

setembro 2018  
edição n.º 9  
distribuição gratuita

# maior idade

# ativa



Câmara Municipal de Ilhavo

## Setembro Festival Cabelos Brancos

- 14 set **Cabelos Brancos no Jardim**  
*Jardim Henriqueta Maia*
- 14 set **Barbie in The House - António Bastos e os Velhos**  
*Casa Cultura Ílhavo*
- 15 set **Vai Dar Água! - Conversas sobre envelhecer**  
*Jardim Henriqueta Maia*
- 23 e 24 set **Não me Esqueço do Teu Som**  
*Palcos Prováveis e Improváveis*

programa completo em [www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)

## Outubro Sabores Maiores

- sextas **Demonstrações gastronómicas**
- 26 out **De Olhos Fechados Eu Vou Provar**
- 23 nov **Comida Biológica e Saudável**
- 7 dez **Doces de Natal**  
*Museu Marítimo de Ílhavo*

## Novembro Assembleia Sénior

- sextas
- 26 out *Salão Nobre da Câmara Municipal de Ílhavo*

## Dezembro Natal é com os Maiores

- quartas **Pontas de Arte - Natal**
- 5 dez
- 12 dez
- 19 dez

## Janeiro Zona Interdita - Só para Maiores de Idade

- 7 jan **Aniversário do Fórum Municipal da Maior Idade**

## Fernando Caçoilo

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

Caro(a) Amigo(a)

Em abril apresentámos a revista “Maior Idade Ativa” renovada, mais apelativa, mais participada, mais próxima de cada um. Setembro é, igualmente, um mês de nova mudança... a “Semana da Maior Idade” dá lugar a um projeto mais ambicioso e abrangente nas ações e no tempo: o “Festival Cabelos Brancos”. Durante 16 dias a Câmara Municipal de Ílhavo vai proporcionar momentos de festa, de celebração da vida, de reconhecimento e de reflexão sobre a importância do papel do Cidadão, independentemente de ser sénior ou não, na consolidação e desenvolvimento desta nossa sociedade mais globalizada e aberta. Apostamos num projeto enriquecedor e, simultaneamente, de gratidão pública pela experiência, pelo saber e conhecimento, pelo trabalho desenvolvido pelos nossos concidadãos ao longo de muitos anos de vida. Por isso, queremos que os “Cabelos Brancos” (sinal de respeito, vivências e experiência) sejam... ARTE, através da capacidade criativa e artística dos nossos idosos; MUDANÇA, na cooperação com a Autarquia, as Instituições e Associações, que promovam ações e medidas que alterem (pre)conceitos, desconstruam ideias e valorizem as vidas cheias, feitas de experiência; TRILHOS, pela promoção cultural e pelo prazer dos momentos de lazer; TRADIÇÃO, que ainda é o que era e sempre foi, preservando memórias, histórias e “estórias” e a identidade da nossa comunidade. Que o Festival “Cabelos Brancos” seja, acima de tudo, Festa e celebração da Vida. Que seja de todos e para todos.

Um beijo às “Meninas”  
Um abraço aos “Rapazes”



# maior idade ativa

setembro 2018

<b>Só está parado quem quer</b>	2
<b>Amigos na demência</b>	4
<b>Sonhar é possível aqui!</b>	
Arlindo Silva	6
Sofia e Ângelo	10
<b>Participação ativa</b>	8
<b>O Passado no Presente</b>	12
<b>Quero Partilhar!</b>	15

edição n.º 9  
edição Câmara Municipal de Ílhavo  
redação Cristina Teixeira, Bruno Soares e Joana Pontes  
design Bruno Pinto  
impressão Gráfica Feirense  
deposição legal 380994/14  
tiragem 1 500 exemplares  
distribuição GRATUITA  
periodicidade quadrimestral

# Amigos na Demência

A palavra demência é utilizada para descrever um grupo alargado de sintomas, que podem incluir a perda de memória, dificuldades de raciocínio, de resolução de problemas, assim como alterações da linguagem, do humor ou do comportamento. Existem mais de 100 tipos de demência. Além da Doença de Alzheimer, as mais comuns são a Demência Vascular, a Demência de Corpos de Lewy e a Demência Frontotemporal.

A Alzheimer Portugal lança a campanha “Amigos na Demência” que visa combater o desconhecimento e o estigma associados à demência, assim como aumentar o nível de consciencialização sobre o tema em Portugal. Pretende também ajudar os portugueses a compreenderem como é que a demência afeta as pessoas e contribuir para alterar comportamentos que tornem a sociedade mais amiga das pessoas com demência.

## O que é um Amigo na Demência?

“Ser Amigo” é aprender um pouco mais sobre a demência e, depois, transformar essa aprendizagem em ação. Não implica necessariamente oferecer o seu tempo numa base regular ou acompanhar uma pessoa com Demência em particular. O que se pretende é que o Amigo se recorde e ponha em prática o que aprendeu, sempre que lidar ou conviver com uma pessoa com Demência.

**Para ser Amigo na Demência, basta seguir 4 passos:**

- 1. Aceder a [www.amigosnademencia.org](http://www.amigosnademencia.org)**
- 2. Registrar-se**
- 3. Visionar o vídeo para aprender um pouco mais sobre a demência.**
- 4. Comprometer-se com uma ação, preenchendo o formulário de compromisso.**

Estas ações podem ser tão simples como não usar as expressões “demente” ou “demenciado” quando nos referimos a uma pessoa com demência, consciencializar os nossos familiares e amigos sobre os desafios que as pessoas com demência enfrentam, ou incentivá-los a tornarem-se amigos na demência. Qualquer ação, pequena ou grande, pode fazer a diferença no dia de qualquer pessoa.

A Câmara Municipal de Ílhavo associou-se à campanha e andou na Praia da Barra à procura de “amigos”.



De novo para mais uma edição, a nona, da nossa nova Revista “Maior Idade Ativa”.

Continuamos ATIVOS, para que todos vós possam também “ativar-se” a cada dia.

Ouçó-vos a vocês, adultos mais velhos, ou velhos, como muitos de vós orgulhosamente se denominam, dizia eu... ouçó-vos muitas vezes dizer “ai e tal não sei se chego amanhã...”. Pois eu estou convicta de que não interessa “quando partimos”, até porque sendo inevitável é também uma incógnita.

O importante é... e dirijo-me especialmente a VÓS, meus QUERIDOS VELHOS, que vivamos os nossos dias com o máximo de energia e de alegria, que nos rodeemos de amigos e que sobretudo nos sintamos bem com a idade que temos, sabendo aproveitar cada momento.

Não importam as rugas, as dores, as muletas, as caixas de comprimidos... tudo isso faz parte do caminho... o que realmente importante é acordar todos os dias e pensar que temos mais um dia para viver intensamente, e aqui entramos NÓS, Câmara Municipal de Ílhavo, que trabalhamos todos os dias para vos proporcionar dias diferentes, dias preenchidos, dias divertidos e sem solidão.

Queremos que participem nas nossas atividades, utilizem os nossos espaços e neles se reinventem, cultivem novas amizades e se sintam intervenientes e ativos.

Alguns de vós me têm dito que têm oportunidade de fazer coisas agora que não tiveram enquanto foram mais novos e esse é o nosso objetivo, dar-vos “armas” para enfrentar esta etapa da vida de forma intensa e saudável, para que envelhecer seja sinónimo de novas oportunidades, de aprendizagem, de partilha e de brilho nos olhos.



**Fátima Teles**

Vereadora do Pelouro da Maior Idade

## O Melhor Dia para Viver... é “HOJE” mesmo!

Vocês são baús de sabedoria, portadores de um conhecimento imenso, que nenhum de nós, mais novo, consegue alcançar, pela simples razão de que ainda não vivemos o suficiente para atingir o vosso patamar de sapiência. Sois Maiores na Idade e Gigantes no testemunho de Vida que transportam e que tão bem vos adorna e embeleza.

Contem connosco...

Contamos todos os dias convosco!



Família e comunidade são dois elementos vitais na vida deste homem para quem as raízes constituem uma importante riqueza e lhe fazem correr a seiva. O associativismo é um tronco com que sempre ajudou a fazer crescer os ramos dos que estão ao seu redor.

## Arlindo Silva

### O que é para si Ílhavo?

Ílhavo é uma terra por excelência, tem as suas dificuldades mas também muitas facilidades, porque ao longo destes 70 anos de vida que conheço a sociedade e esta é uma sociedade onde nunca faltou trabalho, onde as pessoas sempre tiveram meios com alguma facilidade...

### Oliveira do Bairro para nascer e Ílhavo para viver?

#### Faz-lhe sentido esta pergunta?

Claro que sim!

Eu nasci em 1939, no concelho de Oliveira do Bairro. A minha mãe era de lá. Com um ano fui para a Costa Nova, os meus pais assentaram lá... Fui criado lá... Tenho 79 anos de Ílhavo!

### Como é que viveu a sua infância?

A minha infância foi pacata, os meus pais não eram financeiramente muito fortes, mas nunca passei fome. A minha infância foi passada na escola e depois tirei o meu curso industrial e imediatamente comecei a trabalhar.

### Que modelos de vida seguia?

Os meus pais e os meus avós são os grandes exemplos de vida, quer na educação quer no respeito pelos outros. A minha mãe foi importante na minha educação.



**Acha que o facto de ter uma educação prestada pela mãe pode influenciar numa sociedade mais humanista, mais carinhosa, mais atenta ao outro?**

Não diria tanto assim, embora possa acontecer... O papel de mulher e mãe tinha e tem um problema, é que a mãe não convivia cá fora, no exterior, estava mais dentro de casa, portanto o relacionamento com o resto do mundo era muito mais difícil e por isso a mãe não podia transmitir aos filhos essa realidade. Havia uma dificuldade em explicar aos filhos o mundo real à sua volta. Eu, por exemplo, percebia este mundo real, porque apesar dos meus pais não estarem na vida marítima, fui criado com pescadores.

**A família tem um peso importante na sua vida?**

**Chegou a deixar o seu trabalho para ajudar as suas filhas a concretizarem um sonho.**

**Não é qualquer pai que tem a coragem de o fazer...**

Julgo que a minha obrigação como pai é dar o melhor aos meus filhos, como os meus pais deram o seu máximo. Os meus pais sempre fizeram um grande esforço financeiro para atingir um nível de educação e de profissionalismo. Assim, sinto que tenho de dar o melhor de mim às minhas filhas e por isso proporcionei e fiz tudo o que foi possível para que elas atingissem os patamares que desejavam. Procurei proporcionar-lhes um futuro risonho. Talvez não tivesse conseguido fazer aquilo que eu realmente pensava, mas efetivamente o que eu pensava era que era preciso guiá-las para que elas não tivessem um futuro muito difícil. Por vezes exagerei...

**Que importância teve ou tem a sua vida social e comunitária?**

Teve importância desde sempre! Lembro-me que aos 14 anos, com outros rapazes, criámos um clube de futebol na Costa Nova. Estive sempre ligado às associações. Todo o cidadão deveria participar na vida associativa da sua terra e portanto eu cumpri a minha parte. Estive vários anos na direção do Illiabum Clube. Mas o mais importante foi o trabalho que desenvolvi na Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo. Fui para um projeto que no princípio entrei de olhos fechados porque a Misericórdia estava completamente ao abandono...



# Tomarias Tu Ser Velho

A Câmara Municipal de Ílhavo pretende assinalar o Dia Mundial da Terceira Idade, entre os dias 22 e 28 de Outubro, com a iniciativa intitulada “Tomarias Tu Ser Velho”. A comemoração do Dia Mundial da Terceira Idade pretende continuar com a aposta na cultura e arte em geral, como veículos de mudança de mentalidades e desconstrução de estereótipos.

**22 outubro** 14:30

## Workshop de Sacos de Pano

Fórum da Municipal da Maior Idade

**23 outubro** 14:30

## Visita Guiada

### à Exposição de ilustração

Bernardo P. Carvalho

Biblioteca Municipal de Ílhavo

# Sabores Maiores

Em outubro regressa “Sabores Maiores”, a conhecida rubrica de demonstrações gastronómicas dedicada aos seniores do Município de Ílhavo. Durante três sessões, entre convívio e bons aromas, teremos oportunidade de estimular o gosto pela gastronomia e valorizar o magnífico património cultural da nossa região.

A cafetaria do Museu Marítimo de Ílhavo irá transformar-se numa cozinha repleta de sabores, nos dias:

**24 outubro** 14:30

## Teatro “Antes de Começar”

Casa Cultura Ílhavo

**25 outubro** 14:00

## O Arquivo do Avesso: Genealogias parte I

Centro de Documentação de Ílhavo

**26 outubro**

14:30

## Apresentação da Programação Espaços da Maior Idade

15:00

## Sabores Maiores

Museu Marítimo de Ílhavo

**27 outubro**

## EMER em Família

Escola Municipal de Educação Rodoviária

**28 outubro**

## Visita ao

## Museu Marítimo de Ílhavo

## e Navio-Museu Santo André

(Entrada gratuita a residentes no Município com mais de 65 anos)



14:30

**26 outubro**

## “De Olhos Fechados Eu Vou Provar”

Convidado Surpresa

**23 novembro**

## Comida Biológica e Saudável

Márcia Ribau

**7 dezembro**

## Doces de Natal

Rosa Labrincha





quartas-feiras

# Natal é com os Maiores!

Os Maiores vão percorrer e animar o comércio tradicional, mostrando à comunidade o tanto que estes espaços comerciais têm para lhes dar, desde uma variedade de produtos de qualidade às prendas personalizadas e ao atendimento individualizado.

## Festa de Natal

**5, 12 e 19 dezembro**

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

## Pontos de Arte - Natal

**5, 12 e 19 dezembro**

Comércio local



## Assembleia Sénior

A Comunidade Sénior do Município de Ílhavo é chamada à Câmara Municipal para fazer parte dos processos de tomada de decisão.

**Apresente os seus problemas!**

inscrições:

maioridade@cm-ilhavo.pt

T 234 329 636

“Multiplicar a felicidade, dividindo-a”: eis a fórmula matemática pela qual são conhecidos pelo país fora e que implementam diariamente na “casa”. No cálculo das emoções, o sinal é sempre positivo. Vamos conversar com os matemáticos da felicidade.

**Sofia**  
Gerontóloga

**Ângelo**

Animador Sociocultural

Centro Comunitário da Gafanha do Carmo



**Qual é o segredo para multiplicar a felicidade e depois dividi-la?**

SOFIA - O segredo é estarmos em família, ou seja, é estar aqui com estas pessoas como se estivéssemos com os nossos amigos! O facto de nós termos uma relação muito próxima com as pessoas e de não se tratar apenas de uma relação profissional, faz com que a felicidade seja multiplicada porque as pessoas também se sentem à vontade para se apresentarem exatamente como são! Na casa grande parte de pessoas que estão connosco, incluindo os trabalhadores, são muito felizes e vivem nesta atmosfera “de casa”. No lugar onde nós estamos felizes, onde nós estamos bem, a energia passa de uns para os outros!

**Qual de vocês chegou primeiro cá à casa?**

ÂNGELO - Fui eu. O dia em que eu cheguei foi muito especial porque este era um sítio que não estava em funcionamento... cheguei com a casa vazia e lembro-me da entrada de todos. **O que é que fizeste durante o tempo em que tinhas uma casa vazia e sabias que daí a quatro dias ias começar a trabalhar diariamente com pessoas com diferentes personalidades, com motivações e sonhos diferentes?**

ÂNGELO - O grande desafio era receber as pessoas e organizar a instituição de forma a tornar a entrada de cada um como um acontecimento especial e para que o acolhimento fosse bem feito.

**Então, a Sofia chegou com a casa já montada. Lembra-te do teu primeiro dia, Sofia?**

SOFIA - Lembro, sim! Eu entrei passados seis meses da casa estar aberta e era muito diferente do que é hoje.

**Qual é a primeira palavra que vocês dizem quando chegam ao lar?**

SOFIA- 'É MALTAAA!!!'

ÂNGELO- A minha altura do dia preferida é quando a gente chega. Esta altura é importante não só para nós mas também para eles, porque se nós não estivermos bem e os restantes funcionários não estiverem bem, não vamos conseguir cuidar da outra pessoa.

**Vocês trabalham mais com racionalidade ou com a emoção?**

ÂNGELO – Emoção!

SOFIA – Eu acho que racionalidade e emoção são impossíveis de separar, uma vez que tanto uma como outra fazem parte do ser humano.

**Como é que é o dia a dia de uma pessoa aqui no lar: acorda e o que é que vai fazer a seguir?**

SOFIA – Uma pessoa acorda e vai tomar o pequeno almoço, pode ter que se vestir para uma atividade porque vai sair connosco ou pode querer ir ao cabeleireiro ou simplesmente fica na sala porque quer estar tranquila. Cada dia é um dia diferente e a única coisa que existe estipulada e que tem horário são as refeições.

**Acham que é mais exigente a gestão de uma instituição como a vossa que acaba por ter as portas permanentemente abertas?**

ÂNGELO – Para nós já é tão natural ter cá gente que o contrário seria contranatura! Para nós, mantermos as portas abertas é um dos grandes fatores de estimulação dos nossos utentes. Imaginem como é ter a sala cheia, às vezes com 50 pessoas que vêm de Lisboa e que chegam ali e fazem uma festa a manhã inteira e é incrível...

**Que características é que entendem que têm de ter as pessoas que trabalham numa casa em que os destinatários são pessoas mais velhas?**

ÂNGELO – O Cuidador é uma das profissões mais mal pagas do país e este é o grande problema da IPSS. Neste momento todas as IPSS do país têm uma grande dificuldade em arranjar trabalhadores porque se trata de uma profissão exigente mas que é de má conotação social e mal paga e, afinal, é das profissões mais dignas de todas porque se trata de cuidar do outro. E este é o grande desafio: arranjarmos as pessoas certas e pessoa certa é alguém que consiga lidar com o ser humano, lidar com a frustração da incapacidade, frustração da morte, a exigência física...

**Andam uns murmúrios em Ílhavo a dizer que “Futuridade” vai mudar para o Altice Arena, é verdade?**

SOFIA- Vai (risos).

ÂNGELO – O grande desafio até ao final do ano é lançar o livro. Os outros projetos vão aparecendo, mas aquele que é o grande projeto é continuarmos felizes!

**A felicidade invade aqui o Centro Comunitário da Gafanha do Carmo?**

SOFIA- Nós defendemos que o ser humano não é só felicidade, que a tristeza e as emoções negativas, por muito que nos custem, também fazem parte do dia a dia e fazem parte do crescimento. E nós não podemos de repente deparar-nos com a morte de uma pessoa que significa tanto para nós, como o caso do Sr. Coelho, do Sr. Alfredo, de todas as pessoas que passaram cá, e fingir que não aconteceu. Aquilo que nós fazemos é viver essas emoções porque elas fazem parte e é muito bom que sejam vividas, só que aquilo que tentamos ao máximo é transformá-las em algo positivo para nós.

# Idoliadas

## A Arte na Maior Idade

Quem disse que os velhos já deram o que tinham para dar? O dia 28 de abril foi prova de que ainda têm muito para dar e aprender, com os seniores a encarnarem as personagens principais das histórias que foram vividas naquele dia. Este ano, a grande novidade do “Idoliadas – A Arte na Maior Idade” foi a abertura da iniciativa e da competição a mais cinco Municípios, representados por equipas constituídas por idosos com ou sem ligação a instituições. O resultado foi surpreendente!

Depois de vários meses de trabalho árduo entre as equipas que se dedicaram e envolveram de corpo e alma, o resultado não podia ter sido melhor, acabando com uma Gala de Entrega de Prémios, no dia 1 de junho, com a participação de cerca de 150 seniores, vários técnicos e artistas dos Municípios de Ílhavo, Águeda, Ovar, Oliveira do Bairro, Vagos e Mira.







# Tournée da Maior Idade

Melhor do que um, são dois!  
Em Ílhavo já temos dois grupos de teatro sénior. Um dedicado ao teatro e outro ao teatro musical!  
Dois projetos com frutos já colhidos e reconhecidos em várias apresentações. Este ano juntaram-se e foram além-fronteiras, levando o Município de Ílhavo a outras localidades.

Estiveram em Coimbra, Fornos de Algodres e Lentisqueira, mas já estão preparados para continuar a Tournée com apresentações marcadas para Oiã e Gafanha da Nazaré.

**E você?**  
**Quando vem experimentar?**



## Tournée da Maior Idade

**21 setembro**  
**Fábrica Ideias**  
**Gafanha da Nazaré**  
**11 outubro**  
**Penalva do Castelo**



# Laboratórios de Criação Artística

## Festival Cabelos Brancos

E finalmente setembro chegou e traz consigo o “Festival Cabelos Brancos” pensado essencialmente para os que vivem na Maior Idade.

Para muitos esta é a época mais aguardada do ano, pela libertação artística, criação de novos pontos de encontro e reflexões temáticas. Durante os meses de junho, julho e setembro, quatro artistas desafiaram mais de 100 seniores a explorar e trabalhar diferentes componentes como a decoração, ilustração, organização e criação com o principal intuito de participação ativa na organização do Festival.



## Ageing in Place – Boas Práticas de Ílhavo

Boas Práticas de Ageing in Place, “Divulgar para Valorizar – Guia de Boas Práticas”, é um guia de boas práticas que foi elaborado entre setembro de 2017 e maio de 2018, com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian e a Universidade Católica Portuguesa, com organização de António Fonseca.

Trata-se de um projeto de investigação baseado em iniciativas de base local que tenham como objetivo permitir à comunidade sénior residir nas suas casas e viver nas suas comunidades o máximo de tempo possível, vendo garantidas as suas necessidades e criadas condições para a promoção de um envelhecimento ativo, saudável e participativo.

Foi com muita satisfação que a Câmara Municipal de Ílhavo viu o seu projeto “Espaços Maior Idade” ser reconhecido como uma Boa Prática, que merece ser divulgada nesta obra, que tem como intuito sensibilizar os profissionais da área social para exemplos que devem ser reproduzidos.

# Quero Partilhar!

## Leitura...

### Maria José Arvins recomenda...

“Catarina de Bragança”, de Isabel Stilwell



## Exercite o seu Cérebro

### SOPA DE LETRAS

Bacalhau  
Barra  
Biblioteca  
Cultura  
Farol  
Folar  
Lâmpada  
Museu  
Navio  
Palheiros  
Porcelana  
Turismo

H Y V Y J P L R X E Q W B E R T  
Y U I B O P A S D F G H I J K L  
Ç Z P A L H E I R O S Ç B I B L  
W K A R Ç K A K Z L K E L O T B  
F O L R E H O J F A R L I Ç K A  
A G H A U P A D A R M B O T L C  
R A E B Ç K Ç N D C U L T U R A  
O K B G L Z F A K F A A E R A L  
L H Ç F A E X E Ç H E R C A F H  
Ç U Z M P O R C E L A N A K I A  
A K F U Y Ç G L Y A L A X M A U  
U L O S M U B A C M B V E E Ç M  
Ç A L E A H E U E P K I L H A K  
A H T U R I S M O A X O Ç A Ç U  
K Z Ç M B K Z A M D A U Z E A L  
M U K U A X U S B A H L K M H Ç

# Espaços da Maior Idade

**15 outubro** início das atividades

**Fórum Municipal da Maior Idade**

Segundas-feiras: 14:30~16:30

**Espaço Maior Idade de Ílhavo**

Terças-feiras: 14:30~16:30

**Edifício Socioeducativo da Gafanha da Encarnação**

Quintas-feiras: 14:30~16:30

## CONTACTOS ÚTEIS

### Bombeiros

T 234 330 000

T 234 330 005

### Câmara Municipal de Ílhavo

Gabinete da Maior Idade

T 234 329 636

### Linhas de Apoio

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

T 116 006

Linha Saúde 24 Sênior

T 808 24 24 24

Linha do Cidadão Idoso

T 800 20 35 31

SOS Pessoa Idosa

T 800 990 100

### Postos GNR

São Salvador

T 234 330 010

Gafanha da Nazaré

T 234 393 070

