

abril 2018  
edição n.º 8  
distribuição gratuita

# maior idade

# ativa



Câmara Municipal de **ilhavo**

**Janeiro** Zona Interdita – Só Para Maiores de Idade

**Fevereiro** Tu tens Piada!

**Março** Saber Não Ocupa

**Abril** Teatralidades

## Maio

**12 Futuridade**  
Casa Cultura Ílhavo

**13 e 14 Teatralidades**  
Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

**18 Uma Colher de Café com...**  
Fórum Municipal da Maior Idade

**19 Feira da Saúde**  
Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

**21 O Arquivo do avesso: Música para os meus sentidos**  
Centro de Documentação de Ílhavo

**30 Workshop Maker: Avo Estrelinha!**  
Biblioteca Municipal de Ílhavo

**28 Idolíadas**  
Casa Cultura Ílhavo

## Junho

**8 a 10 Festival Rádio Faneca**  
Jardim Henriqueta Maia, Ílhavo

**22 O Saber Não Ocupa**  
Fórum Municipal da Maior Idade

**29 Festa do Movimento Maior**  
Pavilhão Gafanha da Nazaré

**Julho** Laboratórios de Criação

**Agosto** Laboratórios de Criação

**Setembro** Festival Cabelos Brancos

**Outubro** Tomarias Tu ser Velho!

**Novembro** Sabores Maiores

**Dezembro** Pontas de Arte

# Inovação MAIOR

**Fernando Caçoilo**

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



É com muito gosto que me dirijo a Vós na primeira edição da Revista da Maior Idade Ativa do atual mandato, com um conceito visual mais inovador e apelativo.

Na atualidade, inovação e desenvolvimento são termos muito presentes em diferentes contextos, tendo sempre subjacente uma temática contemporânea, jovem e tecnológica. A Câmara Municipal de Ílhavo tem-se pautado pela aplicação de políticas inovadoras, pelo fomento do empreendedorismo aliando ao seu desenvolvimento a componente tecnológica.

No entanto, no nosso Município, a inovação não é só um conceito, é uma filosofia! Filosofia essa que se estende à Maior Idade, na medida em que é mais abrangente e inclusiva, dando aos nossos Seniores o palco para uma presença ativa na sociedade geradora de sinergias e partilha de valores e conhecimento que nos enriquecem, promovendo o envelhecimento ativo e saudável.

Numa dinâmica de apoio constante à Maior Idade, a Câmara Municipal de Ílhavo promove inúmeras atividades e políticas que, pelas suas características, têm vindo a merecer o reconhecimento de parceiros e entidades como boas-práticas.

É nossa intenção continuar a inovar, com este público-alvo tão especial.

Conto convosco.  
Um abraço Amigo

**maior  
idade  
ativa**  
abril 2018

<b>Só está parado quem quer</b>	2
<b>Espaço Envelhecer</b>	4
<b>Sonhar é possível aqui!</b>	10
<b>O Passado no Presente</b>	12
<b>Quero Partilhar!</b>	15

edição n.º 8  
edição Câmara Municipal de Ílhavo  
redação Cristina Teixeira, Bruno Soares  
design Bruno Pinto  
impressão Gráfica Feirense  
deposição legal 380994/14  
tiragem 1 500 exemplares  
distribuição GRATUITA  
periodicidade quadrimestral

# Chegar mais perto para ir mais longe...



**Fátima Teles**

Vereadora do Pelouro da Maior Idade

ESPAÇO ENVELHECER

Mudamos a cada dia, mudamos porque o tempo não perdoa e nos impõe o seu ritmo, mudamos porque a vida não para e nós, porque gostamos dela, corremos atrás na ânsia de não a perder de vista... mas mudamos também porque, a cada momento, vamos crescendo nas ideias, nas opiniões, na forma como olhamos e sentimos o mundo que nos rodeia e enlaça.

Cada vez mais é fundamental a partilha, o encontro, a troca de saberes e experiências, aproveitando todos os minutos para sermos felizes. E nós não somos felizes sozinhos, precisamos dos outros... da família, mas também dos amigos e de todos os que nos olham com carinho.

**Queremos estar próximos, queremos criar laços e sentir a vida...**

Nesse sentido, quis a Câmara Municipal de Ílhavo dar uma nova vida à publicação da Maior Idade, tornando-a mais apelativa, mais participada e sobretudo mais útil e mais interativa. Esta é uma publicação baseada nos vossos interesses, onde podem colaborar com os vossos artigos, dispor de uma agenda com as atividades que vão acontecer e nas quais podem participar e assistir e chamar os amigos para vir também. Contém artigos sobre o envelhecimento saudável, passatempos e curiosidades. Tem menos páginas, mas páginas melhores. A grande novidade é que o tamanho da letra aumentou e é mais fácil de ler.

Temos a certeza de que fizemos a aposta certa neste novo formato e acreditamos que vos vai agradar e proporcionar bons momentos de leitura. Esta é, certamente, uma excelente companhia que vos levará mais longe...

# Envelhecer em casa

**Mafalda Almeida**

Anos ConVida

Em Portugal a evolução demográfica traduz-se no aumento do número de pessoas idosas e diminuição de população jovem. Estes factos estão relacionados com um aumento da esperança média de vida e menores taxas de natalidade e mortalidade.

Sabemos que estas alterações trouxeram também alterações na forma como é visto o envelhecimento. Cada vez mais temos pessoas com idade avançada que continuam a reunir condições para se manterem no seu domicílio, gerindo a sua vida de forma independente e muitas vezes, chegando a ser uma retaguarda de apoio com novas funções familiares.

Assim, torna-se importante repensar as respostas e os serviços prestados aos idosos, adaptando-os às novas necessidades, centrando-os no utente e criando soluções inovadoras, através da prestação de um serviço de qualidade. É também importante criar redes de apoio que permitam a inclusão social dos idosos, por forma a combater a solidão e proporcionar-lhes um sentimento de pertença, utilidade, reconhecimento e valorização.

## E será possível envelhecer em casa?

Sim, hoje e cada vez mais, é possível enfrentar o envelhecimento no domicílio. Já existem serviços que se podem concretizar na casa do idoso minimizando as suas necessidades. Existem também programas municipais que permitem combater o isolamento e incentivam a prática de estilos de vida saudáveis e socialmente reconhecidos, bem como, por parte das forças de segurança, começam a ser feitos programas de proximidade com as pessoas mais velhas.

Se está a envelhecer e quer manter-se na sua casa, um espaço que construiu e onde passou a maior parte da sua vida repleta de memórias e afetos, não se assuste!

Hoje existem condições que permitem ao idoso envelhecer no seu lar, com as suas escolhas, segurança, autonomia, conforto e gestão das suas atividades diárias.





Com fios de cabelo de uma alva brancura, tal como a farinha com a qual, juntando a dose certa de carinho e amor à arte, cria alimento, Benilde aquece o ambiente onde se encontra o forno com o seu doce sorriso.



# Padeira Maria Benilde Vidal

## **D. Benilde, onde e quando começou a sua história?**

Tudo começou no dia 8 de abril de 1933 em Vale de Ílhavo, no Beco de Barro. Uma história com 84 anos!

## **Conte-nos como é que foi a sua infância e juventude?**

A minha infância foi de trabalho. Éramos uma família de padeiras, uma família humilde, a quem eu ajudava com o meu trabalho com mãos de criança, principalmente no pão e na agricultura.

## **Na sua infância quais eram as suas brincadeiras preferidas?**

Eu gostava de brincar à macaca e às carreiras. Naquele tempo, as crianças

de Vale de Ílhavo e da Carvalheira eram muito unidas e participávamos nos “teatros de igreja”.

## **Como era andar na escola no seu tempo?**

Andei na escola em Vale de Ílhavo. Fiz o exame com 10 anos. Tirei a terceira classe.

A minha escola estava dividida em duas salas de aula: uma para meninas e outra para os meninos. Quando a professora entrava tínhamos de nos colocar de pé e levantar um braço em direção a uma imagem de Salazar e a uma cruz e rezávamos

### **Quando é que descobriu o seu gosto por ser padeira?**

Por volta dos 7 anos. Eu comecei a ajudar a cozer pão em pequena: tínhamos de ir buscar a farinha e peneirá-la e ir buscar a lenha.

### **As padas de Vale de Ílhavo são uma referência no nosso Município. Onde é que aprendeu a amassar?**

Aprendi na casa da minha mãe. Tínhamos um forno de lenha.

### **Falando da transição da sua meninice para a vida adulta. Como foi constituir uma família, a sua família?**

Casei com 25 anos, na igreja de Ílhavo. O meu marido morreu e fiquei só com os meus três filhos: a Clara, o João e o Germano. O meu filho mais novo tinha 6 anos e a Clara, a minha filha mais velha, tinha 14 anos. Foi muito difícil naquele tempo ficar sozinha com os meus filhos, mas trabalhei sempre, tive uma família muito minha amiga.

Antes de casar andava a pé a vender o pão, depois de casar já tinha uma bicicleta. Vendia de porta-à-porta e terminava no Mercado de Ílhavo. Ainda tenho as licenças que tirei na altura para vender o pão, uma licença para vender de porta-a-porta e outra para o mercado. Chegávamos estafadas ao mercado. Os invernos eram pesados, regressávamos a casa todas molhadas.

### **A D. Benilde é uma padeira tradicional, acha que o segredo do pão está em amassar à mão como antigamente?**

É mais o toque pessoal, os ingredientes são os mesmos, a diferença é a maneira como se trabalha a massa, no fim ao enrolar a pada há pessoas que colocam mais farinha e eu não coloco tanta farinha ao terminar a pada.

### **Com os seus 84 anos, coze quantas vezes por semana?**

Só cozo pão ao sábado com a minha filha Clara. Eu antes cozia mais vezes por semana, depois deixei de amassar devido a um problema de saúde. As pessoas começaram a dizer que se voltasse a cozer podiam vir buscar pão aqui e eu voltei a cozer. Atualmente, ao sábado cozo cerca de 75kg de farinha. Levanto-me à 1h da madrugada, acendo o forno para começar a aquecer, depois é que começo a amassar, e por volta das 6h da manhã já sai pão quente, distribuo pelos dois fornos, porque as pessoas gostam é das padas quentes... então assim tenho sempre pão quentinho.

### **Algum conselho para ajudar os outros que vão passar por esta tradição?**

As raparigas novas usam tudo moderno e até fazem o pão doce e eu nunca cozi pão doce, toda a minha vida só fiz padas. É diferente hoje em dia, mas aconselho aos jovens a continuar a tradição de fazer as padas de Vale de Ílhavo. É um trabalho bonito!

### **O que é mais importante na vida e o menos importante?**

O importante é a família! Também gosto muito de cozer pão. É uma alegria aos sábados aqui na padaria, com as pessoas que vêm buscar o pão! O pior da vida é a separação das famílias.

### **O que gostaria de transmitir às gerações vindouras?**

Tenho muita pena quando vejo os jovens a deixar as famílias. Gostaria que eles não precisassem de sair de junto da família, do nosso país, como acontece hoje em dia, para irem trabalhar.

# Atividade física...

*... em casa*



## **Fortalecer os braços**

Sentado(a), eleve os braços formando um ângulo de 90°, acima do peito, como na figura. Mantendo essa posição, afaste lentamente os braços para o lado e volte à posição inicial. Repita 10 vezes o exercício.



## **Fortalecer o quadril**

Sentado(a), levante a sua perna direita, e eleve os braços fletidos (90°). Mantenha a perna elevada. Repita 10 vezes e, de seguida, alterne a perna e faça 10 repetições com a outra.





## Fletir o joelho 90°

Atrás de uma cadeira, com ambas as mãos no encosto desta, para apoio, fletir o joelho para trás e volte à posição inicial. Repita 10 vezes o exercício e, de seguida, troque de perna e faça com o outro joelho.

Se se sentir confortável, repita o mesmo exercício sem o auxílio da cadeira.



## Elevar o joelho 90°

De pé, atrás de uma cadeira, e com as mãos apoiadas em cima desta, eleve o joelho, em direção ao peito, e volte à posição inicial. Repita 5 vezes o exercício e, de seguida, alterne com a outra perna.



## Elevação e rotação do joelho

De pé, atrás de uma cadeira, e com as mãos apoiadas em cima desta, eleve o joelho em direção ao peito e rode para dentro. De seguida, volte à posição inicial. Repita 5 vezes o exercício e alterne com a outra perna.

Cada novo dia é dia para renascer na senda da descoberta dos outros, com ferramentas de racionalidade e emoção. Detivemo-nos para uma conversa com...

## Paula Silva

**Animadora Sociocultural do CASCI**

### **Ainda se recorda do primeiro dia no CASCI?**

Entrei há 19 anos na valência das atividades de tempos livres para crianças. Vim do Canadá e não conhecia a realidade de Ílhavo!

Existia uma necessidade de uma técnica no Lar e eu decidi aventurar-me. Choque! Foi o primeiro sentimento que despertou em mim, não tinha muito contacto com os idosos, não sabia lidar com esta faixa etária. Nunca estagiei em lares e a minha aprendizagem foi muito na base de procurar, o que os colegas das outras instituições realizavam, verifiquei os gostos deles e montei uma estratégia! Mas essa estratégia está em constante mudança, é preciso reinventarmos!

### **Qual a primeira palavra que usou quando chegou ao Lar?**

Bom Dia. Encho os pulmões e digo fortemente um grande “Bom Dia! Tudo bem disposto?”

### **O contacto é importante para o sénior?**

Claro que sim! É importante sermos próximos e estarmos em constante aprendizagem. O senhor Alfeu agradece-me constantemente pelo que ensinei, mas por vezes penso que eu é que aprendi com ele! Ensinei-o a fazer mantas, mas ele ensinou-me muito mais com a sua sabedoria!

### **Trabalha com a racionalidade ou com a emoção?**

Trabalho com os dois! Preciso das duas ferramentas para o meu dia a dia!





### **Quais são os principais desafios?**

A demência é o que mais me preocupa mais, porque temos de estar capacitados a enfrentar e lidar, em parceria com os outros profissionais. Tento ajustar as atividades com as pessoas idosas com demência, de forma a integrá-los.

### **Um sénior que entra na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas no CASCI, como seria o seu dia a dia?**

O quotidiano na instituição é diferente, dependendo dos dias, sendo que temos rotinas e ritmos bem definidos. O senhor João pode levantar-se,

fazer o seu banho e tomar o pequeno almoço. Depois do pequeno almoço pode dirigir-se para a sala de convívio, onde tenho uma atividade programada. Poderá usufruir das aulas de ginástica e música. Depois almoça e desenvolvem mais atividades, por exemplo: aulas de culinária, filmes, passeios, idas ao café!

### **Quais são os seus medos?**

“Será que eu estou a fazer bem?” é a minha principal interrogação. A resposta vem do sorriso e da palavra “obrigada”!

### **Um sonho que diga respeito ao seu trabalho?**

Conseguir novas metas, novas aprendizagens!

### **Quais as características mais importantes para trabalhar com pessoas idosas?**

Ser bom ouvinte, carinhoso, ter uma palavra amiga e um sorriso na cara. Independentemente dos problemas existentes na nossa vida, não devemos deixar que os mesmos influenciem na nossa relação com os seniores.

A animação passa pelo conforto, de termos uma escuta ativa e saberem que estamos presentes nas suas vidas para ajudar nos pequenos ou grandes problemas!

### **Como animadora do CASCI, como vê os projetos proporcionados pelo Pelouro da Maior Idade da Câmara Municipal de Ílhavo?**

Vejo muito bem! Os convites que nos fazem para as iniciativas programadas pelo Pelouro levam-nos a sair da rotina e a conhecer novas pessoas ou reencontrar pessoas.

### **A felicidade invade o CASCI?**

Claro que sim! E nota-se pelos sorrisos de felicidade!

# Projeto Maior Idade premiado



A atividade desenvolvida pelo Pelouro da Maior Idade da Câmara Municipal de Ílhavo tem vindo a ser reconhecida, por diversas entidades regionais e nacionais, pelas suas práticas inovadoras e promotoras de um envelhecimento ativo.

A candidatura submetida pelo Município de Ílhavo foi uma das três finalistas na categoria Saúde+, a qual versou o programa de atividade física Movimento Maior, tendo sido agraciada com uma Menção Honrosa.

Por outro lado, o grupo de teatro musical sénior “Figurinos D’Ouro” apresentou-se ao Concurso Nacional de Talento Sénior CRIA55, Festival de Criatividade, Arte e Talento Sénior, dinamizado pela RUTIS, no Centro Cultural das Caldas da Rainha, no dia 16 de novembro de 2017 e, aí arrecadou um meritório segundo lugar no pódio de talentos.

O PASSADO NO PRESENTE

pág. 12



“Figurinos D’Ouro”





# Maiores Idade “chegam ao coração” de jovens

Os Maiores Idade foram à Escola Profissional de Aveiro mostrar que a idade é somente um número!

A equipa do Pelouro e quinze seniores da Maior Idade deram o seu testemunho relativo ao processo de envelhecimento no Município de Ílhavo, deixando a mensagem de que ser velho tem imensas vantagens e que, chegada a reforma, depois de uma vida dedicada ao trabalho e à família, é possível dedicar-se a projetos e sonhos.

Rosa Labrincha afirmou perante os alunos que não tem medo da palavra “velho” pois, para si, significa sabedoria e inteligência, e partilhou uma reflexão:

***“Se a palavra “novos” é usada para os jovens, porque não utilizar a palavra “velhos” para os seniores?”***

A despedida foi repleta de lágrimas e sorrisos, prometendo os Maiores Idade voltar a esta “casa que tão bem nos soube acolher”.





5.º Aniversário

# Fórum Municipal da Maior Idade



Entre os dias 5 e 8 de janeiro, a entrada no Fórum Municipal da Maior Idade encontrou-se reservada aos Maiores Idade para a comemoração do 5.º aniversário de um espaço consagrado à população sénior de todo o Município, contando com inúmeras iniciativas artísticas, culturais e desportivas.

Do programa um especial destaque para o magnífico espetáculo com o Orfeão de Vagos, sob a égide de António Bastos e um desfile de “Fados com Petiscos” numa parceria com a Associação Chio Pó-Pó e com a empresa Rui Costa e Sousa.

# Quero Partilhar!

## Leitura...

### António Soares recomenda...

“Olhos de Caçador”, de António Brito



## Exercite o seu Cérebro

1. Encontre a frase escondida:  
É BOM ENVELHECER EM ÍLHAVO

### 2. Palavras cruzadas

Horizontal:

- 1 – Peixe que dá nome ao Festival realizado no Jardim Oudinout, na Gafanha da Nazaré
- 2 – Grupo de Teatro Sénior do Município de Ílhavo
- 3 – Programa Municipal de desporto para seniores

Vertical:

- 4 – Peixe, do tipo feminino, que dá nome a um festival de Rádio no Município
- 5 – Engenheiro Francês que deu nome a um dos Jardins mais bonitos do Município
- 6 – Uma pessoa é mais velha quando tem mais...
- 7 – Ria que banha o nosso Município e que tem nome de uma Cidade vizinha.

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

**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 Sénior

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

# Teatralidades

**13 e 14 maio 17h00 21h00**

**Laboratório Artes Teatro Vista Alegre**

# Idoliádas

**26 maio 15h00**

**Casa Cultura Ílhavo**

# Festival Cabelos Brancos

**Apresentação a 20 junho 14h30**

**Largo da Bruxa, Gafanha da Encarnação**