Foi na tarde de 19 de julho, no Pavilhão Gimnodesportivo da Gafanha da Nazaré, que se congregaram todas essas pessoas que contagiaram todos os presentes e onde contámos com a energia motivante de um vasto número dos nossos incritos, terminando a festa com o simbólico lanche partilhado entre todos.

Este ano foram laureados, nas diversas categorias, os seguintes participantes: o mais sénior foi o S. Jeremias Fidalgo Sardo, com a pródiga idade de 85 primaveras; o mais assíduo foi Manuel Leandro Lima e a mais participativa foi Emília Cruz Martins.

Para complementar toda a atividade da tarde contámos com a colaboração prestimosa da Unidade de Cuidados na Comunidade Laços de Mar e Ria do Centro de Saúde de Ílhavo, que realizou diversas monitorizações aos participantes.

Assim, esperamos que aceite o nosso convite e passe a fazer parte, já a partir deste mês de setembro, desta grande família que é o Movimento Maior

Venha daí e vamos pôr toda a gente a mexer!

MOVIMENTO MAIOR para o seu bem-estar!

INSCRIÇÕES:

- Biblioteca Municipal de Ílhavo
- Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré (Centro Cultural)
- Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação (Edifício Sócio-Educativo)
- Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo (Edifício Sócio-Educativo)





**Balanco edição
2013/2014**

Espaços Maior Idade

No ano 2013/2014, foi intensa a atividade dos Espaços Maior Idade do Município. S. Salvador, Gafanha do Carmo, Gafanha da Encarnação e Gafanha da Nazaré, foram palco de inúmeras atividades que preencheram as tardes dos nossos seniores, sendo que, ao longo dos meses, entre setembro de 2013 e Junho de 2014, passaram 441, 372, 363 e 248 pessoas por cada um daqueles espaços, respetivamente.

No exterior, foram, igualmente, desenvolvidas uma panóplia de

atividades, tais como, a entrega dos baús de sabedoria, a comemoração do dia do idoso, a visita ao Museu Marítimo de Ílhavo e o Baile "Primavera na Flor da Idade", que marcou uma tarde de grande animação, colocando todos os participantes ao rubro.

A temporada culminou com uma animadíssima visita à Casa do Tear, em Pardilhó, onde fomos muito bem recebidos, numa casa onde a boa disposição e simpatia se encontravam em cada canto, misturadas com as multicores do trapilho



Os Espaços Maior Idade no Festival do Bacalhau



Teve lugar, de 13 a 17 de Agosto, a edição o Festival do Bacalhau 2014, tal como vem sendo hábito, numa realização no Jardim Oudinot, com um programa preenchido por tasquinhas, concertos, concursos, provas, showcooking, animação diversa e muitas outras atividades, numa organização que resulta da parceria entre a Câmara Municipal de Ílhavo e a Confraria Gastronómica do Bacalhau.

Uma das novidades introduzidas foi o "Pavilhão Terra e Mar", onde se encontraram representantes de diversas entidades e produtos, não só do nosso Município bem como da nossa Região e do País.

O programa de animação foi composto por nomes de referência do panorama nacional, tais como Micael Carreira, Gisela João, Rita Guerra, Herman José e os Aurora.

Os Espaços Maior Idade do Município encontraram-se muito bem representados, com uma diversidade

de artigos, todos eles produzidos com arte, engenho e amor pelas mãos sábias e experientes dos nossos seniores.

Das 11 às 23 horas de cada um dos dias foram cerca de 40.000 as pessoas que estiveram de olhos postos nas mantas, malas, sabonetes e tantas outras peças feitas com todo o primor e que, praticamente, esgotaram.

A tarde de domingo foi, mais uma vez, um momento de grande expressão mediática, com a transmissão em direto do Programa Portugal em Festa, da SIC, com a dupla João Baião e Merche Romero a abrilhantar e a animar as dezenas de milhares de pessoas que inundaram o Jardim Oudinot, para ver este espetáculo, bem como toda a panóplia de atividades preparadas naquele que é o maior Festival de Bacalhau do país.

O trono do festival continuou a ser ocupado pelo fiel amigo, o bacalhau, mas os Espaços Maior Idade ajudaram a compor uma aposta que há já muito que está ganha.



Se tem mais de 60 anos venha juntar-se a um dos nossos Espaços Maior Idade!



Acidente Vascular Cerebral AVC



Sintomas do AVC

Sintomas do AVC #1 - Fraqueza nos membros. Um sinal típico do AVC é a súbita fraqueza assimétrica dos membros. Súbito formigamento ou fraqueza em um dos lados do corpo. Perda ou perturbação da sensibilidade num braço, perna ou lado do corpo

Sintomas do AVC #2 - Assimetria facial



Paralisia facial à esquerda - AVC

O AVC é um défice neurológico súbito, motivado por isquémia (deficiência de circulação arterial) ou hemorragia no cérebro. Para prevenir a doença, devem ser adotados hábitos de vida saudáveis, evitar o tabaco e a vida sedentária e ter especial atenção a doenças como a hipertensão, diabetes ou arritmias cardíacas.

O AVC, também popularmente chamado de derrame cerebral, é a sigla para acidente vascular cerebral, o termo médico usado quando uma parte do cérebro sofre um enfarte, geralmente devido a uma falha na circulação do sangue.

Neste texto vamos abordar 7 sinais e sintomas clássicos do AVC que devem servir de alerta para que o indivíduo procure atendimento médico imediatamente. O pronto atendimento dos casos de AVC é essencial, pois o tratamento só é eficaz se for iniciado nas primeiras horas do acidente vascular cerebral.

Existem diferenças entre AVC isquémico - (AIT) acidente isquémico transitório e AVC hemorrágico:

» **AVC Isquémico:** entupimento dos vasos que levam sangue ao cérebro

» **AVC Hemorrágico:** rompimento do vaso provocando hemorragia no cérebro

A paralisia facial unilateral é outro sinal típico do AVC.

O desvio da boca em direção contrária ao lado paralisado é o sinal mais comum e perceptível.

Sintomas do AVC #3 - Alterações da fala e Alterações da visão

Outro sinal típico do AVC é a alteração da fala e do discurso. Súbita dificuldade para falar; Linguagem ininteligível, dificuldades de expressão ou em lembrar-se da palavra certa; Súbita dificuldade em ver ou visão dupla; cegueira súbita num dos olhos; perda parcial da visão ou da audição.

Sintomas do AVC #4 - Confusão mental

Uma alteração do discurso também pode ocorrer por desorientação e confusão mental. O utente pode perder a noção do tempo, não sabendo dizer o ano nem o mês que estamos. Pode também ficar desorientado espacialmente, não reconhecendo o local onde está. Estas alterações são comuns em AVC's nos idosos.

Sintomas do AVC #5 - Alterações na marcha

O utente com AVC pode ter dificuldade em andar. Esta alteração da marcha pode ser causada por desequilíbrios, por diminuição da força em uma das pernas ou mesmo por alterações na coordenação motora responsáveis pelo ato de andar. Súbita dificuldade para caminhar ou perda de equilíbrio.

Sintomas do AVC #6 - Crise convulsiva

Alguns casos de AVC se manifestam como crise convulsiva, que são abalos motores generalizados associados à perda da consciência. Súbita dor de cabeça muito forte, sem uma causa aparente.

Sintomas do AVC #7 - Coma

Um sinal de gravidade do AVC é a redução do nível de consciência, às vezes podendo chegar ao ponto de se entrar em coma. Súbita vertigem (sensação de tudo girar). Enjoo, visão dupla e debilidade generalizada

Lembramos que 70% das mortes por AVC acontecem fora dos hospitais, importa reconhecer os sinais de AVC mais comuns para agir atempadamente:

Se você ou alguém próximo apresentar estes sinais, seja rápido e atue imediatamente ligue para a emergência - INEM -112 ou vá imediatamente para um hospital. Os sintomas podem desaparecer em poucos minutos, mas não deixe de ir ao hospital porque um AVC pode estar acontecer.

Prevenção

Muitos fatores de risco contribuem para o seu aparecimento. Alguns desses fatores não podem ser modificados, como a idade, a raça, a constituição genética e o sexo. Outros fatores, entretanto, podem ser diagnosticados e tratados, tais como a hipertensão arterial (tensão alta), a diabetes mellitus, as doenças cardíacas, a enxaqueca, o uso de anticoncepcionais hormonais, a ingestão de bebidas alcoólicas, o fumo, o sedentarismo (falta de atividades físicas) e a obesidade. A adequação dos hábitos de vida diária é primordial para a prevenção do AVC.

O que fazer em caso de Emergência

As primeiras três horas a seguir a um AVC, são determinantes para que o tratamento seja eficaz e que se evitem as sequelas neurológicas. Sempre que reconheça os sinais de AVC, deve deitar o doente de lado, certificando-se que respira bem, e chamar imediatamente o 112, solicitando a Via Verde do AVC, que o conduzirá a um Hospital equipado com uma Unidade de AVC também chamada de 'tratamento de fase aguda'.

Sabemos que dia 29 de outubro é o Dia Mundial de Combate ao AVC e ainda se pensa que é uma doença dos mais idosos, mas não é de toda verdade. Este problema pode atingir indivíduos de todas as idades e prevenir ainda é a melhor solução.

6 Passos que podem ajudar a reduzir o risco de AVC

1. Conheça os seus fatores de risco: tensão alta, diabetes, colesterol elevado e arritmias cardíacas.
2. Seja ativo: Faça exercícios físicos regularmente.
3. Evite a obesidade, mantendo uma dieta saudável, reduza o consumo de sal.
4. Limite o consumo de álcool.
5. Evite o hábito de fumar.
6. Aprenda quais são os sinais de alerta do AVC.

Destes 6 passos para prevenir a doença 5 dependem apenas de nós, então compete-nos a nós adquirir hábitos de vida saudável.

Spa Geriátrico: um olhar diferente sobre a idade

O **CASCI**, sendo uma organização de referência do Concelho de Ílhavo, com mais de 30 anos de história, atualmente reúne respostas sociais nas áreas da Infância, Reabilitação, Acolhimento e Ação Social.

Habilitar para incluir continua a ser a missão que impulsiona a arte de bem servir e concretizar o potencial de cada indivíduo.

O Departamento do Acolhimento do CASCI engloba duas Estruturas Residenciais Para Idosos, um Centro de Dia e um Lar Residencial para pessoas com deficiência, que oferecem um serviço especializado, personalizado e diversificado.

No contexto sénior, o Acolhimento dispõe de:

- Cuidados de Saúde e Medicina integrados e diferenciados, que aliam a autonomia ao respeito pela individualidade e as expectativas de cada pessoa;

- Espaço Criativo de Cultura e Lazer onde a cultura, lazer e diversão têm lugar garantido, promovendo o prazer de ensinar, aprender e fazer, com enfoque nas artes e cultura, estimulando a saúde física, emocional e social das pessoas;

- Cuidados de Imagem e Auto-Estima, que visam o aumento da autoconfiança e da qualidade, porque "Cada idade tem a sua beleza e essa beleza deve ser sempre uma liberdade", que traduza confiança e sabedoria.

- Informação e Qualidade Laboral, porque para alcançar excelência na prestação dos serviços, a motivação, a capacitação e o comprometimento da equipa, com a missão e os valores da Organização é imprescindível. Para tal existe a prática regular de Ginástica Laboral e foi criada a Academia Be Happy, com aulas de bem-estar e relaxamento. Estratégias delineadas para potenciar um ambiente harmonioso, que se reflita na afetividade e tranquilidade dos serviços.

Além dos serviços referidos, o CASCI atento às necessidades e à conjuntura sócio económica/demográfica e familiar atual, criou um conceito inovador, que integra um conjunto de Recursos Especializados de Apoio à Comunidade Transversal - REACT.

O REACT que engloba vários serviços, um dos quais o SPA Geriátrico, que oferece um conjunto de programas de exceção para cuidar corpo e mente, proporcionando uma experiência holística aliada às inovadoras ofertas de relaxamento. Este conceito permite a acessibilidade a toda a população, sendo possível de replicar no domicílio ou outras organizações/empresas, recriando nelas um de ambiente de SPA, que disponibiliza vários programas:

- **Hidromassagem com aromaterapia em snoezelen** - Terapia com fins multisensoriais com objectivo de estimulação sensorial e/ou diminuição da ansiedade e tenção, através da conjugação de música, luz, vibrações, cheiro e sensações físicas.

- **Massagem de relaxamento** - Massagem profunda indicada para aliviar e prevenir o stress, fadiga com o intuito de relaxar músculos, tensões físicas e emocionais.

- **Massagem terapêutica** - A massagem terapêutica é focada na recuperação de lesões e processo patológicos, sendo realizada após uma avaliação diagnóstica especializada.

- **Drenagem linfática** - Técnica de massagem com benefícios ao nível da redução da retenção de líquidos, activação da circulação, combate à celulite e relaxamento corporal.

- **Pressoterapia** - Terapia que se baseia num sistema de drenagem linfática mecânica.

- **Ginástica geriátrica** - Tem como objecto a manutenção das capacidades motoras, de acordo com as necessidades dos clientes, facilitando a autonomia nas actividades de vida diária e potenciando a socialização.

Este conceito pretende incentivar um envelhecimento bem sucedido, potenciando assim um olhar original diferente sobre a idade.



Cuidados com a imagem pessoal na terceira idade

A imagem na 3.ª Idade é um tema cada vez mais atual e muito pertinente. Qual será então a imagem certa para aquela que é considerada a Melhor idade?

Em primeiro lugar, é importante pensarmos na condição geral de saúde. Um aspeto saudável é o principal responsável por uma boa imagem pessoal. Para a manutenção da saúde em geral deve-se ter em atenção a qualidade e a quantidade dos alimentos que são ingeridos, tal como, introduzir alguma atividade física no dia a dia.

Em segundo lugar, dobrar os cuidados quanto à higiene pessoal. Não há nada como ver um cabelo e cara lavados, sentir o cheiro a sabonete e creme hidratante e vestir roupa lavada. Contudo, com o avançar da idade, os movimentos e sentidos vão diminuindo, por isso é possível que não se consiga tomar banho ou reconhecer maus cheiros com a mesma facilidade de antigamente. Há que estar atento e estabelecer rotinas!

Em terceiro lugar, manter sempre um sorriso e uma atitude positiva. Uma pessoa bem disposta é sempre uma pessoa mais bonita!

Em quarto e último lugar, coerência na altura de arranjar o cabelo, a roupa, a maquilhagem e os acessórios. É neste ponto que existe mais variedade e por isso mais divergências.

De uma forma geral, ao longo da vida a pessoa já deve ter definido um estilo e, nesta fase, pode optar por mantê-lo ou alterá-lo! Por exemplo, se sempre teve um estilo muito formal, talvez porque a profissão exigisse esta forma de vestir, agora poderá que-

rer usar um estilo mais casual ou mesmo desportivo. Se, por outro lado, tinha um estilo criativo, como que uma imagem de marca, poderá querer manter-se fiel a si mesmo.

De qualquer modo existem alguns conselhos que se podem alargar a qualquer estilo.

Para as senhoras: O cabelo cortado acima dos ombros dá uma imagem mais elegante e atual, além de ser mais fácil de lavar. Pode ser branco ou pintado, sempre com uma coloração em dia, ou seja, sem se ver a zona do crescimento branco. A roupa deve ser confortável, principalmente os sapatos, sejam eles rasos, de Cunha ou salto alto. Muitas vezes é a roupa interior que dita a forma do corpo, por isso o melhor a fazer é investir num soutien que coloque o peito no sítio e em lingerie sem elásticos a marcar. Devem-se evitar roupas muito curtas ou demasiado justas, sem mangas e decotes muito profundos. Para uma imagem mais elegante e sofisticado devem-se escolher conjuntos com combinações de cor mais clássicas ou monocromáticas, ou usar alguns padrões e cores mais fortes para um look mais criativo o ousado. Deve-se ter sempre em conta que as cores claras e os brilhos dão a ideia de mais volume, enquanto que as cores escuras e sem brilhos dão a sensação de menos volume. Os acessórios podem ser um ótimo complemento, desde as pérolas e fios simples de metal, para um look mais sóbrio, a lenços, braceletes e colares com volume e cor, para um visual mais arrojado. Cuidado com alguns materiais e cores, como o plástico e cores fluorescentes, pois podem dar um aspeto juvenil e desajustado nesta fase. A maquilhagem simples, com cores naturais e sem brilhos excessivos é um excelente conselho para quem pretende um ar mais rejuvenescido. A forma da sobrancelha requer uma atenção especial pois o traço demasiado delineado tende a dar um ar antiquado ao visual.

Para os senhores: se o cabelo e a barba estiverem arranjados tudo o resto parecerá melhor, portanto deve-se investir em vistas frequentes ao barbeiro. A roupa deve ser confortável e, por isso mesmo, é importante que seja o número correto, nomeadamente o dos casacos. Muitas vezes a compra do número errado é o suficiente para ficar com um ar desleixado ou antiquado. Quanto à combinação das cores, seguem-se os parâmetros abordados para as senhoras. Os acessórios devem ser sóbrios e elegantes, sendo que os que sejam volumosos ou com demasiada cor devem ser evitados, pois corre-se o risco de ficar com um visual demasiado juvenil.

O essencial da imagem na Terceira Idade não passa longe do que se objetiva para outras faixas etárias: muita saúde, uma boa higiene diária, um grande sorriso, gostar de si e identificar-se com o reflexo no espelho. Isto transmite-se num look com um aspeto saudável, limpo, simpático, confiante e personalizado.

Onde nasceu e como foi a sua infância?

Nasci em Vila Nova de Poiares, mais concretamente em São Miguel de Poiares.

Quanto à minha infância, nasci em plena II Guerra Mundial, em 1941, que não acabou em 1945. Aquela guerra continuou embora depois já fosse uma guerra diferente. Éramos 5 filhos, uns a seguir aos outros. Só o meu pai tinha trabalho remunerado, a ainda assim não tinha trabalho para todos os dias, devido à crise.

O meu pai trabalhava na agricultura e trabalhava como forneiro, porque naquele tempo ainda não havia cimento, cozia-se a cal (calcário com água) para poder assentar os tijolos.

Eu sou o único filho do sexo masculino, as outras são todas raparigas e temos quatro anos de diferença, à exceção da última.

Então e o relacionamento entre vocês como é que era?

Eu andava na escola, que por sinal até era muito próxima da minha casa. Depois das aulas tomava conta delas, até a minha mãe vir de levar o almoço ao meu pai, que às vezes andava na serra a cortar o mato. Era com mato que se cozia a cal. Por vezes ainda trazia um molho de mato à cabeça que ia colocar junto da padaria para nós termos pão ao fim de semana... só ao fim de semana! Entretanto depois eu fui crescendo, e concluí como eu costumava dizer, a minha pré licenciatura, aos 10 anos, com 4 anos na escola e comecei logo a trabalhar no ano seguinte. Porque eu era para ser médico, era para ir estudar para a Universidade de Coimbra, mas como já havia falta de colocação fui para pastor e aí colocaram-me logo! Aliás, também já andava a fazer estágio nessa área (risos).

A sua infância foi a trabalhar. Não teve oportunidade de brincar?

Hoje sei trabalhar porque fui ensinado assim. Brincar não... nós é que fazíamos os brinquedos, aquelas motitas, não havia brinquedos. Ainda há dias vi uma reportagem em S. Tomé dos miúdos com as caricatas e aquilo diz-me muito, porque nós fazíamos igual. O que eles fazem agora, 60 anos depois, eu fazia com 10 anos. Nós é que tínhamos de fazer os nossos próprios brinquedos. O único brinquedo que o meu pai me comprou numa festa foi um pífaro. Que por sinal desse fiz três, porque ele caiu-me ao chão e como era de barro, partiu. Aí ficou penalizada a minha carreira de músico (risos)!

Quais as suas primeiras ocupações profissionais?

Comecei por ser pastor, depois arranjei emprego numa carpintaria, onde trabalhei dos 16 anos aos 17 anos. Andei lá mais ou menos 1 ano e já ia fazendo algumas coisas, ajudando os mestres. Aos 17 anos vim para a Gafanha da Nazaré. Era para vir mais cedo, mas como eu ainda hoje sou pequenino e naquela altura era mais pequeno, as pessoas não queriam contratar pessoas que não tivessem força para trabalhar. E era assim... então cresci mais um ano.

Mas veio para a Gafanha da Nazaré para uma carpintaria?

Vim trabalhar para uns indivíduos para a Gafanha da Nazaré e aí assim andei a trabalhar até ir para a tropa. **Mas como é que chegou ao conhecimento deste trabalho na Gafanha da Nazaré?**

O meu padrinho era o dono das "Extremas e Vinhos", os "Vinhos Queridos". Ele já faleceu e o filho também. Eu vim para aqui vendido como escravo e eu digo-lhe porquê. Vim ganhar 300 escudos por mês, não vamos dizer que agora equivale a 1,50€, mas o mais caricato dos 300 escudos que eu ganhava por mês, é que eram os meus pais que recebiam o meu

“O único brinquedo que o meu pai me comprou numa festa foi um pífaro. Que por sinal desse fiz três, porque ele caiu-me ao chão e como era de barro, partiu. Aí ficou penalizada a minha carreira de músico!”



À conversa com...

Alcibíades Fernandes

Espírito empreendedor, humor refinado e inteligente.

É assim que melhor entendemos poder decrever o nosso entrevistado.

O seu sorriso permanente encaixa na perfeição no meio onde vive: um meio onde a diversidade de cores vivas é marca diferenciadora de todo o resto do mundo: a Costa Nova. Sente-se que a localidade lhe preenche o coração. A Costa Nova poderia viver sem ele? Poder podia mas não era a mesma coisa!



ordenado para ajudar a criar as minhas irmãs. Eu não via o dinheiro que ganhava. Só recebi o último ano, porque o meu pai abdicou dele. Foi o dinheiro que levei para a tropa. Na altura levei 5 contos, foi com esse

dinheiro que eu andei 2 anos e meio na tropa. Ganhava na tropa 30 escudos por mês e descontava 1 escudo para a sala de soldados para ter direito ao tabuleiro das damas e ao jornal.

Em que anos é que esteve na tropa?

Estive parte do ano de 1962, 1963 e 1964 completos, até fevereiro de 65. Sempre em Lisboa. Aproveitei o tempo de tropa para estudar. Concluí o 1.º ciclo no Colégio Moderno, o 2.º ciclo letras e ciências, magistério um ano e éramos professores. Porque eu gostava de ser professor. Andei por lá de volta das instâncias em que podia estudar, mas eu não tinha dinheiro. E entretanto no liceu Francês Charles Pierre, eles fizeram-me aquilo a custo zero. Não paguei quase nada... Também como é que podia pagar? E então aí andei até fevereiro, na secção de letras. Em fevereiro acabei a tropa e eu tinha duas alternativas: ou arranjava um emprego em Lisboa e fazia efetivamente o percurso até fazer o 2.º ciclo ou tinha de vir novamente para aqui para o armazéns de vinho para trabalhar. E eu optei, porque já tinha na altura 24 anos e tinha cá a moça, por vir para a Gafanha da Nazaré. E fiz muito bem.

Como é que iniciou a sua ligação à Costa Nova?

Antes disso ainda lhe vou dizer... quando cá cheguei vinha com a ideia de me inscrever no 2.º ciclo,



mas na Gafanha da Nazaré curiosamente não havia ninguém que desse aulas, que me ajudasse a seguir o meu percurso escolar. Arranjei um indivíduo, filho de um ex-presidente da Junta da Gafanha da Nazaré, o Vítor, que tinha andado a estudar para padre, que estava à vontade para dar Português, mas não estava à vontade para o Francês, para o Inglês, para essas coisas e eu também não tinha hipótese, porque no armazém de vinho tínhamos de trabalhar em vários turnos. Era durante a semana toda, ao sábado e domingo, ao serão e de madrugada, portanto não sobrava tempo para mais nada.

Então aí decidimos casar. Namorei com a minha mulher durante 5 anos. Estamos casados há 48 anos. É preciso ela ter paciência... Temos de ter os dois. Às vezes não é fácil, mas nós temos um pacto, quando um estiver zangado o outro só ouve.

Aos 25 anos vim para a Costa Nova por opção, porque havia aqui a lojinha dos Palões, uma família da Gafanha da Nazaré e da Costa Nova, quase todos da área da pesca. E então a senhora já tinha muita idade e eu tomei conta do estabelecimento, mesmo aqui ao lado da minha casa. Na altura era uma casa de madeira que tinha uma vantagem, nós não precisávamos de abrir a porta: a gente espreitava pelas frinchas!

Quando para cá viemos diz a minha sogra assim: "minha rica filha para onde tu vais!". Porque eles não eram ricos, mas já tinham carro, uma boa casa, tinham a sua terra, a minha sogra já tinha tido uma vaca, o meu sogro trabalhava nos estaleiros de S. Jacinto, com ordenado certinho. Portanto já tinham a vida mais ou menos organizada em termos financeiros, sem ser ricos não estavam dependentes da segurança social, que também não existia.

Felizmente a coisas foram-se solidificando com muito trabalho. Continuei sempre com a mesma dinâmica que tinha na Gafanha da Nazaré, sábados, domingos, feriados e dias santos, aos serões e de madrugada e aqui ficámos. Estive ali 7 anos e depois comprei este espaço e comprei esta casa e depois construí outra.

Passados 7 anos já conseguiu construir a sua casa?

Com 20% do dinheiro e pedi 80% do outro dinheiro a um emigrante a quem eu pagava religiosamente no mês de agosto 30% de juros ao ano. Esse emigrante era um familiar. O dinheiro que ele ganhava em França vinha para a minha conta e depois ele quando chegava à Costa Nova vinha à minha casa buscar os juros. Hoje está zangado comigo...

O Sr. Alcibíades subiu na vida a pulso. Foi um percurso difícil?

Muito a pulso, muito difícil, mas com muito querer. A minha intenção era efetivamente ter o básico, o essencial para viver. Ninguém tem tudo, eu também não tenho tudo, porque também não preciso de ter muito.

Quais foram as motivações que o levaram a ligar-se à vida autárquica?

As minhas motivações da vida autárquica foi assim... o autarca, na altura, na Junta de Freguesia da Encarnação, no tempo do Eng. Valente, andou de volta de mim para me filiar no partido PSD e eu disse-lhe sempre que não. Mas o presidente da Câmara na altura, Eng. Galante, um dia veio à minha loja, sentou-se no meu escritório e conversámos ali durante uma hora e tal e no fim de conversar pega no papel: "Assine isto!" e eu pensei para mim: "Assino o quê?". Era a ficha para me filiar no partido.

Filiei-me no PSD na altura e estive na concelhia onde permaneci alguns anos ainda com o Paulo Costa, com o Fernando Maria, com o José Agostinho mais tarde. Portanto fui andando sempre na concelhia. Estive na Assembleia bastantes anos. Depois pediram-me para convencer o José Luís a concorrer à Junta de Freguesia da Gafanha da Encarnação, sendo que ele acedeu com a condição de eu vir a ser Presidente da Assembleia. Fui então Presidente da Assembleia durante aqueles quatro anos, depois de Presidente da Assembleia passei para tesoureiro da junta o outro mandato e este último mandato como secretário. Fiz estes três mandatos lá.

Esteve também ligado à construção da Igreja?

Estive, desde a primeira pedra. Andámos a pedir pela Palhaça, por todo o lado, a Câmara também deu uma ajuda...

Agora achei que devia sair porque nós vamos per-

dendo as nossas capacidades ... às vezes ainda não fiz nada e já estou a suar, mas mesmo assim ainda continuo com atividade na igreja.

Com a sua idade, continua a ser um homem de trabalho. Fá-lo por gosto?

Sim, mas agora ainda estou pior, porque estou virado para a agricultura. A minha mulher herdou a casa da mãe e o quintal que tem mil metros. Eu já fiz o quintal quase até ao fundo. A minha mulher herdou aquela casa e o quintal e, como eu não podia ficar deserdado, herdei o trabalho.

Já entreguei a loja a dois dos meus filhos, mas às sete e meia começo a cozer o pão, as natas e aqueles bolos que nós fazemos, para quando a loja abre eles terem já o trabalho adiantado para vender. Às nove horas o meu turno termina e então depois venho-me dedicar aos meus afazeres: à minha contabilidade, os meus papéis, aos meus livritos, depois vou até à quinta, vou regar, vou dar de comer aos galos.

Gostava de viajar, mas a minha mulher não gosta. Olhe que a Caixa Geral de Depósitos ofereceu-me uma noite de dormida numa estalagem à minha escolha, eu escolhi Alijó que era para ir para longe, mas com ideia de ficar por lá três ou quatro dias. Dormimos na estalagem, depois almoçámos por lá. De lá arancámos para Braga, em Braga fui ao turismo para me aconselharem. A minha mulher começou-me a moer o juízo de tal ordem que eu dei a volta ao estádio, apanhei a A3 direito ao Porto e à Costa Nova. Ela tem medo de ficar fora de casa, de sair e os filhos morrerem todos à fome (risos). Aqui em casa, diariamente, somos sete a comer e quando vêm todos somos quinze.

Como é que tem visto a evolução da Costa Nova?

Ainda bem que eu vim para cá porque antes de eu aqui estar nem ponte tínhamos. Tínhamos a ponte de pau que, de dois em dois anos, não deixava passar ninguém porque estava em manutenção.

Somos o lugar de Ílhavo que esteve e ainda está em primeiro lugar em termos de saneamento, temos água canalizada, que não tínhamos, temos campo de

futebol, temos tudo. Eu até costume dizer: "As pessoas reclamam dos impostos... eu só tenho pena dos meus impostos por vezes serem mal geridos porque existem indivíduos lá em baixo que roubam muito. Os meus impostos foram para ajudar a pagar a ponte, que também é minha,

foi para ajudar a pagar este relvado que também é meu e regam-no todos os dias, eu tenho de ajudar a pagar, tenho esta ciclovia para eu dar as minhas voltinhas portanto ... Enfim, a Costa Nova é bonita e recomenda-se!!!

O que diria a alguém de fora da nossa zona para o/a convencer a visitar a Costa Nova?

Eu vivo cá e gosto muito, portanto eu já não moraria noutra sítio, recomendo sempre a Costa Nova.

Eu nasci num sítio onde havia uma ribeira que no verão tinha água e era lá que nós chapinhávamos a nadar. Ainda ontem andei a nadar na Ria, tenho ali um

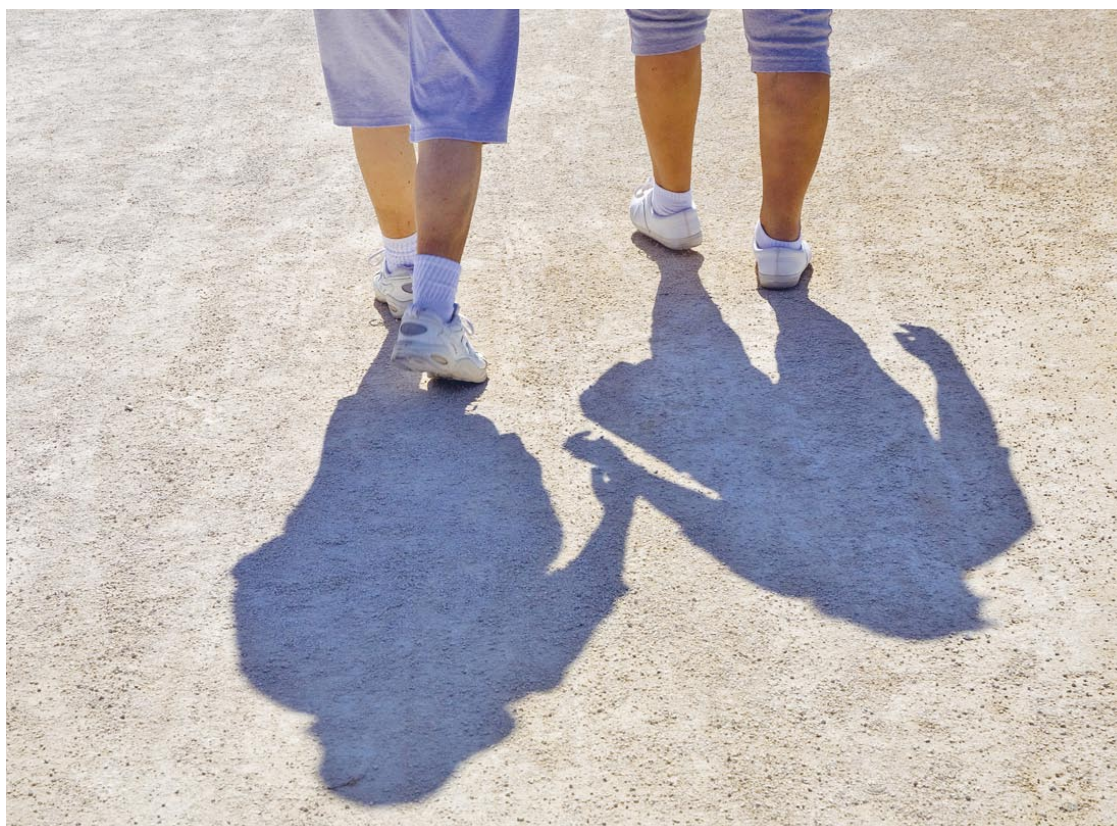
barquito, convenci a minha mulher a ir, que ela não gosta nada pois que não sabe nadar e eu também sei nadar pouco, mas fomos até à Cabeça. Ancorei o barco, saímos do barco, andámos lá na areia, depois a maré foi subindo e estivemos lá até às seis e meia da tarde, foi extraordinário. Até fiz lá um verso, que eu não sou poeta mas disse assim: "Se sou pobre não me lembra\agora rico não sou\sou alegre como o meu pai\ feliz como o meu avô." Portanto a Costa Nova é excelente é bonita, recomenda-se, vivo cá e gosto muito!!!



"Se sou pobre não me lembra agora rico não sou sou alegre como o meu pai feliz como o meu avô."

Entre caminhar e correr porque não marchar?

O aumento da atividade física moderada é um objetivo importante a atingir para reduzir os problemas de saúde. Essa atividade deverá perseguir a obtenção de uma melhor função cárdio-respiratória, que conferirá os benefícios pretendidos à saúde. Para alcançar estes objetivos, desde há muito que a principal atividade a ser recomendada é a caminhada. E porque não a Marcha? Ao pensar na Marcha esta pode-nos fazer lembrar a modalidade olímpica ou soldados a deslocarem-se. Entre caminhar e correr, a marcha pode ser uma solução muito mais fiável. Em primeiro lugar porque apresenta um menor impacto nas nossas articulações em relação à corrida. Mas inicialmente, antes de ser mencionado os benefícios da marcha atlética, é importante reconhecer a forma mais correta de desempenhar este desporto.



Como Marchar

Ao vermos alguém a marchar pode parecer muito difícil devido à coordenação dos movimentos com uma pequena rotação das ancas. Mas na realidade é quase tão fácil como caminhar se nos habituarmos aos pequenos detalhes e aprendermos com calma esta modalidade.

A Marcha é nada mais que a sequência de passos que têm que ser realizados de forma específica. Ou seja, ao caminharmos a perna que avança tem que estar reta e o outro pé tem que se manter no chão e enquanto fazemos estes movimentos deve existir uma pequena rotação das ancas. A parte superior do tronco deve estar direita ou ligeiramente inclinada para a frente, no entanto vai acabar por ter uma rotação como as ancas, mas no sentido oposto. Quanto aos braços e aos ombros devem acompanhar o movimento do corpo.

Benefícios que a Marcha pode trazer à sua saúde

- Fortalece os músculos das costas, o abdómen, os braços, os músculos pélvicos e como é óbvio os membros inferiores do corpo;
- Proporciona um intenso trabalho cardiovascular reduzindo o risco de doença coronária e ataque cardíaco;
- Baixa a tensão arterial;
- Baixa o colesterol;
- Reduz a gordura corporal e ajuda no controlo do peso;
- Diminui o risco de cancro do cólon;
- Reduz o risco de diabetes tipo II (não insulino-dependente);
- Melhora a condição dos ossos e articulações, ajudando a combater a osteoporose e a osteoartrite;
- Queima bastantes calorias e tonifica o corpo;
- Aumenta a força, flexibilidade, coordenação motora e equilíbrio, reduzindo o risco de quedas;
- Exercita o cérebro, pois ao queremos desempenhar corretamente todos os movimentos somos obrigados a enviar diversas informações para o nosso cérebro, mantendo-o ativo;
- Melhora o bem-estar e a qualidade de vida.

Por isso vá até um parque com um amigo/a ou familiar e experimente um pequeno trajeto. À medida que forem treinando, aumentem o percurso. Não fique preso aos preconceitos que existem desta modalidade, pense sim no bem-estar que esta lhe pode proporcionar!



O programa municipal "Desporto para Todos" tem como objetivo ajudar as pessoas a mudar os seus hábitos de vida sedentária. É composto por um leque variado de atividades, desde caminhadas, aulas

de hidroginástica, aulas de Grupo, e corrida, acessível a todos, e de forma gratuita e sem necessidade de inscrição prévia.

Dado o enorme sucesso do Programa, a Câmara Municipal de Ílhavo dará assim continuidade ao "Desporto para Todos", com reinício já no próximo dia 28 de setembro 2014, onde poderá disfrutar de diversas atividades das quais: aula de zumba;

aula de fitness e aula de pilates.

Fica desde já, o desafio dirigido a todos, muito em especial aos nossos Seniores, a quem queremos dar a oportunidade de praticar exercício físico num excelente ambiente de convívio.

Convidamo-lo a participar na Próxima época. Teremos todo o gosto em recebê-lo/a.

28 dom

10h00 às 12h00

Master Class de Fitness

Dia Mundial do Coração

Rastreios de Glicémia, Colesterol e Medição de Tensão Arterial

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré





Piscinas Municipais

Ílhavo
Gafanha da Nazaré

inscrições abertas

- » Hidroginástica e Natação (Maior Idade)
- » Regime Livre
- » Massagens
- » Hidroginástica
- » Hidrobike
- » Pólo Aquático
- » Hidroterapia
- » Natação Adaptada
- » Natação para bebés
- » Aprendizagem e aperfeiçoamento para crianças, Jovens e Adultos
- » AquaGrávidas
- » Natação para grupos (Jardins de Infância e ATL's)

Piscinas Municipais

Ílhavo · T 234 329 607
Gafanha da Nazaré · T 234 363 080
www.cm-ilhavo.pt
desporto@cm-ilhavo.pt

A Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré reabre ao público a 1 de outubro de 2014



A Segurança começa em cada um de nós

A população mais idosa é vista com um alvo fácil para o crime e está mais propensa a ser vítima de crimes, como as burlas e os roubos. No entanto, mesmo contando com a ajuda das forças policiais, existem alguns conselhos que poderemos pôr em prática, para não se ser considerado/a o alvo fácil por parte de determinadas pessoas.

Eis alguns exemplos:

em casa:

- » Deixar as janelas e as portas fechadas sempre que sair;
- » Não deixar entrar pessoas suspeitas ou desconhecidas, sem ter a certeza de quem são;
- » Ter sempre à mão os números de telefone para poder comunicar com alguém (familiares, amigos e polícia);
- » Quando se ausentar de sua casa, por vários dias, informe a GNR da sua zona;
- » Não deixar nada escrito na porta, janela ou caixa de correio, que possa indicar a sua ausência;
- » Não deixar acumular correspondência na caixa do correio e colocar na mesma uma fechadura.

na rua:

- » Transportar consigo apenas o dinheiro necessário;
- » Evitar o uso de objectos de valor, de carteiras na mão ou no bolso de forma visível;
- » Evitar circular sozinho/a na rua, principalmente de noite;
- » Evitar passar por locais ermos e/ou pouco iluminados, cortar caminho por beco, vielas, ruas desconhecidas e construções, etc;
- » Evitar dar informações sobre a sua vida a pessoas estranhas;
- » Circular sempre pelo lado interior dos passeios;
- » A sua mala e sacos devem ser sempre transportados pelo lado oposto da faixa de rodagem;
- » Nos transportes públicos, manter a carteira e outros bens junto de si;
- » Desconfiar de encontrões, empurrões ou cotoveladas;
- » Evitar ficar sozinho/a nas paragens de autocarros isoladas;
- » Não pedir orientações a estranhos, mas sim procurar Postos da GNR, Esquadras de Polícia ou estabelecimentos comerciais.

Os conselhos mencionados anteriormente têm como objectivo alertar e sensibilizar a população idosa sobre a questão de segurança e dos perigos decorrentes da sua idade ou que pela sua idade os tornam mais vulneráveis, esperando ter esclarecido sobre procedimentos a adoptar para que não seja mais uma vítima nas mãos de uns burlões.

DESTA FORMA A SEGURANÇA COMEÇA EM CADA UM DE NÓS!

Onde e quando nasceu?

Nasci a 21 de dezembro de 1919, na Rua da Fontoura, conhecida pela sua fonte, em Ílhavo. Gosto muito desta cidade e da história das suas gentes e locais.

Como era a sua família?

Sou o mais novo de quatro irmãos, filhos de pai marítimo e mãe costureira, à semelhança de muitas outras famílias da minha geração. Dois dos meus irmãos faleceram no Brasil e, há cerca de 6 anos, faleceu o meu irmão com o qual sempre mantive uma ligação mais forte, porque sempre foi o meu maior admirador, porque via em mim alguém diferente, alguém maior intelectualmente do que aquilo que eu sou de facto.

Como foi a sua infância?

A minha infância foi vulgaríssima. Fiz a minha escolaridade na Escola Primária da Légua, onde fui aluno da Professora Rosa Mano. Concluí a quarta classe com distinção, depois de prestar provas na escola sede, a Escola de Cimo de Vila, perante o Professor Guilhermino Ramalheira.

Após ter concluído o Ensino Primário, procurei matricular-me no Liceu, beneficiando da isenção de propinas que o Estado Português atribuía aos filhos dos "Torpedados de Guerra", uma vez que o meu pai tinha sido combatente na Primeira Grande Guerra. Por uma questão administrativa, não fui admitido no Liceu, mas, como ao longo de muitos outros episódios da minha vida, abriu-se uma outra porta. Tinha duas tias maternas, casadas mas sem filhos, que nutriam por mim um carinho especial e tratavam-me "como o seu menino". Estas tias influenciaram a minha mãe, que era a "cabeça de casal" pela ausência do meu pai no mar, no sentido de adiar o meu ingresso no Liceu e, por conhecimentos que tinham com outras famílias, colocaram-me como aprendiz de ourives numa ourivesaria próxima da Praça da República, onde permaneci durante quatro anos.

A propósito desta experiência como aprendiz de ourives, de que gostei, acho que sempre fui um rapaz que se distinguiu dos outros, não aos meus olhos, mas aos olhos dos mais velhos, das pessoas mais idosas, que achavam que eu era especial.

Por volta dos meus 14 anos, a vida da minha família sofreu uma mudança, que adveio do facto de um irmão mais velho ter criado uma sociedade comercial, em Leça da Palmeira, para onde a minha família se mudou. O meu irmão, por ser mais velho, na ausência do meu pai, tinha por mim uma espécie de paternidade e determinou que eu regressasse ao estudo, que concluí entre Colégio da Boa Nova, em Matosinhos e o Liceu Rodrigues Freitas.

Como foi o seu percurso daí para a frente?

Apesar da insistência do meu irmão para que eu fosse para a Escola Naval, eu ingressei na Escola Náutica onde me formei e de onde, com vinte anos, saí com o Curso de Capitão da Marinha Mercante, nos finais da década de 30 do século passado. Isto quando o Mundo já se confrontava com o dealbar da Segunda Grande Guerra.

Como foram os primeiros anos de mar?

Os primeiros quatro anos de vida no mar foram vividos na Marinha de Comércio, um dos ramos da Marinha Mercante, em navios que transportavam carga para a Suíça, que tinham o seu porto em Génova, na Itália. Isto num contexto de guerra. Nesses tempos, os navios mercantes eram abordados por navios militares alemães, que, dependendo da carga que transportavam, poderiam afundá-los.

A última viagem que fiz nestas funções, foi para o

"A pesca nos dórís era primitiva e miserável, pois era uma exploração brutal do pescador que atiravam para o mar naqueles botezinhos às vezes com aquele frio terrível."



À conversa com...

Cap. João São Marcos

Com um olhar terno, uma presença calorosa e com a lucidez e a paixão de uma vida inteira ligada ao mar, esse mar que refere representar tudo aquilo em que se tornou. Foi assim que, aos 94 anos de vida, o Capitão João São Marcos nos abriu a porta da sua casa e da sua vida, para uma entrevista em que, de forma apaixonada, falou sobre a sua infância, a sua família e a sua longa vida profissional, entrecortando a conversa com reflexões sobre algumas das suas paixões: a história de Ílhavo, de Portugal, do mar e dos marinheiros e da própria vida no planeta.



“Não tenho qualquer dúvida de que fui responsável pela modernização da pesca, pela adaptação que a pesca fez ao próprio animal que era pescado e pela melhoria das condições de vida e de trabalho dos homens que se dedicavam a esta atividade.”



Brasil, em dezembro de 1944, no tempo em que houve uma grande batalha entre os navios alemães, os chamados «couraçados», na foz do Rio da Prata. Em consequência desta situação o meu navio ficou preso quatro meses no Rio de Janeiro. Quando regresssei a Portugal decidi ir para a Costa Nova, e o Capitão Francisco Calado dos Santos convidou-me para ser seu imediato, no Arrastão “Santa Joana”. Foi nesse momento que conheci, também, a mulher que, ainda hoje, é a minha esposa, Maria Glória, que faz tudo com muita arte. Toda a sua vida e a sua independência dedicou à arte, pintura e modelações.

Foi então, no navio “Santa Joana” que a minha história começou. O navio foi feito por franceses, em 1926, e comandado, inicialmente, por franceses para Portugal, para a Empresa de Pesca de Aveiro. No princípio, a pesca do bacalhau praticada neste navio ainda obedecia a uma organização do trabalho e a rotinas que remontavam à pesca tradicional, à linha, com recurso aos dóris. A pesca nos dóris era primitiva e miserável, pois era uma exploração brutal dos pescadores, que atiravam para o mar naqueles botelhos às vezes com aquele frio terrível.

Após alguns meses como imediato, vi-me obrigado, por doença do Capitão do “Santa Joana”, a comandar o navio. Entrei no arrastão “Santa Joana” menino novo com grandes ideias e resolvi que aquilo estava tudo errado, porque se trabalhava como nos navios de pesca à linha e passei a comandar o navio com as minhas ideias e desatei a desenvolver tudo e a transformar tudo na nova modalidade de pesca, que eu considerava que devia existir, com ideias que aprendi com os ingleses e com os alemães.

Percebemos que o Sr. Capitão nutre um grande carinho pela história, certo?

Eu cultivo, de forma totalmente autodidata, um profundo gosto pela história da vida e, em particular, pela história da vida marinha. Nunca li um romance, senão aqueles que era obrigado a ler no Liceu e que era obrigado a saber de cor e salteado. O meu interesse era por outro tipo de livros, que me ensinassem, ou melhor, que me mostrassem o princípio daquilo que se chamava vida, vida do homem, do homem inteligente que se distinguiu de todos os animais.

Sente que deu um contributo para a modernização da pesca?

Não tenho qualquer dúvida de que fui responsável pela modernização da pesca, pela adaptação que a pesca fez ao próprio animal que era pescado e pela melhoria das condições de vida e de trabalho dos homens que se dedicavam a esta atividade.

Em que navio terminou a sua carreira?

Foi no navio Santa Joana que realizei a última viagem, ao Atlântico Norte e depois desempenhei em diferentes cargos de direção ligados à Empresa de Pesca de Aveiro. Trabalhei profissionalmente até quase aos

oitenta. Larguei o meu trabalho como diretor e gerente do “Reboques e Transportes Marítimos”, em 30 de novembro de 2000, poucos dias antes de completar 81 anos de idade.

Como é que ocupa atualmente o seu tempo livre?

Na atualidade, continuo a dedicar muito do meu tempo à escrita. No entanto, a idade fez com que as minhas circunvalações do cérebro que controlam as palavras me atraíssem, mas estas transferiram-se para a circunvalações que controlam a ponta dos dedos e a escrita, o que me permite, com a ajuda de algumas pessoas amigas, ir registando as minhas memórias.

5 Anos com a comunidade onde a Cultura está lado a lado com o Lazer



Universidade Sénior Prior Sardo do Centro Social Paroquial Nossa Sr.ª da Nazaré

Fundada em Setembro de 2009, a Universidade Sénior Prior Sardo do Centro Social e Paroquial da Nossa Senhora da Nazaré, deu início ao seu I Ano Letivo em 2009/2010.

Ao longo destes 5 anos de funcionamento, enquanto agente da área social, tem tido como grande objetivo promover uma participação ativa na comunidade, para fazer Mais e Melhor, por forma a aproximar todos aqueles que integram esta Universidade, quer como alunos e professores, quer como colaboradores e até como elementos da comunidade em geral.

Sendo a Universidade Sénior um serviço sócioeducativo, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, acima de tudo tem como objetivo criar valor, felicidade, combater a solidão, promover um envelhecimento ativo e produtivo e ainda proporcionar a aprendizagem ao longo da vida através da inclusão social.

Uma vida de saberes que não tem fim e que nos convida a todos não só a partilhar, como também a dar fundamento ao facto de a aprendizagem ser um processo contínuo ao longo da vida, sendo certo que o "saber não ocupar lugar".

Ao longo destes 5 anos ao serviço da comunidade e agora aquando da preparação do seu 6.º ano letivo, a grande preocupação e aposta tem sido a promoção de iniciativas que sejam inovadoras, que acompanhem as exigências, as responsabilidades individuais e coletivas, aceitando sempre os desafios que se nos deparam.

Assim, cada ano letivo iniciado tem como objetivo melhorar, quer através da introdução de novas temáticas, quer através da adaptação e melhoramento das instalações, quer ainda através da disponibilização de atividades que vão ao encontro das necessidades e expectativas de todos aqueles que de alguma forma contam com a nossa Universidade.

O crescimento e evolução da Universidade está relacionado com a tendência significativa para o au-

mento da longevidade da população concelhia, o que nos remete para a necessidade de ver a idade sénior como uma expressão de criatividade, valor intergeracional e oportunidade de aprender com quem tem mais experiência e está repleto de princípios e valores que urgem ser transmitidos às gerações futuras, idade sénior que também quer e aceita novos desafios e faz novas exigências.

Todas as atividades desenvolvidas são fundamentais para a promoção das pessoas mais velhas como membros integrados na sociedade em que vivem, apresentando-se como um espaço privilegiado de inserção e participação social, proporcionando a manutenção da autonomia e da independência, a valorização de competências e o aumento da qualidade de vida e da saúde.

São disponibilizadas um conjunto de atividades Sociais e Culturais, lecionadas por professores em regime de voluntariado e funciona em horário laboral, de segunda a sexta-feira, podendo os alunos mudar de disciplinas e de atividades de acordo com os seus interesses e desejos.

Os utilizadores deste espaço, professores e alunos, são oriundos do Município de Ílhavo, Aveiro e ainda de outros concelhos limítrofes.

As atividades educativas são em regime não formal, sem fins de certificação, fora do sistema escolar tradicional e em contexto de formação ao longo da vida.

Os conteúdos programáticos privilegiam a divulgação do património cultural nacional, regional e local, a mobilidade, assim como incentivam a utilização das novas tecnologias.

Como Atividades Formativas, a Universidade dinamiza áreas que vão ao encontro dos interesses e culturas locais, dando destaque à História Local, Informática, Expressão Oral, Artes, Fotografia e Comunicação, Danças, Música e Cantares.

As atividades Sociais e Culturais também têm um especial destaque, sendo que são realizados de forma regular e contínua um conjunto de Convívios e Eventos, ora para comemorar datas assinaladas como o Magusto, Santos Populares, Aniversários dos alunos e professores, etc., ora para realizar exposições alu-

sivas às disciplinas, passeios/viagens e ainda outras animações que promovem o contacto e as relações com outras realidades.

A todos, a Direção agradece o empenho, a dedicação, o envolvimento e a confiança que depositam nesta Instituição, tanto dos seus utilizadores, como de todas as entidades locais que nos têm apoiado e acompanhado.

Um especial agradecimento a todos os Professores desta US que, como voluntários e de uma forma desinteressada, contribuem para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar da comunidade, movidos apenas por um sentimento altruísta e solidário, apoiado em motivações e opções pessoais, que visam o interesse social e comunitário.

É neste contexto solidário, e agora em nova dinâmica integrada com as variadas respostas sociais do Centro Social, que a US procura intervir ativamente e de uma forma sistemática, no sentido de adequar as suas respostas às solicitações que todos os dias lhe são feitas.

Queremos fazer a diferença! É este o desafio.
"O mundo espera por nós!"



Fundação Prior Sardo

Telefone: 234 367 066
email: usnazare@gmail.com
blogue: www.convidasaberes.blogspot.pt

Local de Funcionamento:
Rua D. Manuel Trindade Salgueiro
3830-655 Gafanha da Nazaré

PUB



CURSOS DE INFORMÁTICA 2014/2015

FÓRUM MUNICIPAL DA JUVENTUDE
ÍLHAVO E GAFANHA DA NAZARÉ

WINDOWS/WORD
INTERNET/E-MAIL
EXCEL
POWER POINT

Inscrição gratuita

NÃO PERCA ESTA OPORTUNIDADE
E APROFUNDE OS SEUS CONHECIMENTOS!



Câmara Municipal de Ílhavo

Espaço Internet Municipal
ÍLHAVO | Tel 234 321 079
www.cm-ilhavo.pt



Um Tablet criado a pensar em si!

Porque as tecnologias podem ser um aliado da população sénior, leia os próximos artigos, para, a título de exemplo, poder comprovar as vantagens da sua utilização e, se ainda está a aprender a mexer num computador e tem encontrado algumas dificuldades, não desespere. Durante a segunda edição do Portugal Maior em 2013 foi apresentada a primeira geração de SENIOR+: o S+Aires - "O primeiro tablet português desenhado a pensar em todos, especialmente nos seniores". A sua facilidade de navegação e os seus menus intuitivos pretendem acabar com a complexidade dos sistemas atuais, que muitas vezes afastam os seniores das novas tecnologias. O SENIOR+ tem por objetivo

combater a solidão e o isolamento da população sénior devido ao afastamento dos seus familiares e amigos e colmatar a falta de ferramentas tecnológicas adaptadas a esta geração proporcionando uma melhor qualidade de vida. Através deste tablet poderá efetuar de uma forma simples e sem complicações chamadas de voz e vídeo para os seus familiares e amigos. Através de inúmeras parcerias estarão disponíveis serviços que poderão facilitar o seu dia-a-dia. Os temas variam entre saúde e bem-estar, onde poderá encontrar sugestões de nutrição e exercício físico, entretenimento, permitindo exercitar a mente com jogos de destreza mental ou para simples diversão, e aplicações

como televisão e partilha de fotos. Poderá também estar a par das principais notícias do dia e escolher quais as secções que pretende obter informação. Com o SENIOR+ poderá ouvir a missa e facilitar a gestão da sua vida através dos seus alertas.

Este projeto teve origem numa aula de Pesquisa de Mercado, por quatro alunos do Mestrado Executivo do ISCTE. Desde do registo da marca, o projeto tem sido apoiado por diversas instituições e entidades, nomeadamente a Fundação AIP (Associação Industrial Portuguesa) que afirma que, dos dois milhões de idosos que vivem em Portugal, 400mil vivem sós ou acompanhados de outros seniores.

Ainda em fase de protótipo, o S+ Aires tem previsão de chegada ao mercado em Setembro de 2014 com um valor comercial a rondar os 250,00€, sendo disponível a reserva do artigo via internet.



Roupas Inteligentes



Os tempos mudam e as roupas também. A nanotecnologia começa a aliar-se à moda e roupas inteligentes é o que o futuro nos reserva. Hoje em dia já podemos encontrar as mais variadas características tecnológicas em algumas peças de vestuário, que visam melhorar a qualidade de vida de quem as usa.

Em Portugal e a pensar na população sénior, o Instituto de Engenharia Eletrónica e Telemática da Universidade de Aveiro, desenvolveu um sistema integrado nos tecidos da roupa que deteta a postura de cada pessoa, e emite um alerta para um telemóvel ou computador em caso de queda. O perigo de quedas é uma das maiores causas de graves lesões na população mais velha, e esta solução é uma amostra da utilidade que a nanotecnologia nos pode oferecer. "Ainda estamos em fase de desenvolvimento, mas o objetivo é que venha a ser produzida uma peça de roupa que integra os módulos, para enviar a informação para um computador ou outro dispositivo de um familiar ou instituição", disse à agência Lusa Óscar Pereira, membro da equipa responsável do projeto.

As opções são infinitas

e este é apenas um exemplo. No Brasil, a empresa Invel comercializa camisolas e luvas que aliviam as dores crónicas. É uma prova de como estas roupas já passaram de protótipo para a realidade do dia-a-dia. Uma das áreas mais exploradas neste novo tipo de vestuário, é o desporto. Já existem várias camisolas em desenvolvimento que medem os sinais fisiológicos, como as alterações do ritmo cardíaco, a respiração e a pulsação.

O projeto RUNSAFER, financiado pela União Europeia, foca-se no desenvolvimento de ténis para corrida ou caminhadas. É uma atividade que pode trazer imensos benefícios para a saúde, mas também lesões caso seja mal feita, ou não tenha um aquecimento adequado. Os ténis RUNSAFER incorporam um GPS e um sensor biométrico, que acumula dados e envia-os para um aplicativo num smartphone. As informações são analisadas e o aplicativo recomenda maneiras de melhorar a caminhada. O Dr Andreas Heinig, cientista do projeto, explicou que "o aplicativo poderia recomendar-lhe para correr mais devagar, colocar o pé de maneira diferente para encontrar uma superfí-

cie mais benéfica, ou até informar para parar se necessário".

Uma outra inovação neste âmbito ocorreu na Universidade da Califórnia. Foi desenvolvido um algodão auto lavável. Este tecido quebra quimicamente produtos e pesticidas e, quando exposto à luz, elimina também bactérias que provocam maus odores. Já o projeto Inseplatex está focado em desenvolver tecidos à prova de insetos. Esta ideia surge não só na necessidade de proteger pessoas em situações drásticas como é o caso dos bombeiros ou guardas florestais, agentes de combate à malária e ao dengue, mas também a pensar em campos de refugiados durante crises humanitárias ou acidentes naturais.

A pensar noutras profissões de alto risco, como é o caso dos pescadores, também estão em desenvolvimento aplicações para incorporar peças de roupa. Por exemplo, cientistas noruegueses procuram lançar no mercado roupas que se auto remendam enquanto que uma empresa finlandesa desenvolve uma antena em tecido para ser incorporada nos salva vidas e comunicar por satélite caso haja necessidade de busca e salvamento.

O desenvolvimento tecnológico não pára, e as roupas inteligentes podem ter diversas características como, conduzir eletricidade, manter a temperatura corporal e o corpo seco, bloquear raios ultravioleta, impedir o crescimento das bactérias, repelir líquidos, tornando-se impermeáveis e à prova de manchas, entre muitas outras opções que só o futuro nos dirá. As opções são imensas e ambição humana é ainda maior.

Sapatos com GPS ajudam doente de Alzheimer



Duas empresas norte-americanas desenvolveram um par de sapatos e sapatilhas que integram um 'microchip' que torna possível localizar o utilizador, caso este se perca - a criação visa essencialmente doentes de Alzheimer.

Os sapatos recentemente apresentados são confortáveis, têm GPS integrado e permitem encontrar a pessoa que os usa em tempo real, segundo avançaram a fabricante de calçado Aetrex e a GTX Corp, a cargo de desenvolver o GPS.

As sapatilhas já têm o aval da Federal Communications Commission (FCC) e estão à venda pelo valor de 299 dólares (214,5 euros). Ainda não se encontram em Portugal, mas podem ser recomendados online.



População idosa e a utilização de Tecnologias de Informação e Comunicação

O potencial das Tecnologias de Informação e Comunicação na participação ativa da população idosa na comunidade.

Sofia Nunes e Ângelo Valente
Centro Comunitário da Gafanha do Carmo

Na última década, o crescente desenvolvimento e utilização das novas Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) mudou a forma de interação e comunicação entre as pessoas e até a prestação de serviços tem sido transformada. A utilização destes meios constitui, hoje, um elemento essencial para a integração social. A par deste fenómeno, surge o envelhecimento demográfico que é uma realidade cada vez mais presente nos países desenvolvidos e Portugal não é excepção.

Estudos demonstram que um volume significativo da população idosa encontra-se amplamente excluída da utilização das TIC, colocando esta população em risco, uma vez que sem a participação nos principais meios de comunicação, a segregação das pessoas idosas é inevitável. Tal constitui um dos principais factores de discriminação desta população e reforça os estereótipos negativos sobre o idoso.

Apesar da idade influenciar a utilização das TIC, a população idosa demonstra interesse na utilização destas tecnologias e está apta a utilizá-las. Para além de que são vários os benefícios, uma vez que proporciona oportunidades como:

- » Inclusão e integração na vida ativa (seja em trabalho remunerado ou voluntariado);
- » Maior acesso a informação, novas formas de aprendizagem e desenvolvimento de capacidades, bem como a partilha de experiências e conhecimento;
- » Criação de novas formas de comunicação com a família e amigos, potenciando o reforço das relações afectivas e a criação de novos contactos;



Assim, a inclusão da população idosa nas TIC pode, não só, combater a solidão, como melhorar a qualidade de vida, melhorar as funções cognitivas, melhorar o estado emocional, reforçando o autoconceito, a auto-realização e a autoestima. A integração das pessoas idosas nas redes sociais e meios de comunicação social contribui para a humanização da pessoa idosa, combate estereótipos e reconhece a importância do seu papel nas famílias e sociedade.

O Centro Comunitário da Gafanha do Carmo distingue a sua intervenção junto do idoso, tornando-a única e exclusiva através da realização de vídeos onde os protagonistas são os próprios idosos, concretizando as estratégias de marketing que têm impacto ao nível nacional e internacional. Além disso, as TIC surgem como uma ferramenta frequente no contacto dos clientes com os seus familiares, colmatando a distância física que, por vezes a institucionalização acarreta.

As atividades realizadas podem ser consultadas no Youtube, que conta já com meio milhão de visualizações, e no Facebook com mais de 4500 seguidores. Este trabalho tem sido amplamente reconhecido pelos meios de comunicação, pelo que os clientes da instituição tiveram já oportunidade de participar em programas de televisão e de rádio e figuras públicas como Miguel Esteves Cardoso, Ruy de Carvalho, Luís Filipe Borges e Expensive Soul, que também não ficaram indiferentes e reconheceram o trabalho realizado por esta instituição.

A utilização das TIC neste contexto é realizada de forma criteriosa e a publicação das imagens exige a participação voluntária e o consentimento livre e informado do cliente. Além disso, é realizada uma aposta na ética e qualidade das imagens e os temas destes projetos são discutidos e decididos com e pelos protagonistas, sendo delineados de acordo com objetivos que se prendem com a afirmação do papel e estatuto do idoso na sociedade actual.

Perante os desafios do aumento da longevidade é necessário investir em iniciativas que procurem a responsabilização e participação de toda a sociedade no combate à exclusão social e à discriminação, bem como à contribuição para uma melhor qualidade de vida de todos os que estão a envelhecer.

A utilização das TIC é uma ferramenta essencial, capacitando o idoso para uma participação contínua e plena nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e cívicas. As eventuais limitações que surgem com a passagem do tempo não devem definir o envelhecimento nem constituir um impedimento à utilização das TIC ou qualquer outro aspeto que impeça uma vida ativa e satisfatória.



Receita gentilmente cedida pelo Chef Armando Matos.

ingredientes:

- .. Bacalhau
- .. Tomate
- .. Cebola
- .. Alho
- .. Açafrão
- .. Azeite
- .. Vinho branco
- .. Piri-piri
- .. Salsa e coentros
- .. Azeite de trufa
- .. Pão torrado com azeite de ervas
- .. Salicórnia

Uma Garfada de Sabor

Cataplana de bacalhau com açafrão e salicórnia

Comece por colocar na cataplana o azeite, o alho laminado, a cebola e o tomate cortados em meia-lua. Refresque com vinho branco. Adicione o bacalhau cortado em pedaços a gosto, o açafrão, o caldo de bacalhau, a salsa e os coentros em rama. De seguida, perfume com azeite de trufa. Por fim, coloque o piri-piri a gosto e a salicórnia. Feche a cataplana e deixe cozinhar. Sirva com o pão torrado.

BOM APETITE!

As melhores dicas de mesa para a sua casa!

Todas as ocasiões merecem um cuidado especial: de uma mesa básica para o seu dia a dia à mais requintada para as ocasiões festivas. Dicas para que tudo saia na perfeição.

Siga a disposição representada:

- » Opte por individuais, práticos e fáceis de lavar;
- » Se preferir, utilize guardanapos de papel.



Celebrar o dia a dia

3 Ideias fáceis:

Aposte em argolas de guardanapos, que podem ser tão simples como um cordel ou fita colorida! Varie as cores, padrões e materiais dos individuais. A monotonia não tem lugar à mesa! Coloque flores numa garrafa colorida ou velas num frasco de vidro. Mime-se durante a refeição.

Dê largas à sua imaginação, mas mais importante **Divirta-se!**

- » Formal: Bom gosto e requinte à mesa
- » Toalhas e guardanapos: adapte a cor à ocasião e opte por guardanapos de pano, dobrando-os com originalidade;
- » Marcadores: dão um toque de elegância;
- » Pratos, talheres e copos: siga a disposição ao lado.

Arte de bem receber

3 Dicas infalíveis:

Personalize a mesa com ementas ou enrole-as criativamente com guardanapos. Faça um centro de mesa: arranjo floral, com velas. Frutas, folhas verdes ou areia com conchas. Atenção para não tapar a linha de visão dos convidados! Ponha uma flor ou ramo verde no lugar de cada convidado com o seu nome.



**MOVIMENTO
MAIOR** para o seu bem-estar!



**Inscreeva-se já!
e Participe**

- > Boccia
- > Danças de Salão
- > Hidroginástica
- > Iniciação à Natação
- > Técnicas de Relaxamento
- > Exercícios de Manutenção

Saiba como se inscrever em:

Biblioteca Municipal de Ílhavo
Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré
(Centro Cultural)
Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação
(Edifício Sócio-Educativo)
Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo
(Edifício Sócio-Educativo)



**ESPAÇOS
MAIORIDADE**



- > Têm + de 60 anos?
- > Boa disposição?
- > É residente no Município de Ílhavo?

Então este é o seu espaço!

Procure-nos nos nossos espaços:
Biblioteca Municipal de Ílhavo
Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré
(Centro Cultural)
Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação
(Edifício Sócio-Educativo)
Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo
(Edifício Sócio-Educativo)