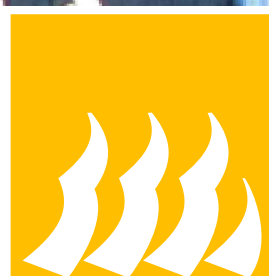


MAJOR IDADE

A DOIS



o mar por tradição



Ilhavo
Câmara Municipal

*Esta é
a nossa ...*





**MAJOR
IDADE**



Sumário

Editorial	05
Mensagem do Vereador	06
Maior Idade 2004 - Momentos de Partilha	07
Entrevista Cap. Adriano Nordeste	08
Lar de S. José - Uma Sensibilidade Antecipada	12
Rede de Percursos Pedestres	14
Entrevista D. Celeste Sacramento	16
Movimento Maior	20
Actividade Física na Maior Idade	21
Como Evitar as Quedas	22
Centro Comunitário da Gafanha do Carmo	23
Entrevista St. Mário Cardoso	24
As Vantagens de Ser Sénior	28
Biblioteca Municipal de Ílhavo, Fórum Municipal da Juventude e Capela do Palácio de Alqueidão	30
Maior Idade Digital	33
Acrescentar Vida aos Anos	34
Acção Social da CMI - Um Sector ao Seu Serviço	36
Avós e Netos - Relações Intergeracionais	39
Exposição “Bacalhau com Todos”	40
Na mesa com ...	41
Passatempos	42



Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo
José Agostinho Ribau Esteves, Eng.

Em Setembro de 2004 apresentámos a primeira edição da revista “Maior Idade”, como mais um instrumento de comunicação entre a Câmara Municipal de Ílhavo e os seus Cidadãos maiores de 65 anos. Com a edição 2005 da semana da Maior Idade / Viver Solidário, apresentamos a segunda edição desta revista.

Dar a conhecer a vida da nossa gente e da nossa terra é o pretexto principal desta edição solidária que trazemos até Si.

Gente que queremos dar a conhecer melhor, como o Capitão Adriano Nordeste, o Sr. Mário Cardoso, ou a D. Celeste Sacramento, pela riqueza da sua vida e o simbolismo da sua maior idade, jovem e activa.

Gente que se reúne em movimentos associativos voluntários, como o Património dos Pobres de Ílhavo ou a Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo, prestando serviço público para Todos, numa aposta bem solidária que conta com o total empenho e investimento da Câmara Municipal de Ílhavo.

Gente que se encontra para comemorar a vida, reviver amigos e sentir o gosto de dar um passeio para também conhecer coisas novas, participando nas várias acções que o programa da Maior Idade oferece a Todos.

Gente que justifica um dos pilares principais da acção que desenvolvemos na Câmara Municipal de Ílhavo: as Pessoas, razão e justificação do nosso trabalho, integrado numa lógica de desenvolvimento (que vimos implementando desde 1998), de gestão de um grande Concelho/cidade de 76 Km², em estreita ligação aos nossos concidadãos que vivem noutras paragens.

Terra que vamos construindo nessa lógica, usando a energia de muita gente que lhe dá vida, nas Associações,

Editorial

nas Empresas, nas Escolas, nas Autarquias,..., usando a força da equipa de trabalho que na Câmara Municipal cumpre os objectivos definidos e realiza desenvolvimento integral e integrado do nosso Município de Ílhavo.

Terra que vamos enriquecendo com mais obras. De qualificação urbana (Frente Ria da Costa Nova, Marinha Velha/Gaf. Nazaré, envolvente ao Cemitério da Gaf. Carmo), de saneamento básico (Gaf. Nazaré, Gaf. Encarnação, Gaf. Carmo, Carvalheira), de educação (Jardim de Infância de Vale de Ílhavo), de apoio à actividade económica (Cais dos Pescadores da Mota, Gaf. Encarnação, Mercado da Gaf. Nazaré), de espaços verdes (Parque do Centro de Ílhavo), de saúde (Posto Médico da Barra), de estradas (Variantes de Ílhavo e Gaf. Aquém / Gaf. Nazaré), de cultura (Centro Cultural de Ílhavo), entre muitas outras. Nesta edição da “Maior Idade - a Dois” destacamos a obra da Biblioteca Municipal de Ílhavo (com os seus Pólos na Gaf. Nazaré, Gaf. Encarnação e Gaf. Carmo), o Fórum Municipal da Juventude e a renovada Capela do Palácio de Alqueidão, inaugurada a 11 de Setembro 2005 e com a sua primeira semana de funcionamento coincidente com a Semana da Maior Idade 2005.

Terra que merece continuar a receber de Todos, mais energia e mais vida, para que possamos entregá-la às gerações vindouras, aos nossos Filhos, com valor muito acrescentado ao valor que tinha quando a recebemos das mãos dos nossos Pais.

Apresento o meu agradecimento a Todos por tudo, em especial por continuarem a aceitar o desafio de realizar connosco e/ou de dar vida às acções que vamos realizando. Bem Haja.



Uma Sociedade mais Solidária!

Vereador do Pelouro da Acção Social
Dr. António Francisco das Neves Vieira

Numa sociedade moderna, com as características das que conhecemos hoje, falar de Solidariedade é oásis que surge no deserto, é balão de oxigénio em ambiente de asfixia.

Com efeito, as sociedades ocidentais, como a nossa, sofrem fortes influências de uma economia globalizada que arrasta consigo fenómenos perturbadores na relação entre as pessoas, e que influenciam de forma negativa a vida. Uma das características mais significativas desta situação, e que é visível de uma forma muito clara no nosso dia a dia, é o da crise de valores que nos atinge com grande intensidade.

Questões como respeito pela Família e pelos outros que convivem connosco no Trabalho, pelo Património Público e Ambiental, pelos deveres de cidadania, pela liberdade (não libertinagem), são abandonadas e trocadas pelo egoísmo, hedonismo, competição desenfreada entre indivíduos e organismos, os quais nos deixam preocupados quanto ao futuro.

Embora o mediatismo da sociedade actual, provocado pelos meios de comunicação social, nos tragam grandes ondas de solidariedade quando infelizmente acontecem grandes desgraças no Mundo, tipo tsunami, Furacão Katrina, ou Portugal a Arder, a realidade tantas vezes ignorada e que não é motivo de reportagem, é a de que existem Organizações, Instituições, pessoas, tantas vezes de forma anónima, que praticam a Solidariedade todos os dias, resolvendo situações de solidão, de precariedade de vida, de fome, de ausência de cuidados médicos, de justiça social, de respeito pelo ser humano e que nos motivam a acreditar que a Solida-

riedade é fundamental para que seja possível viver em sociedade.

O Concelho de Ílhavo não foge à regra. Conhecidas e identificadas que estão as características sociais que se passam na nossa Terra através do Diagnóstico Social, é muito relevante o trabalho que hoje se faz em Rede Social, muito pela frutificação do trabalho que a CMI tem dedicado nos últimos oito anos à vertente da Acção Social, mas também ao excelente nível das IPSS do Concelho de Ílhavo, que juntos permitem uma simbiose perfeita de que resulta uma atenção e intervenção permanente na resolução dos problemas do foro social dos nossos munícipes carenciados, bem como um trabalho de projecção no futuro que se relaciona com a necessidade de investimento em equipamentos sociais para colmatar as falhas ainda existentes e determinadas pelo Diagnóstico Social.

Mas nesta onda de solidariedade, a Câmara Municipal de Ílhavo vai mais longe. Esta Semana da Maior Idade, que vamos mais uma vez viver, é disso o melhor exemplo. Embora os nossos “Maiores” sejam objecto de atenção permanente no âmbito da Acção Social, veja-se o exemplo dos apoios no âmbito das parcerias com as Instituições do Concelho, os futuros equipamentos para apoio a idosos em todo o Concelho, este tempo da Semana da Maior Idade é um tempo muito especial em que todas atenções estão viradas para Todos aqueles que nos precederam e que nos ensinam todos os dias, com o seu exemplo de vida experimentada, a conhecer melhor a nossa Terra e a entusiasmar-nos a continuar a lutar por um futuro melhor para o Concelho de Ílhavo.



Maior Idade'04

Momentos de Partilha

Entre os dias 13 e 19 de Setembro de 2004, o Concelho de Ílhavo ganhou mais vida. A fonte foi mais uma **Maior Idade - Viver Solidário**.

A sexta edição da Maior Idade, realizada em 2004, registou o maior número de participantes desde a sua criação, em 1999, tendo aderido cerca de 1.700 maiores às várias visitas realizadas durante a semana.

A exposição “De Mãos Dadas” foi o pontapé de saída para tudo o que se lhe seguiu, e constituiu a mostra daquilo que mais expressivamente revela o trabalho desenvolvido pelas nossas IPSS. Esta acção, transversal a todas as edições da Maior Idade, contou com o forte empenhamento do tecido social local, que trouxe até nós os trabalhos desenvolvidos no seu dia-a-dia e ao longo do ano.

Ponto alto e inovador foi vivido com o lançamento da publicação MAIOR IDADE, carinhosamente criada para o público MAIOR do nosso Concelho.

As Tardes no Jardim preencheram alguns dos nossos espaços verdes, sendo que estes últimos adquiriram uma nova tonalidade de convívio e animação, servida à mesa de momentos muito bem passados. Houve, ainda, a oportunidade de leitura dos jornais diários, de realização de actividades temáticas, entre muitas outras.

A subida e a descida do Douro

levaram-nos a abandonar terra firme e a deixar para trás as águas do Vouga. Dois dias em que o espelho límpido das águas do Douro foi o mote para momentos de sadio convívio e franca animação, aquecidos pelos raios de sol teimosos na sua sede de beijar a encosta, onde repousa o tão famoso e frutuoso néctar dos deuses.

Chegados do Douro, e porque o tempo teima em correr, fomos dar um pézinho de dança no nosso costumeiro, mas sempre agradável, baile à moda antiga. O peso da idade não se fez sentir e, cada qual com o seu par, fez deslizar o corpo ao som dos acordes afinados que se faziam ouvir.

A última das visitas fez-nos rumar a Santiago de Compostela, que se encontrou de braços abertos para nos receber.

Depois de tanta agitação, foi hora de acalmar, dar uma caminhada para tratar do físico e controlar a tensão arterial e a glicemia, no Jardim Henriqueta Maia, em colaboração com o Centro de Saúde de Ílhavo.

A noite de sábado foi de alegria e boa disposição na companhia dos actores Luís Aleluia, João Rodrigo e Maria Tavares que, mais uma vez, trouxeram o Teatro de Revista ao Concelho de Ílhavo e proporcionaram um excelente momento a todos os que encheram por completo o Pavilhão Municipal de Ílhavo.

Para terminar, e em grande, todos foram convidados para a Festa da MAIOR IDADE, onde o habitual piquenique, no Jardim Oudinot, nos permitiu estar juntos em torno de diversas iguarias e passar o tempo com dois dedos de conversa.

Despedimo-nos nesse dia com a expectativa de que nos voltaríamos a encontrar no ano seguinte. E cá estamos!





Cap. **Adriano Nordeste**

Em que ano nasceu?

Nasci em 1923, a 10 de Janeiro, estando hoje com 82 anos.

É natural de onde?

Sou natural de Ílhavo.

Como era a infância de uma criança daquele tempo? Como era a sua família?

A infância foi completamente diferente da de hoje, não tem semelhança possível. Havia menos recursos. De quando somos pequenos, as nossas lembranças são sempre de coisas boas. Tenho mais dois irmãos e uma irmã. A irmã ainda é viva mas os irmãos já faleceram. Vivi sempre em Ílhavo, onde andei na Escola Primária. O Prof. José Teles, que foi um grande homem, começou como professor e jornalista. Com ele tive sempre uma infância sossegada na área escolar. Eu era um aluno aplicado e nunca tive problemas nesse aspecto. Fiz a 4ª classe com distinção. O Sr. Capitão Francisco Marques fez uma pesquisa e encontrou o meu exame com as notas. O nome do Sr. Samuel Corujo também lá estava. Fiz a 4ª classe com 10 anos, o que naquela altura não era permitido, tinha de se ter no mínimo 11 anos, e era para ir

Nordeste. Assim sopra o vento. O Capitão luta para levar o barco a bom porto. O vento continua a soprar. O homem continua a viver cada minuto que passa como que se para a faina se dirigisse: empenha-se com o espírito firme e elevado de quem quer fazer mais e melhor.

Esta foi uma conversa servida na sala de jantar dos oficiais, no Museu Marítimo de Ílhavo. O repasto foi uma longa conversa através da qual ficámos a conhecer um pouco melhor o

Capitão Adriano Nordeste.





para o seminário... A minha tendência era ser padre. A minha mãe era um bocadinho ligada à Igreja e obrigava-nos a ir à missa e aquelas coisas todas. Mas nós também lhe dávamos a volta, íamos saber como é que os padres iam paramentados para determinada missa para depois dizermos em casa. Era a única maneira de ela não se aborrecer. Naquela altura chamava-se “comprar a idade”, para se poder fazer determinadas coisas. Mesmo assim não me deixaram ingressar no seminário por não ter idade suficiente. A partir daí, aos 10 anos, comecei a trabalhar na padaria do Sr. António Marques, na Avenida, onde agora é uma casa de electrodomésticos. Era preciso estar levantado às 5 horas da manhã, para o pão estar pronto a horas e depois ir distribuí-lo. A partir daí fui para a Fábrica da Vista Alegre, onde já trabalhava um irmão meu e uma tia também, que era secretária. Não foi fácil, mas conseguiu-me arranjar trabalho como contínuo. Era como que um moço dos recados. Mantive-me na Vista Alegre até aos 20 anos.

Aos 17 anos, simultaneamente com aquele trabalho, e por influência

de colegas mais velhos, fui para a escola Comercial, à noite, e tirei o curso. Ia para Aveiro de bicicleta, que era o transporte que havia na altura. Tendo feito o primeiro ano da Escola Comercial tive que ir fazer um ano no Instituto Comercial, para dar equivalência ao 6º ano do liceu, que era obrigatório para a Escola Náutica. Fez-se isso com a ajuda de

“A primeira viagem foi terrível (...) Eu enjoiei e fui para o beliche. Aquilo prolongou-se pelo primeiro, segundo, terceiro ou quarto dia”

muita gente, inclusive do Dr. Lamas, que dava explicações... Eu não tinha possibilidade de lhe pagar mas nunca foi por isso que deixei de ter explicação. Era um esforço grande porque tínhamos de fazer o horário de trabalho e depois comer qualquer coisa e ir para a Escola, em Aveiro. Depois mais um ano, dois anos...

Mais tarde fui também à tropa. Quando passei para o Porto tive que ir fazer mais um ano na Escola Comercial do Porto e aí também a trabalhar numa cave do Vinho do Porto, em Gaia. Depois, fui então finalizar o Instituto para ir para a Escola Náutica, mas aí já não trabalhei porque não consegui conciliar as duas coisas... Ingressei, então, na Escola Náutica e acabei o segundo ano em 1948. Embarquei nesse mesmo ano. A minha primeira viagem foi no Sta. Joana, rumo à Terra Nova.

Foi uma viagem de muitos enjoos?

A primeira viagem foi terrível. Foi com o Capitão São Marcos. Eu enjoiei e fui para o beliche. Aquilo prolongou-se pelo primeiro, segundo, terceiro ou quarto dia, já não me recordo bem. Foi lá o empregado de câmara chamar-me e indicou-me para à meia-noite ir fazer o quarto, e eu disse-lhe “ó rapaz, eu não me posso levantar”, e ele disse “à meia-noite largam o serviço”. Escusado será dizer que refilei e voltei a refilar... Chamei-lhe todos os nomes que sabia, mas fui. Levantei-me

enraivecido, mas na vida do mar havia horários para cumprir e alguém tinha de o fazer. E lá fui, de rastos, como se costuma dizer, e nunca mais deixei de trabalhar. Passados uns dias o Capitão chamou-me e disse “você já

“A minha mulher é que teve um papel muito importante na educação dos nossos filhos.”

se apercebeu porque é que fiz isto? Se não fosse assim você nunca mais saía do beliche!”

Nunca passei muito bem nos inícios de viagem, só que sabia que depois o enjojo passava. O mal do enjojo é a pessoa não saber se aquilo passa ou se tem de andar a viagem toda a ir à “borda”. Depois era já um hábito, a pessoa tinha de se adaptar.

Durante quantos anos é que andou no mar? Quantos anos foi marítimo?

Perto de quarenta anos.

Com certeza que há memória de momentos difíceis vividos no mar, nomeadamente naufrágios.

Há um pormenor importante, por falar nisso, que é o facto de eu nunca ter naufragado. Há muita gente a quem aconteceram desastres graves no mar. Também nunca tive perda de homens. Nunca andei na pesca do bacalhau à linha porque fui para o arrasto no Sta. Joana. A minha vida conjugou-se a ir para a parte do arrasto e continuei nessa área e estive no mar esses anos todos sempre na mesma empresa, que era a E.P.A. (Empresa de Pesca de Aveiro). Quando saí da Escola Náutica fui para o Sta. Joana e daí saí para o Sta.

Mafalda. Percorri quase os barcos todos porque era uma empresa muito grande, e fui subindo de categoria, conforme a necessidade. Ia sempre trocando de navio mas sempre dentro da mesma empresa, o que hoje é raríssimo.

Quantos filhos tem?

Tenho dois filhos e uma filha e tenho seis netos: cinco meninas e um rapaz.

Perto de quarenta anos de vida no mar, com certeza que terão repercussões na vida familiar. Como é a vida de um homem que passa tanto tempo no mar? O que sentia no final de cada viagem, quando chegava e via que os filhos estavam mais crescidos depois do afastamento? Que sentimento é que crescia dentro de si?

O sentimento de saudade... de não poder acompanhar. Felizmente nunca tive problemas com os filhos: eram bons estudantes e continuam a ser boas pessoas, o que é uma graça. Uma viagem, naquela altura, demorava cerca de oito meses. A minha mulher é que teve um papel muito importante na educação dos nossos filhos. Nunca fui eu que dei educação aos filhos, foi sempre a minha mulher. Ela era, por este facto, mais rigorosa do que eu. Mas isso também era consequência do afastamento que eu tinha. Quando regressava do mar chegava a estar quinze dias em terra.

Como era o dia da saída?

Era o pior dia da viagem. Nunca gostei de ter a mulher no cais a dizer adeus. Despedíamos-nos em casa, até porque no momento da saída era preciso estar a trabalhar e uma pessoa não podia estar a descuidar-se, por isso evitava-se esse choque.

À entrada, estava tudo bem, a



mulher ía-me esperar.

O Capitão sente orgulho por ter estado ligado ao mar e por ver que continua a existir um reconhecimento por Ílhavo ser um Concelho ligado ao mar?

Com certeza. Por exemplo, eu faço parte do grupo dos Amigos do Museu desde o início. Todas as acções nos marcam e eu fiz parte de todas as comissões. Eu quero recordar um trabalho do Dr. Neves Vieira, que é a construção da estátua do Homem do Mar. Havia uma comissão de acompanhamento americana e outra ilhavense, da qual

“Acompanhei o nascimento da estátua do Homem da Mar, que foi uma das acções que talvez mais me tenha marcado depois de ter saído do mar. Foi essa e a do Sto. André.”

eu também fazia parte, e deslocámo-nos muitas vezes ao atelier onde estava a ser construída a estátua.



Acompanhei o nascimento da estátua do Homem da Mar que foi uma das acções que talvez mais me tenha marcado depois de ter saído do mar. Foi essa e a do Sto. André.

E o Navio Sto. André?

Costuma ir visitá-lo com regularidade? Qual é a sua relação com o Sto. André?

No Sto. André cooperei também na montagem da rede que lá está. Na altura, o Sr. Serra pediu-me para eu ajudar a orientar. Arranjei um contratamestre, e tudo o que lá está, está colocado integralmente como na realidade da vida activa no mar.

Vamos agora falar sobre outros aspectos da sua vida. O Sr. Capitão é um homem muito ligado ao Illiabum Clube. O basquetebol é uma paixão para si?

De uma maneira geral, pode-se dizer que sim. Digo até que não tenho só três filhos: o Illiabum é também um filho, atendendo ao trabalho e à des-pesa que dá.

Vamos então falar do seu quarto filho, o Illiabum Clube.

O Illiabum Clube é como todos os clubes: dá-nos algumas alegrias, dá-nos algumas tristezas; hoje está tudo muito bem, amanhã está tudo muito mal e, “em casas onde não há pão todos ralham e ninguém tem razão”. Mas vai indo. Eu agora faço parte da comissão administrativa. A definição que eu dou ao Illiabum é de um filho, e não sou só eu, a minha mulher também. Embora eu não fizesse as coisas à vista dela, ela não é “tola” e apercebia-se que o modo de viver é diferente quando se está bem disposto ou mal disposto. O Illiabum é o único filho que me dava, e dá, algumas dores de cabeça.

O que é que o Capitão sente quando passa ao pé daquele recinto que hoje em dia tem o

seu nome?

Tenho orgulho. Em princípio, digo-lhe com franqueza, não gostei, mas agora lembrando o passado acabo por achar que é um reconhecimento pelo trabalho e ligação que tive no crescimento

“O meu conselho é sempre o mesmo: empenhamento e trabalho naquilo que se quer fazer.”

daquele “filho”.

Como é que hoje em dia ocupa o seu tempo?

O meu tempo é passado pela Sta. Casa da Misericórdia, pela Assembleia Municipal, pelo Illiabum e pela Confraria do Bacalhau.

É importante, para um homem de 82 anos, manter esse estilo de vida tão activo?

É. Enquanto a cabeça andar direitinha é muito bom. Quando eu andava muito ocupado com o Illiabum e com outras coisas, a minha mulher dizia “nunca estás em casa”. Mas agora não diz isso e, às vezes, vê-me sentado e diz “vai dar uma volta, vai passear”, porque não gosta de me ver parado.

O Capitão é Presidente da Assembleia Municipal. O que sente ao estar ligado aos destinos do Município?

Olhe, eu tenho de falar com franqueza. Politicamente não tenho assim ideias que me levem a perder o sono, digamos assim. Vim do mar, estive uns tempos ao serviço da Junta de Freguesia de S. Salvador, durante dois mandatos e, depois disso, convidaram-me para esse cargo. Francamente entendo que não tinha

grande preparação... não tinha preparação nenhuma, mas era mais um desafio e então aceitei. Aceitei o desafio e, graças a Deus, não me dei mal com isso. As coisas têm corrido bem.

O seu apelido é Nordeste. Nordeste é uma das posições que o vento sopra. Como é o Capitão Nordeste quando o vento não lhe sopra de feição?

Com certeza sou chato, é o termo... E sou repentista, mas depois acaba por ficar tudo bem. Consigo arranjar e angariar amigos e talvez tenha sido essa a minha maior faceta. Faz-me muita confusão ter inimigos. Eu tento evitar ao máximo inimigos criados por mim. Sou um homem de repentes mas com facilidade de recuperar e de dar a volta ao texto.

O Capitão é um homem de 82 anos com uma grande experiência de vida. O que considera que é realmente importante na vida?

Primeiro a saúde. O estado físico da pessoa ajuda muito a tudo. Depois a vivência com a família que, no meu caso, tem sido saudável.

Vamos terminar, pedindo-lhe que deixe um conselho à população mais jovem do nosso Concelho.

Trabalho e o empenhamento naquilo que se quer fazer. Amor. Tudo o que levasse a mocidade a empenhar-se noutra espécie de acções que não as que infelizmente assistimos agora, e espero que as coisas não piorem. O meu conselho é sempre o mesmo: **empenhamento e trabalho naquilo que se quer fazer.**





LAR S. JOSÉ

Uma Sensibilidade antecipada

O Lar de S. José começou a construir-se em 19 de Março de 1962 e foi inaugurado em 2 de Janeiro de 1966. Era, então, pároco de Ílhavo o padre Sebastião António Rendeiro, e Presidente da Câmara Municipal o Dr. Amadeu Eurípedes Cachim.

Tornou-se realidade pelo esforço e acção impulsionadora de Mons. Júlio Tavares Rebimbas, prior de Ílhavo de 1949 a 1965, e pelo gesto benemérito de D. Celeste Maria dos Santos, que em testamento lavrado a 24 de Fevereiro de 1959, para além de legar quantias designadas a várias instituições sociais, declara que do remanescente de todos os seus bens, direitos e acções, institui único herdeiro o «Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo», Instituição de Acção Social Católica a que a testadora, assim, exprime o seu muito carinho e apreço.

O Lar de S. José destinava-se a abrigar velhinhos e inválidos. Para os tratar vieram as Irmãs do Amor de Deus, consagradas ao serviço dos mais necessitados.

Falar do Lar de S. José é um pretexto para homenagear as memórias dos que o tornaram possível, acordar outras e informar os mais jovens.

Nos anos sessenta, grupos de jovens estudantes universitários animavam com visitas regulares, no período de férias, a vida dos idosos residentes, promovendo visitas e concretizando programas de animação.

Actualmente, o Lar ultrapassou o seu tempo de inovação e modernidade. Bom seria que o exemplo dos que se preocuparam com os problemas dos idosos num tempo em que estas questões não se debatiam como actualmente, despertasse nalgumas consciências um impulso de renovação.

PATRIMÓNIO DOS POBRES DA FREGUESIA DE ÍLHAVO - LAR DE S. JOSÉ

O Lar de S. José é uma valência pertencente ao Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo.

Serviços: Lar e Centro de Dia.

Nº de Utentes: 60

O voluntariado na instituição surge nas seguintes áreas:

- Aulas de Ginástica;
- Banhos e barbas;
- Cuidados de Enfermagem;
- Elaboração de labores que posteriormente são vendidos numa exposição anual;
- Refeições;
- Trabalhos de costura e roupa para engomar.

São várias as actividades que os idosos têm ao seu dispor, destacando-se a expressão plástica, os passeios,





Projecto de ampliação e beneficiação do Lar de S. José

a iniciação à informática, os jogos, a ginástica, a comemoração de datas festivas, a alfabetização, a participação nas actividades e festas promovidas pelo “Movimento Vida Mais - Voluntariado Diocesano”, a colaboração nas actividades domésticas, de jardinagem e horticultura, entre outras.

E O FUTURO?

Por mais diversificadas e criativas que sejam as actividades de índole sócio-cultural que animem o dia-a-dia de um lar de idosos, a qualidade de vida de todos os residentes depende, em muito, do conforto e funcionalidade das instalações. É neste campo que reside o maior desafio do Lar de S. José à comunidade cristã da Paróquia de S. Salvador e às forças vivas da Sociedade Ilhavense.

Já muito desadequadas, as actuais instalações carecem de urgentes obras de restauro e adaptação para obedecerem a critérios mínimos de qualidade previstos e exigidos na lei. Tal, porém, não é possível sem a ampliação do Lar de S. José, que torne viável a ocupação pelos utentes dos espaços a construir de raiz, libertando os actuais; então, e só então, poderemos avançar para as inadiáveis obras de remodelação da parte existente e construção de nova capela. Tudo está pronto e devida-

mente faseado; só falta que alguém, alguém com poder, nos dê luz verde e abra a porta dos candidatos beneficiados pelo PIDDAC. O processo tem tido avanços e recuos, já nos deu esperanças e criou desilusões; mas não estamos vencidos, nem temos os braços caídos. Vamos continuar; é que mais de 1.500.000 euros é muito só para a comunidade cristã de Ílhavo. Não pedimos tudo, nem pedimos demais; pedimos tão só que nos ajudem a dar qualidade de vida àqueles que, tendo dado tanto de si à sociedade, merecem a tranquilidade e o conforto espiritual que um lar de idosos deve proporcionar.

Queremos um Lar de S. José airoso e funcional que ofereça aos utentes residentes no outono das suas vidas bem-estar e felicidade, um Lar de S. José que proporcione a um grande número de idosos momentos fortes de convívio e ocupação sadia do seu tempo, um Lar de S. José que, ao serviço dos mais pobres, seja promotor de solidariedade e motivo de legítimo orgulho da Paróquia de S. Salvador.



Entre a
Ria e o Mar

Trilho Natureza

Rede
Percurso Pedestres
Município de Ílhavo

Trilho Natureza
 Trilho Urbano
 Passadiços

- 1 Farol da Barra
- 2 Paredão da Barra
- 3 Passadiços
- 4 Parque de Merendas
- 5 Núcleo de Educação Ambiental

Costa Nova

- 6 Capelas da Sra. da Sa
- 7 Cais dos Pescadores
- 8 Bairro dos Pescadores
- 9 Mercado Municipal
- 10 Palheiros da Costa No
- 11 Ancoradouro de Recre
- 12 Palheiro José Estevão
- 13 Achados Arqueológico
- 14 Ponte da Barra

Rede de Percursos Pedestres

Município de Ílhavo

Entre a Ria e o Mar

A presença harmoniosa de natureza e tradição, cores e imagens duma terra rica de história, é a característica principal do percurso Entre a Ria e o Mar.

Para além da agradável sensação própria dum benéfico passeio, este percurso proporciona uma aliciante experiência de contacto profundo com o meio ambiente, à descoberta dos grandes e pequenos segredos que este local oferece.

O trilho inicia-se ao longo da praia, proporcionando a possibilidade de entrar em contacto directo com um ecossistema complexo, frágil e ao mesmo tempo fascinante, tornando-se numa autêntica viagem entre cores, sons e odores. Aqui, a paisagem dunar é sem dúvida a protagonista: o maravilhoso equilíbrio entre a acção dos ventos e a tenacidade das numerosas espécies de plantas moldaram, ao longo de sécu-

los, esta costa, criando as dunas.

E se a flora é directamente responsável pela criação, manutenção e desenvolvimento natural do sistema dunar, constitui também um habitat óptimo para algumas espécies animais: desde pilritos e borrelhos, que se podem observar a correr velozmente ao longo do areal, aos vários mamíferos adaptados a estas condições tão particulares.

Ao caminhar para o interior, somos surpreendidos pela deslumbrante paisagem de transição entre o Mar e a Ria: dum lado as ondas do mar que, com toda a firmeza que lhe é característica, rebentam ao largo da costa; do outro as águas tranquilas da ria, que espelham o azul do céu.

Ao longo da Beira Ria (Costa Nova), o espectáculo perante os nossos olhos muda totalmente: a vegetação, caracteristicamente ripícola; a fauna, semelhante àquela de estuários e de grandes lagos, e, por fim, a calma da Ria, onde os

raios do Sol brilham produzindo milhares de faíscas sobre a superfície das águas.

Emoldurados nesta paisagem de harmoniosos contrastes, encontramos também testemunhos da tradição, da história e da cultura da gente que habita estes locais, como o Farol da Barra, que desempenha há mais que um século um papel fundamental no controlo do tráfego marítimo nesta zona.

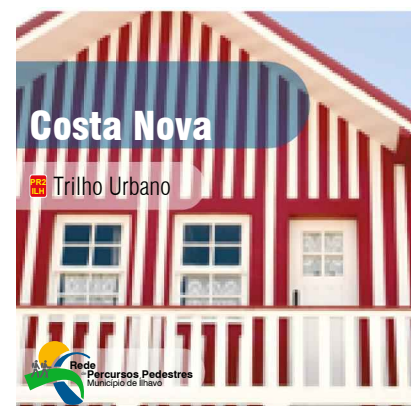
Na Costa Nova, onde os típicos palheiros, ex-libris da localidade, nos falarão das origens desta histórica povoação, o pedestrianista poderá ainda confrontar-se com a vida frenética e pitoresca do mercado do peixe.

O percurso proporciona uma experiência única, e é também pensado para a prática de desporto, nomeadamente pedestrianismo, manutenção, jogging, estando devidamente marcado e sinalizado.



ilhavo
Câmara Municipal

o mar por tradição



Costa Nova

O percurso cultural “Costa Nova” representa um verdadeiro convite a descobrir a vivência, a história, as tradições e os sabores duma histórica povoação de pescadores: Costa Nova. Já após os seus primeiros passos, o visitante deste local deixar-se-á levar pela forte sugestão das cores vivas das casas típicas, os palheiros, pelo forte contraste dado pelo constante ímpeto das ondas do Oceano, dum lado da povoação, e a calma das águas da Ria, do outro. O pedestrianista poderá ainda confrontar-se com a vida frenética do mercado do peixe, com o fascinante espectáculo das proas das embarcações reflectidas nas águas levemente onduladas da Ria, no Cais dos pescadores, e com a cordialidade dos habitantes.

O dia-a-dia dos pescadores, as redes deixadas ao sol, as decorações marinhas que se consegue observar através das janelas nas casas típicas, reflectem a origem desta povoação, intimamente ligada à actividade piscatória.

A Costa Nova surgiu de facto

já no início do século XIX, em concomitância com a abertura da Barra no lugar onde ainda hoje se encontra, como sítio onde se praticava a Arte Xávega, actividade piscatória realizada com barcos característicos e em forma de meia-lua. Começaram então a ser edificados a poucos metros do mar os primeiros palheiros, construções em tábuas de madeira sobrepostas e cobertas originariamente com caniço (daí talvez o nome “palheiro”), para guardar as alfaias da apanha das algas e da faina.

Mais tarde os pescadores com as suas famílias e os mercadores de pescado transferiram-se definitivamente para este local, convertendo os palheiros antes utilizados como armazém, em habitações.

Ainda hoje o maior fascínio que suscita a Costa Nova é representado pela constante adaptação do homem às condições naturais adversas: a zona mais interior do sistema dunar foi ocupada pelos palheiros, e as marés da Ria influenciam diariamente o ritmo de vida e as actividades dos habitantes.

Verdadeiramente pitorescas são as ruas estreitas entre os palheiros, e

as escadinhas que sobem até o topo da povoação, donde é possível aproveitar duma deslumbrante paisagem lagunar.

Depois de desfrutar de todos os sugestivos recantos da parte interna do bairro, onde ainda se podem encontrar palheiros com estruturas e cores originais, obrigatória é a visita ao mercado do peixe e ao cais dos pescadores, onde aguardam as próximas saídas as tradicionais bateiras, embarcações típicas.

O passeio à beira Ria, com as casinhas às riscas dum lado e o espectáculo do brilho da água do outro, representa o ex-libris da Costa Nova.

Sugere-se a visita ao Palheiro de José Estêvão, antiga casa típica que já hospedou no século passado personalidades como Eça de Queiroz, e que é hoje recuperado para salvaguardar o património histórico, cultural e arquitectónico que representa.





D. Celeste Sacramento

D. Celeste, fale-nos sobre a sua infância.

Eu gostava de não falar sobre a minha infância (chorou).

Qual a sua data de nascimento?

Eu nasci a 4 de Janeiro de 1927 e tenho 78 anos.

Nascida e criada aqui em Vale de Ílhavo.

Toda a sua vida esteve ligada a esta arte de fazer o pão?

Estive sim: a minha bisavó era padeira, a minha mãe também e eu serei padeira até morrer. Esta arte de fazer o pão corre-me nas veias.

Com que idade começou esta arte?

Desde sempre ajudei a minha mãe. A minha mãe mandava-me fazer coisinhas e eu fazia. Ia com ela a Ílhavo, com a saquinha do pão pequenina à cabeça. Todos os dias, de madrugada, íamos com as cestinhas do pão à cabeça vendê-lo a Ílhavo, e eu também já ia com elas. Nunca tive outro tipo de vida.

Porque não gosta de recordar a sua infância?

Eu casei-me com um marido que era um santo e morreu há trinta

Padeira que se preze traja a rigor: o lenço e o avental brancos dizem-nos que quem os alberga detém mãos fortes e sagazes, para juntar os ingredientes e criar um corpo único.

O calor que sai dos fornos aquece o ambiente, seja Inverno ou seja Verão, e cada crosta ganha uma tonalidade, como a que ganham os corpos estendidos no deleite das areias da praia.

Vamos enveredar na Rota das Padeiras e rumar ao porto, sereno, da

D. Celeste Sacramento.





e oito anos. Eu fiquei com três filhos. Ele tinha uma oficina de bicicletas e ficaram a dever-lhe muito dinheiro porque não lhe pagavam. Eu só pedia a Deus para Ele me ajudar a honrar o nome do meu marido, dos meus filhos e o meu. Nosso Senhor fez-

“Desde sempre ajudei a minha mãe. A minha mãe mandava-me fazer coisinhas e eu fazia. Ia com ela a Ílhavo, com a saquinha do pão pequenina à cabeça.”

me essa graça e eu agradeço-lhe todos os dias. Os caixeiros eram tão meus amigos que vinham aqui e diziam “D. Celeste, não se preocupe. A Sra. vai pagando conforme puder, que ninguém lhe vem aqui pedir um tostão a casa”. Paguei-lhes tudo e ainda hoje são meus amigos. De vez em quando passam por aqui para nos visitar. Depois morreram dois irmãos, muito novos. Morreu também a minha mãe, muito nova, e o meu pai

faleceu tinha eu 17 meses. Por isso é muito triste e eu não gosto de falar sobre esses tempos.

E a juventude?

Foi mais alegre?

A juventude, graças a Deus, foi boa. Não era uma menina de andar por aí, como muitas andavam. Ajudava e acompanhava a minha mãe e namorei o meu marido, mas por pouco tempo. Depois, casei-me muito nova, com 19 anos, e tive três filhos.

Algum dos seus filhos está ligado à arte de fazer pão?

Não. O meu filho, a mulher e dois meninos têm a sua casa mas moram aqui perto. Os outros filhos vivem nos EUA.

Porque é que nenhum deles quis seguir esta arte?

Porque esta arte dá muito trabalho, exige muito sacrifício. E agora, com a mudança da praça, foi uma tristeza. Eu não vendo nem a metade do pão que vendia. As senhoras que moram na Rua Nova, na Rua dos Capitães e em Espinheiro, não vão comprar o pão tão longe porque têm tudo nos mini-mercados.

Considera, então, que os

seus filhos não se quiseram entregar a esta arte porque exige muitos sacrifícios. Costuma acordar por volta de que horas para colocar o pão no forno?

Às 3 horas da manhã, todos os dias.

Como é um dia de uma padreira de Vale de Ílhavo?

Por volta das duas e meia ou três horas da manhã levanto-me, coloco a primeira fornada e depois a segunda ou terceira, se for preciso.

Quanto tempo demora uma fornada a cozer?

Mais ou menos uma hora e meia, pois temos de dar tempo que o forno aqueça. Depois é varrido e só depois é que o pão é metido e se deixa a cozer. Da parte da tarde lava-se a louça, faz-se a comida para o almoço,

“... esta arte dá muito trabalho, exige muito sacrifício.”

lava-se alguma peça de roupa, se for preciso, fazem-se as camas e descansa-se sempre um bocadinho no sofá. À noite, deito-me por volta



das 21h e depois acordo às 2.30h. Às vezes sinto-me cansada!

Mas esta arte de fazer o pão dá-lhe muita força para todos os dias acordar a essa mesma hora. A forma como faz o pão de Vale de Ílhavo e os folares é artesanal? Como se faz? Conte-nos o segredo.

Sim, é uma forma antiga. Segredos eu posso contar: põe-se a manteiga, um bocado de fermento, sal e farinha e deixa-se levedar. Depois de levedar põem-se os ovos, o açúcar e a farinha e amassa-se bem. Quando são fornadas grandes utiliza-se a amassadeira, mas quando são fornadas pequenas faz-se à mão.

“É uma felicidade muito grande os meus filhos serem muito meus amigos, os meus genros e netos. (...) Os meus netos até fazem de conta que eu sou uma boneca.”

Acha que entre essa forma artesanal e industrial, com a amassadeira eléctrica, o pão fica diferente?

Não, fica igualzinho, porque ponho as mesmas coisas como quando faço à mão. Eu deixo amassar muito bem. As amassadeiras não fazem o pão diferente do outro. As amassadeiras só fazem o pão diferente se a gente puser muito fermento no pão. O meu não, o meu pão fica a levedar desde hoje à noite até amanhã de madrugada.

Acha que a farinha é um elemento importante para que o folar e a pada saiam bons?

Sim. Nós fazemos com duas

farinhas, a normal e a de trigo, e o pão é bom.

O fermento é um elemento essencial?

É, porque já se sabe mais ou menos a quantidade que se tem se colocar.

Tem netos? E eles ajudam-na em casa?

Tenho. Na Páscoa, o meu filho e o meu neto ajudam-me, mas de resto... Eles vêm cá muito a casa.

O fermento para o pão é essencial. Na vida das pessoas qual é o fermento? O que é que na sua vida é mais importante? O que é que a faz muito feliz?

É uma felicidade muito grande os meus filhos serem muito meus amigos, os meus genros e netos. São muito importantes na minha vida. Os meus netos até fazem de conta que eu sou uma boneca.

Não tem pena que nenhum deles se entregue a esta arte de fazer o pão?

Não, porque isto é uma coisa que dá muito trabalho e muita despesa. Eu fui habituada a ter sempre as coisas todas limpinhas. Todos os dias lavo a máquina: acaba de amassar o pão e é lavada. As padas são sempre feitas no forno a lenha muito antigo. Eu fiz um novo pelo menos por duas vezes porque ele é feito com tijolos e vai-se abaixo de vez em quando.

A D. Celeste come pão só feito em sua casa? Alguma vez já provou pão feito por outras mãos ou numa padaria?

Claro. Só como pão feito por mim. Nunca provei qualquer outro pão que não fosse feito por mim.

Acha que se comesse uma pada de Vale de Ílhavo feita por outra padeira notava a diferença?

Não sei. Até podia ser melhor que a minha!

A D. Celeste sabe, com toda a certeza, que existe uma estátua dedicada às padeiras de Vale de Ílhavo?

Pois, mas não tem cara. Eles queriam pôr lá a minha, mas como há muitas padeiras aqui em Vale de Ílhavo, eles tinham medo que as outras padeiras comesçassem a falar “puseram lá a cara da D. Celeste e a minha não.”

Pelo facto de ter sido criada e colocada ali aquela estátua, sente-se contente pelo reconhecimento que representa para a padeira de Vale de Ílhavo?

Sinto. Eu sou muito amiga do Dr. Neves Vieira e do Sr. Presidente. Sou muito amiga de todos eles.

Para si ser padeira de Vale de Ílhavo é motivo de orgulho? Sente-se orgulhosa por ser padeira?

Sinto pois. Havia uma cantiga muito linda da padeirinha, que era assim:

“ó padeirinha que vais a cantar, dá-me os teus sonhos para eu sonhar, dá-me os teus sonhos que eu dou-te o meu pão, ou dou-te um beijinho e um xicoração. Nós somos as padeiras que vimos lá do Vale, cantamos como romeiras à festa do Hospital. Cantai, cantai padeiras ao som de Portugal. Quem comprou o pão fresquinho, que eu cozinhei a cantar? Azanhei o meu moinho que é mais puro que o luar.”

Estas cantigas foram feitas quando fizeram uma festa ao Hospital de Ílhavo e foram lá as





padeiras todas, e eu também fui. Fomos vestidas de padeiras com uma saia preta, uma blusa branca (ainda tenho a blusa numa gaveta), um lenço na cabeça e um avental branco. Havia muitas padeiras cá, agora já não.

Quantas padeiras existem aqui em Vale de Ílhavo?

Talvez umas 14 ou 15.

Será que cada uma tem a sua forma própria de fazer pão ou fazem todas da mesma maneira?

As padas são todas feitas de forma igual.

Quantas padas costuma fazer por dia?

Agora são poucas, não chegará a 400... Mas antes eram muitas...

Depois as pessoas deixaram de querer o pão?

Depois que fizeram os supermercados a venda decaiu. Quem vai pelas portas vende na mesma... Mas como eu ia só vender pão à praça...

A D. Celeste nunca vendeu pão nas portas?

Era raro, era só na Carvalheira e umas poucas freguesas.

E como vendia?

Eu ia de bicicleta, com os cestos atrás. Era uma coisa muito típica.

E agora? Como vende?

Agora vai a Fernanda. Vai na mesma pela Carvalheira, tem ainda lá umas freguesas, pela Chousa-Velha, pela Apeada e vai ter ao mercado.

Mas já não levam, por exemplo, para aquelas lojas mais antigas de outras freguesias?

Não, não. O senhor do Cantinho é que ainda gasta das nossas padas.

A Páscoa é um ponto alto da elaboração das padinhas e dos folares, sem dúvida nenhuma. É uma altura de grande azáfama.

É sim.

“O meu conselho é simples: cada um que siga com a vida que quer, os sonhos que quiserem e que lutem por eles até à última.”

Conte-nos como é essa altura da Páscoa e nos dias antes.

Era ter fornos para cozer os folares...

E tudo se vendia?

Vendia sim. O meu filho chega à 5ª feira antes e desliga o telefone, porque tenho o livro cheio de encomendas.

O seu filho ajuda-a?

Sim e tem um feitio... Não gosta que as pessoas que encomendaram as coisas há muito tempo as venham buscar e não estejam prontas. Quer tudo muito correcto.

Gosta de tudo organizado...

Tudo organizado. As encomendas são feitas e são todas

colocadas em cima das mesas, em toalhas branquinhas, e ponho o número das pessoas.

Só se eu vir que, por exemplo, ao sábado à tarde, ou antes de sábado, se pode amassar mais uma fornada, volto a ligar o telefone. Por vezes aparecem pessoas sem encomenda, e ainda cozemos ao Domingo todo o dia. Na Páscoa, a partir de 4ª feira, não se dorme cá em casa.

Durante o dia quantas pessoas trabalham aqui?

Apenas duas pessoas.

E conseguem fazer tudo?

Claro que sim.

Que conselhos é que daria, uma senhora de 78 anos, à população mais jovem?

Eu não dou conselhos a ninguém porque os meninos novos e as meninas não queriam saber.

Uma pessoa como a D. Celeste, que se empenha e sacrifica para fazer o pão, sendo uma pessoa de 78 anos, continua a empenhar-se e a trabalhar e a fazer esses sacrifícios todos ...

Medite só. Eu nunca tive outra vida. O meu conselho é simples: cada um que siga com a vida que quer, os sonhos que quiserem e que lutem por eles até à última.





Movimento Maior

O envelhecimento foi considerado um problema individual e familiar ao longo dos tempos. Só recentemente tem sido encarado como um problema social, mercê do aumento exponencial da população idosa e muito idosa, e por constituir um grupo populacional que, pelas suas características, é grande consumidor de cuidados de saúde e de intervenções sociais.

Compreender o processo de envelhecimento nos diferentes aspectos que o envolvem pode ser uma das principais armas para a promoção de uma atitude positiva perante esta fase da vida, de modo a vivermos de forma construtiva e actuarmos no âmbito da prevenção com estilos de vida saudáveis.

O envelhecimento biológico é uma etapa natural do processo vital. Saber envelhecer é considerar este processo como uma fase de desenvolvimento que exige aprendizagem, adaptações, e encarar a vida de forma construtiva.

A realidade portuguesa, segundo as publicações do Instituto Nacional de Estatística, caracteriza-se por uma população idosa que aumentou consideravelmente, nos últimos quarenta anos, e onde o nível de esforço físico das actividades praticadas diariamente por pessoas desta faixa etária (com mais de 65 anos), ainda é reduzido, não sendo suficiente para a promoção de um envelhecimento saudável.

A pensar na promoção da melhoria da qualidade de vida, no bem-estar psicológico e físico da nossa Maior Idade, a Câmara Municipal de Ílhavo disponibiliza a todos os Maiores de 65 anos do Concelho, o **Movimento Maior**.

Este Programa pretende generalizar o acesso à prática desportiva, ou seja, procura aumentar os níveis de participação e frequência da população sénior do Concelho, promover e incitar a hábitos de actividade física, como veículo facilitador de saúde e bem-estar, associada a um estilo de vida mais activo e, ocupar os tempos livres dos idosos de uma forma alegre e saudável, favorecendo os processos de sociabilização e de comunicação.

O Programa **Movimento Maior** pretende atingir toda a população Sénior do Concelho de Ílhavo, pelo que se encontra estruturado em seis áreas/actividades que poderão ser seleccionadas pelos interessados, em função dos seus interesses, gostos, capacidades e recomendações médicas.

Assim, os Seniores do Concelho de Ílhavo poderão optar entre as modalidades de hidroginástica, caminhada, exercícios de manutenção, técnicas de relaxamento, boccia ou danças de salão.

Estas actividades serão desenvolvidas nas Cidades de Ílhavo e Gafanha da Nazaré, com uma periodicidade de duas vezes por semana, com excepção das danças de salão, que será apenas uma vez por semana, devidamente orientadas por técnicos especializados, e em estreita parceria com o Centro de Saúde de Ílhavo.

Junte-se a nós e, com **Movimento Maior, Você Poderá Ter Uma Vida Melhor**.



Actividade Física na Maior Idade

A actividade física melhora a qualidade de vida em todas as idades. Os benefícios físicos são evidentes: melhor equilíbrio, mais força, melhor coordenação, flexibilidade e resistência. Mas a actividade física também se revela benéfica para melhorar a saúde mental, o controlo do movimento e a função cognitiva.

Uma vida activa possibilita que os mais velhos façam novas amizades, mantenham redes sociais e contactem com pessoas de todas as idades.

Melhorando a flexibilidade e o equilíbrio, previnem-se as quedas - a grande causa de incapacidade entre os idosos. Está demonstrado que a prevalência de doenças mentais é menor em pessoas fisicamente activas.

Os problemas de saúde mais frequentes nos idosos são as doenças cardiovasculares, as artrites, a osteoporose e a hipertensão. O exercício físico traz sempre vantagens, mesmo que a sua prática regular tenha sido iniciada já tarde. Se o facto de ter uma vida activa desde cedo pode ajudar a prevenir muitas doenças, o exercício regular ajuda a minimizar a incapacidade e a dor, que lhe estão associadas. A actividade física também contribui para um melhor controlo de algumas perturbações mentais, como a depressão e a doença de Alzheimer.

Sessões de exercícios, devidamente organizadas e ajustadas à condição física de cada indivíduo ou, simplesmente, passeios ocasionais, dão oportunidade de conhecer novos amigos e manter laços com a comunidade, reduzindo a solidão e a exclusão social. A actividade física melhora a autoconfiança e a auto-suficiência, qualidades fundamentais para o bem-estar psicológico.

Tal como para as pessoas de qualquer idade, os

idosos devem escolher as actividades físicas de que mais gostam. Quem tenha algum problema de saúde específico deve procurar o conselho do médico antes de participar em actividades físicas. Andar a pé, nadar, fazer exercícios de alongamentos, dançar, fazer jardinagem, passeios longos no campo e andar de bicicleta, são óptimas ocupações para as pessoas mais velhas.

Depois de toda esta argumentação é tempo de se começar a mexer:

Vá lá! Levante-se do sofá, vista uma roupa confortável e calce uns sapatos cómodos. Chame o seu marido (ou mulher), bata à porta aos vizinhos da frente, telefone à sua prima e toca a andar para a rua que o dia está bonito e é preciso aproveitar o tempo.

Vá andando, vá sorrindo e vá conversando (se possível por locais com pouco trânsito); se puder arrebanhe mais alguns amigos pelo caminho. Na conversa, combine um jantar e um pezinho de dança para sábado ou domingo; faz bem e sabe ainda melhor.

Antes de regressar a casa combine a próxima saída. Quando finalmente chegar a casa, cansado e feliz, vai ver que as tarefas que deixou por fazer continuam, no mesmo sítio, à sua espera.

Não perca tempo, comece já hoje que amanhã é outro dia.

Pela sua Saúde ... MEXA-SE!

A Delegada de Saúde
Fernanda Loureiro

Núcleo de Educação para a Saúde Distrital
Sub-Região de Saúde de Aveiro



Como Evitar as Quedas

**Andar faz bem!
Faz bem ao coração!
Pois então...
Tem razão...**



Todos sabemos que caminhar e passear são um passo para nos mantermos vivos por fora e por dentro. O problema que aqui se coloca, por vezes, são as quedas. Este é um factor que marca potencialmente um declínio na vida de qualquer um, reforçado se nos encontrarmos na terceira idade, pelas consequências que implica.

Na Terceira Idade, 5% das quedas resultam em fracturas, sendo que quando hospitalizados, os idosos ficam o dobro do tempo, comparados com outros problemas de saúde. Após estas fracturas, sendo a mais frequente a do osso do fémur, a possibilidade de adquirir um grau de dependência é muito elevado.

As pessoas que se encontram em maior risco são as que detêm uma idade superior a 75 anos, que pertencem ao sexo feminino, que possuem um equilíbrio diminuído e fraqueza muscular, que detenham problemas de visão, que usem sedativos e que caminhem numa marcha lenta com passos curtos.

Sabe-se, ainda, que 70% das quedas acontecem em casa. E porquê?

Os motivos podem passar pela má iluminação, pelos pavimentos escorregadios, pelos degraus altos ou estreitos, pelos tapetes soltos ou com dobras, pelos

objectos que possam estar no caminho (móveis, fios eléctricos, etc.), pela falta de corrimãos, pelas prateleiras baixas ou elevadas, ou ainda, pelo calçado solto ou apenas meias.

Mas vamos ao que interessa...

Como podemos evitar?

A ingestão de cálcio (leite e derivados deste) e de Vitamina D (fornecida pelo Sol), o não fumar e o não ingerir bebidas alcoólicas, a prática de exercício físico, a utilização de calçado que não escorregue, o ter os tapetes bem fixos ao chão, a colocação de corrimão nas escadas e na casa-de-banho, junto à banheira ou chuveiro, a não utilização de muita cera no chão e uma boa iluminação diminuem a probabilidade das quedas.

Importa não ter receio das quedas... Caminhar, passear é bom!

É só fazê-lo com cuidado!

Mónica Batista

Técnica Superior de Serviço Social



Centro Comunitário

da Gafanha do Carmo



A Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo completou este ano 5 anos de existência.

Embora sendo recente, é uma Instituição que tem um rumo traçado e que certamente será uma peça importante no desenvolvimento da Freguesia da Gafanha do Carmo.

O Centro Comunitário é uma obra há muito desejada por toda a população, pelo papel importantíssimo que virá a ter no dia a dia de todos nós.

A importância desta obra é ainda mais significativa devido ao tempo que hoje em dia é necessário para levar a cabo a concretização deste tipo de infra-estruturas: **primeiro** - há necessidade de arranjar a equipa que se disponha a levar por diante esta operação; **segundo** - arranjar o local destinado à implantação da infra-estrutura; **terceiro** - executar projecto da obra e definir a forma de financiamento da construção; **quarto** - colocar no terreno e à disposição da população a tão desejada obra.

Tudo isto são passos que devem ser dados de uma maneira bem ponderada e sem embarcar em facilidades ou decisões sem consistência. Nesse sentido a Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo, tendo como objectivo prioritário a construção do Centro

Comunitário, ultrapassou já algumas das etapas indispensáveis à concretização desta obra.

Depois de goradas as negociações para a aquisição de terreno para esse fim, a Associação, dá um passo gigante ao ser presenteada pela Câmara Municipal de Ílhavo com a oferta do terreno e do projecto de construção do Centro Comunitário.

Será junto à actual Extensão de Saúde que ficará o Centro Comunitário, o qual continua a merecer da Câmara Municipal de Ílhavo todo o apoio.

Nos últimos tempos, o processo para a construção do Centro Comunitário da Gafanha do Carmo sofreu alguns avanços significativos e que nos motivam a continuar a trabalhar.

Assim, em 27 de Julho de 2005 foram abertas as propostas para a concretização da 1ª fase da obra do Centro Comunitário, que pressupõe toda a parte de alvenaria, tendo sido efectuada a adjudicação à empresa SAVECOL, pelo valor de 221.000 euros (+ IVA).

A obra terá o seu arranque previsto durante o mês de Setembro de 2005, depois de no passado dia 14 de Agosto ter sido assinalada a “colocação da primeira pedra”, cerimónia que juntou várias centenas de populares e instituições, que não quiseram faltar a este momento importante na vida da Freguesia da Gafanha do Carmo.

Com um prazo de execução de nove meses, esta primeira fase “obriga-nos” a continuar a lutar e a angariar verbas para a concretização deste sonho, mantendo a Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo várias acções de angariação de fundos, como a realizada no passado dia 14 de Agosto, com a realização de mais uma edição do habitual almoço anual de angariação de fundos.

Amândio Costa

Presidente da Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo



Sr. Mário Cardoso

Mário Cardoso Fernandes Júnior.

Foi com uma pronúncia pausada e carregada de orgulho que nos respondeu quando lhe perguntámos a graça. Trata-se de um homem de firmes convicções.

Com um percurso profissional iniciado na latoaria, quisemos conhecê-lo melhor e, para isso, rumámos à freguesia da Gafanha da Nazaré, outrora vila, hoje cidade.

O Sr. Mário nasceu em que ano?

Nasci em 1931, portanto tenho 74 anos.

É natural da freguesia da Gafanha da Nazaré?

Sim. Nascido e criado.

Fale-nos um pouco da sua infância.

Olhe, a minha infância, como era natural naquele tempo, foi caracterizada por muitas privações. Os ordenados eram muito pequenos, da parte dos pais, pese embora o facto de meu pai, a partir dos meus quatro anos, ter ido para empregado num armazém. Naquela altura distribuía cereais e mais tarde foi viajante, durante 44 anos. O que tornava o ordenado mais pequeno era a quantidade de irmãos que eu tinha!

É originário de uma família de quantos irmãos?

Olhe, eu sou o primeiro de 16.

Todos vivos?

Não, não chegaram a juntar-se todos, porque quatro morreram. Naquela altura as questões de saúde eram bastantes difíceis. Dois morreram de difteria, um outro morreu





com uma doença que não consigo indicar. O quarto morreu já eu era casado, com uma doença a que chamam a “doença azul”. Depois desse ano, nasceu um outro irmão, que tem menos 27 anos do que eu. Portanto, neste momento, somos 12.

O que fazia a sua mãe?

A minha mãe era doméstica e fazia algumas coisas, o que podia, nas terras, no campo.

Falou de privações que tinham. Eram privações a nível alimentar?

Absolutamente.

Olhe, eu lembro-me que, quando mais tarde se barafustava muito com o café e com o pão que era duro, eu lembrava que quando eu andava na escola primária o pequeno-almoço era broa e azeitonas, quando as havia, porque vinham por aí uns indivíduos com carroças que vendiam azeitonas.

O facto de serem muitos irmãos tornava a situação muito difícil. No entanto, no que diz respeito à convivência, e às brincadeiras, era certamente um aspecto de muita felicidade.

Sim. Havia muita convivência, mas a minha mãe também colocava

os irmãos mais velhos a tratar dos mais novos.

Os mais velhos encarregavam-se de tratar dos irmãos?

Os mais velhos iam tratar dos irmãos mais novos e, às vezes, estes iam lá para a pia das vacas e molhavam os vestidos, e isso dava direito a umas tantas “cacetadas” porque nós, mais velhos, não estávamos a tomar bem conta dos irmãos. Deixei-me dizer-lhe que naquela altura a preocupação dos pais era dar alguma instrução aos filhos na escola, ensinar-lhes a ler e a escrever. Todos nós passámos pela escola. Os últimos já passaram pelas escolas secundárias.

Conte-nos um pouco como era a escola primária daquele tempo?

Olhe, a escola primária, quanto a mim, e vista hoje...

Eu passei algum tempo aqui na escola, onde agora está uma garagem de motorizadas, aqui a seguir à Igreja e depois fui para a escola da Chave. Foi lá que fiz todas as classes. Foi lá que fiz todo o meu percurso, sendo o professor o Sr. Prof. Filipe Fernandes. E então, havia as 4 classes. Eu sempre fui um aluno com dedicação e o professor gostava dessa qualidade. A vantagem que eu vejo na escola desse tempo é que, pelo facto de as classes funcionarem em conjunto, o aluno que tivesse alguma atenção ouvia o que se passava nas restantes classes, e isso enriquecia um pouco os alunos, porque quem tinha a 1ª classe e tinha alguma facilidade de passar essa 1ª classe, já ia ouvindo a da 2ª e, quando chegasse à 2ª classe, havia alguma coisa na memória que já facilitava.

Conte-nos algumas histórias da sua infância, à semelhança do que nos contou há pouco sobre o que sucedia com os seus

irmãos, que se iam molhar para a pia das vacas e isso dava direito a um “ralhete”.

Ainda voltando aos primeiros tempos da minha idade, eu lembro-me perfeitamente da minha bisavó, que morreu tinha eu 3 anos e alguns meses. Naquela altura havia bastante carência de frutas nesta freguesia. Eram as mulheres de Ílhavo que vinham trocar figos, às vezes podres, ou maçãs, já muito miudinhas. Trocavam por ovos ou por feijões ou coisa assim do género. E a minha bisavó tinha sempre uma maçã para me dar, o que não acontecia em casa da minha mãe, não sei porque razão não acontecia, e por isso eu tenho a ideia nítida da minha bisavó.

“... naquela altura a preocupação dos pais era dar alguma instrução aos filhos na escola, ensinar-lhes a ler e a escrever.”

E dos seus avós? Ainda tem lembranças?

O meu avô chamava-se João e a minha avó materna morreu quando eu já era casado, com noventa e tal anos. Era muito minha amiga. Durante a infância vivíamos a relação com um certo rigor que o meu pai tinha na educação. O meu pai tinha sido bem-educado, de uma forma bastante rigorosa e, portanto, transpôs aquela regra, sobretudo para os filhos mais velhos. A minha avó achava que deveria ser “menos rigor e mais comer”. Essa parte da minha infância apreciei muito. Depois, quando nasceram outros irmãos, a minha avó dizia: “Deus Nosso Senhor te leve para o Céu porque já



aqui está tanta gente”. Ela não dizia aquilo por mal, dizia aquilo pelo amor que tinha aos que vinham. Ela dizia: “eu rezo ao Senhor para que vás para o Céu e porque no Céu estás muito melhor, porque aqui isto é muito custoso e é muita gente”. E era assim a conversa.

Como iniciou a sua vida profissional?

Numa latoaria, onde também se arranjavam bicicletas. Mais tarde integrei numa indústria e houve uma pessoa que me disse: “você está em condições de ir ganhar dinheiro”, e passei da indústria cerâmica para a indústria automática. Estive 11 anos na indústria cerâmica e mais tarde fui para um grupo de empresas, na zona de Coimbra, onde estive 14 anos. Depois disso, o meu percurso profissional foi de 44 anos. Tinha uma postura de vida absolutamente activa. Quando vim de Coimbra, e regresssei à Gafanha, foi bom para mim, para a minha mulher e para os meus filhos. Entretanto, depois veio o 25 de Abril. No grupo em que eu estava existiam 5 fábricas, mas houve necessidade de optar por algumas. E foi pelas de pavimentos, deixando os outros tipos de construção. Depois, os velhos morreram e os mais novos andavam nas universidades, tinham o curso de advogados e outros, e acabaram por vender a fábrica. No dia em que venderam a fábrica eu despedi-me, porque a responsabilidade que eu tinha era a responsabilidade máxima. Posso até ilustrar isto. Quando faleceu uma das pessoas com quem eu trabalhava mais, que vinha de Coimbra passar umas horas à fábrica, vieram duas pessoas que eram doutores: um era Reitor da Faculdade de Medicina e outro era Psiquiatra, e eu perguntei-lhes “directivas para manter a



fábrica?” e um deles disse “nós não queremos saber disso, isso é consigo, nós só queremos é que nos garanta a continuidade da fábrica”. Depois vim embora, e foi nessa altura, que estando na idade da reforma abandonei a vida profissional. Depois começaram a fazer um monumento ao Mestre Mónica e eu fui ajudar a montar a armadura de ferro que está na base da estátua. E como aquilo tinha uma determinada configuração, eu disse “isto é capaz de abrir. Eu vou a casa”. Levei alguns meios

“Sinto que fui útil à freguesia da Gafanha da Nazaré. (...) quis lutar para que a minha freguesia tivesse aquilo que, na minha óptica, seria útil ao desenvolvimento.”

técnicos que tinha em casa e reforçámos aquilo. É a tal estátua que está no Jardim da Alameda Prior Sardo.

“Entretanto apareceram umas

lá, você não quer ser Presidente da Junta?” e eu respondi-lhes: “não, Deus me livre, nem pensar nisso, não, eu não quero nada disso”. Mas, entretanto, as pessoas insistiram, não me largavam mais e eu acabei por concorrer à Junta de Freguesia em 1985.

No ano de 1985 foi para a Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré. Fez um percurso de quantos anos?

Fiz um percurso de oito anos. É claro que com oito anos na Assembleia Municipal e mais quatro anos na Assembleia da Freguesia, faz 12 anos.

Um homem que durante 12 anos está, de uma forma directa, ligado aos destinos da Freguesia da Gafanha da Nazaré, sente orgulho em ter feito algo em prol da comunidade?

Sinto-me satisfeito. É claro que isso trouxe sérios inconvenientes sob o ponto de vista da amizade, porque na mesma altura em que eu chego à Junta de Freguesia é quando começa em força o desenvolvimento do Porto de Aveiro. Começam as expropriações, começam a fazer uma série



de alterações que muitas vezes não agradam. Entretanto, também se desenvolveram acções, por parte do Presidente da Câmara e do Presidente da Junta, junto do Ministério da Educação para que fosse construída a Escola Secundária. E quando veio a Escola Secundária, eu comecei a contabilizar as expropriações que foram feitas no tempo em que fui Presidente de Junta. Foram mil e tal. Portanto, arranjei pelo menos mil e tal pessoas que ficaram “magoadas” por lhes tirarem os terrenos que tinham. Da ponte da Barra ao Forte da Barra foram expropriadas mais de 600 pessoas porque as parcelas eram muito pequenas. Depois, entre o Forte da Barra e a Empresa de Pesca de Aveiro, aqueles 250m no Oudinot, foram também expropriados. Foi muitíssima gente, cerca de 500. Curiosamente, ainda lá tenho um recorte dos artigos, dizendo que as terras onde actualmente está implantado o Centro Cultural davam um milho tão bom, que surgiu uma quantidade de gente, insultando-nos, chamando nomes menos convenientes... Mas os terrenos não eram para mim!

Quando passa em obras, como a do Centro Cultural ou da Escola Secundária da Gafanha da Nazaré, sente orgulho naquilo que fez?

Sinto que fui útil à freguesia da Gafanha da Nazaré. São obras muito importantes para o desenvolvimento da freguesia. Quando começaram por discutir-se o Porto era benéfico ou maléfico, eu optei pela construção do Porto porque comecei a ponderar que o Porto seria o futuro e daria muito mais sustentabilidade do que a pesca, que nessa altura já começava a ter algumas dificuldades. E se não tivéssemos o Porto o que é que tínha-

mos hoje? A zona industrial está na Gafanha da Encarnação, aquilo que eram secas e que tinham milhares de pessoas e dezenas de barcos desapareceram. O que é que temos hoje? O Porto é uma “mais-valia” e eu tive o cuidado de ver isso. O Professor Fernando fez-me uma entrevista, na altura em que regresssei à Gafanha da Nazaré, que dizia “na Gafanha da Nazaré dizem que você chegou agora, esteve 14 anos fora, esteve em Coimbra, que não percebe nada disto”, e eu disse: “olhe, talvez seja uma vantagem, porque eu sei aquilo que os outros têm de bom e que a minha freguesia não tem.”

“As pessoas que pensam nos outros. Pensar nos que os rodeiam, em tudo o que os rodeia e ter a impressão de que pelo menos trabalharam no sentido de deixar o mundo melhor do que o encontraram.”

Portanto, quis lutar para que a minha freguesia tivesse aquilo que, na minha óptica, seria útil ao desenvolvimento.

O que é que sentiu no dia em que a freguesia da Gafanha da Nazaré ascendeu a cidade? Sentiu-se feliz por verificar que teve um papel que, de alguma forma, contribuiu para aquele momento?

Senti-me muito bem e eu até fui a Lisboa assistir à votação.

Curiosamente, eu votei em duas cidades. Votei a cidade de Ílhavo, como membro da Assembleia Municipal, e votei na cidade da Gafanha da

Nazaré, como membro da Assembleia de Freguesia.

O que fazia na sua juventude?

Na minha juventude, os rapazes e as raparigas encontravam-se na JOC: havia a JOC, a JOC feminina e a pré-JOC, e eu fiz o percurso desde a minha pré-JOC. Passei para a JOC (Juventude Operária Católica), a nível paroquial e diocesano. Fui das pessoas que reabilitaram a Liga de Homens Casados da Gafanha da Nazaré. Depois, como fui para Coimbra e a “mó” começa a ser muita pesada em cima das pessoas, fui-me desligando mais um pouco disso e também muitos dos dirigentes nacionais estavam com determinadas forças que colidiam com a minha maneira de ser.

Como costuma ocupar os seus tempos livres?

Arranjo uma ou duas horas para ler. Desde rapaz que, e possivelmente por ter passado pela acção católica, leio muito. Gosto de ler livros de História: leio História da Igreja, História da Arte Portuguesa, História da Índia ...

Quando faz uma reflexão, o que considera realmente importante na vida? Que conselho gostaria de deixar às gerações mais novas?

As pessoas que pensem nos outros. Pensar nos que os rodeiam, em tudo o que os rodeia e ter a impressão de que pelo menos trabalharam no sentido de deixar o mundo melhor do que o encontraram.





As Vantagens de Ser Sênior

Ao dedicarmos este espaço aos Seniores, tencionamos dar a conhecer algumas regalias e informações úteis aos cidadãos com mais de 65 anos de idade.

São muitas as informações que poderão ser de grande utilidade. Uma destas é sem dúvida a que se relaciona com as pensões, complementos e subsídios disponíveis à Maior Idade. Se não beneficia de pensão poderá aqui ficar a saber as que existem. Se já beneficia, poderá dar uma “olhadela” aos complementos e subsídios existentes e aos quais poderá requerer.

As seguintes pensões, complementos e subsídios dizem respeito apenas ao sistema público de segurança social, no qual se inserem a generalidade dos trabalhadores por conta de outrem e os trabalhadores independentes do nosso país, e que se subdividem no regime contributivo e no regime não contributivo.

Se já cumpriu as suas obrigações contributivas, “descontando para a caixa do povo ou para a segurança

social”, seja qual for o período temporal em que tal tenha ocorrido, poderá inserir-se no regime contributivo. Se por outro lado, nunca “descontou” para o sistema público da segurança social, inserir-se-á no regime não contributivo.

Regime Contributivo:

Pensão de velhice:

Esta pensão pecuniária mensal é atribuída aos beneficiários abrangidos pelos regimes de segurança social dos trabalhadores por conta de outrem, dos trabalhadores independentes e pelo regime do Seguro Social Voluntário, do sistema de segurança social público, com mais de 65 anos e 15 anos civis, ou interpolados, com registo de remunerações, completando desta forma o prazo de garantia.

Mas há exceções, pelo que esta pensão poderá ser requerida antecipadamente se se verificar:

- uma situação de desemprego

involuntário de longa duração;

- uma actividade profissional com protecção especial, por motivo da sua natureza especialmente penosa ou desgastante;

- situações que determinem medidas de protecção específicas a actividades ou empresas por razões conjunturais.

Os pensionistas, por velhice, podem ainda requerer:

Complemento por Dependência:

Para os utentes que não consigam praticar com autonomia os actos indispensáveis à satisfação das necessidades básicas da vida quotidiana poderão vir a beneficiar deste complemento, adicionado à sua pensão. Esta situação clínica, que requer a comprovação pelos Serviços de Verificação de Incapacidades, varia de acordo com dois graus de dependência, a atribuir pelos mesmos Serviços.

Pensão de Sobrevivência:

É uma pensão pecuniária mensal, cujo montante é determinado em função da pensão de velhice do beneficiário falecido, que tenha cumprido 36 meses de registo de remunerações, aos seus familiares, sendo que a esta podem ter direito:

- O cônjuge sobrevivente, se casados pelo menos 1 ano antes da data do falecimento, quando a morte não resulte de acidente ou de doença contraída após o casamento;

- O ex-cônjuge sobrevivente, divorciado ou separado judicialmente, desde que há data do óbito do subscritor tenha direito, a receber deste, pensão de alimentos fixada pelo tribunal;

- A pessoa em união de facto (com pelo menos 2 anos de união), depois de obtida a sentença a reco-



nhecer o direito a haver alimentos da herança;

- Os filhos menores;
- Os filhos maiores, até aos 25 anos ou aos 27 anos, desde que frequentem com aproveitamento um curso médio ou superior (ou equiparado), ou num curso de mestrado ou de pós-graduação, respectivamente; ou então, desde de que sofram de incapacidade permanente e total, que os impossibilite de angariar meios de subsistência, sem idade limite;

- Os netos, maiores ou menores, nas condições exigidas para os filhos, adicionados ao requisito, de serem órfãos de ambos os progenitores; ou, que um dos progenitores não tenha meio de prover o seu sustento;
- Pais e avós, senão houverem outros herdeiros hábeis e que à data do óbito vivam a seu cargo.

Subsídio por Morte:

Este subsídio é pontual e é atribuído aos familiares do beneficiário falecido, que cumpram os requisitos descritos para a pensão de sobrevivência, sem o requisito de um registo mínimo de remunerações, aquando o momento do óbito.

O montante deste subsídio corresponde a seis vezes a remuneração média mensal dos dois melhores anos, dos últimos cinco, com registo de remunerações, sendo que o limite mínimo é seis vezes o Salário Mínimo Nacional (€ 2 248, 20).

Quando não existirem familiares com direito ao subsídio por morte há a possibilidade do reembolso de despesas de funeral à pessoa que comprove que tenha pago as despesas de funeral.

Regime Não Contributivo e a Pensão Social:

Pensão Social de Velhice:

É uma prestação pecuniária do regime não contributivo, e por isso uma das pensões sociais, destinadas a pessoas em situação de carência económica ou social, não abrangidas pela protecção dos regimes contributivos obrigatórios, que sejam cidadãos nacionais, nacionais dos Estados-membros da Comunidade Europeia residentes em Portugal e refugiados e apátridas e estrangeiros residentes, com idade igual ou superior a 65 anos e com rendimentos mensais ilíquidos não superiores a 30% do Salário Mínimo Nacional, ou 50% desse salário, tratando-se de um casal. Sendo que, o Salário Mínimo Nacional ilíquido encontra-se estabelecido, no ano civil de 2005, em € 374, 70.

Complemento por Dependência:

É atribuído aos pensionistas que já sejam titulares da Pensão Social e que não consigam praticar com autonomia os actos indispensáveis à satisfação das necessidades básicas da vida quotidiana. Esta situação clínica requer a comprovação pelos Serviços de Verificação de Incapacidades, e varia de acordo com dois graus de dependência, a atribuir pelos mesmos Serviços.

Complemento Extraordinário de Solidariedade:

Trata-se de uma prestação pecuniária mensal concedida por acréscimo ao montante da pensão social de velhice aos beneficiários. Este complemento varia de acordo com a idade dos utentes.

Pensão de viuvez:

Esta é uma prestação pecuniária mensal atribuída ao cônjuge sobrevivente de pensionista de Pensão Social que não tenha, por si, direito a qualquer pensão e que tenha rendimentos mensais ilíquidos não superiores a 30% do Salário Mínimo Nacional.

Para requerer estas pensões ou para mais informações deverá dirigir-se:

Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Aveiro,
Rua Dr. Alberto Soares Machado,
3804-504 Aveiro
Telef.: 234 401 600

Serviço Local de Solidariedade e Segurança Social de Ílhavo
Rua Ferreira Gordo,
3830-195 Ílhavo
Telef.: 234 321 238

Susana Marques e Mónica Batista
Técnicas Superiores de Serviço Social





Biblioteca Municipal de Ílhavo

Fórum Municipal da Juventude

Capela do Palácio de Alqueidão

A Câmara Municipal de Ílhavo tem demonstrado grande preocupação na área da Educação e da Cultura e, conseqüentemente, tem-se envolvido em projectos relacionados com estas áreas, nomeadamente dando prioridade a obras de conservação, beneficiação e ampliação de Escolas, Jardins de Infância e Museus do Concelho.

Face a um acentuado crescimento demográfico, e a uma distribuição dispersa da população, considerou a Câmara Municipal de Ílhavo a necessidade de dotar o Concelho de uma Biblioteca Pública, de forma a apetrechar o Concelho de uma valência de extrema importância para o acesso à cultura e à informação, elementos essenciais para o desenvolvimento e formação dos cidadãos.

Assim sendo, lançaram-se os alicerces deste projecto configurando o espaço para edificar a Biblioteca Municipal de Ílhavo num espaço de um antigo imóvel - os terrenos do antigo Solar de Alqueidão ou, como também é conhecido, Solar do Visconde Almeida, honrando assim o património legado pelo passado Ilhavense.

A localização escolhida justifica-se por dois factores

preponderantes: por um lado, porque se pretende recuperar o que restava de um dos edifícios de arquitectura erudita mais relevante do Concelho, datado dos séculos XVII/XVIII que constitui desde sempre um forte marco urbano na memória colectiva tradicional Ilhavense; por outro, porque a Biblioteca estará integrada numa área cultural, desportiva e de lazer, factores preponderantes para a sua promoção, pela sua proximidade com o Museu Marítimo, o Parque da Cidade e da Malhada e a Piscina Municipal. Além destes factores, está também prevista a ocupação do lote em frente à Biblioteca (do lado da Avenida General Elmano Rocha) com a edificação das instalações do futuro Tribunal de Ílhavo. São, na verdade, envolvências culturais e urbanas que se irão evidenciar pela frequência de crianças, jovens e adultos, advindo daí um melhor rendimento funcional para potenciar a utilização do edifício. A estratégia arquitectónica tem como génese toda a zona circundante, espaço em franca expansão urbana, de boa acessibilidade e qualidade paisagística natural, o que por si só são já factores apelativos à Biblioteca.





Com a finalidade de dotar o Concelho de mais um equipamento de cariz cultural apresentou-se, em Novembro de 2001, a candidatura ao Instituto Português do Livro e das Bibliotecas para integrar este projecto no Programa de Apoio à Rede de Bibliotecas Públicas.

De acordo com os princípios gerais que o programa impõe, e tendo em conta as características do Concelho em termos urbanos e populacionais, apresentou-se candidatura para a criação de uma Biblioteca tipo 2 (Concelho com população entre 20 000 e 50 000 habitantes), cuja aprovação se efectuou em Fevereiro de 2002, em sessão solene, no Centro Cultural de Belém.

A partir desta data desenrolou-se todo o processo com as negociações entre a CMI e o IPLB no que respeita ao projecto arquitectónico, que seguiu os princípios rigorosos do Programa, às características dos materiais e equipamentos, incluindo mobiliário. Após aprovadas todas as fases, foi aberto concurso para adjudicação da obra, em Março de 2004. Concluídos os procedimentos legais, foi a obra adjudicada à Empresa Ramos Catarino, S.A, em Maio, pelo valor de 2 milhões e cento e cinquenta e cinco mil euros, cuja intervenção teve início em Outubro de 2004.

Em 7 de Janeiro de 2005 foi celebrado o Contrato-Programa, entre a CMI e o IPLB/Ministério da Cultura no valor de € 2 147 062,00 (dois milhões, cento e quarenta e sete mil e sessenta e dois euros), distribuído pelas

seguintes componentes:

-Estudos	€ 171 268.00
-Obra e construção civil	€ 1 397 094.00
-Equipamento e mobiliário	€ 229 500.00
-Fundos documentais	€ 349 200.00

A comparticipação do Ministério da Cultura através do IPLB será de 50% dos valores indicados.

Do edifício original apenas subsistia a fachada principal, localizada a sudeste e a Capela anexa, com frente para a rua de Alqueidão, ambas em adiantado estado de degradação. Dadas as suas características arquitectónicas, a qualidade e elegância das suas cantarias e serralharias foram restauradas, apresentando-se como fachada de referência tradicional do novo edifício.

O edifício integra actualmente três elementos para diferentes utilizações: a Capela, que por si só tem um efeito valorizador da Biblioteca, mas que possuirá uma existência autónoma, retomando o seu cariz religioso público, com serviço religioso, como outrora; a Biblioteca propriamente dita que dispõe de serviços administrativos, localizados no antigo solar, distribuídos pelos dois pisos do edifício, com hall de entrada com acesso pela porta principal destinada exclusivamente aos funcionários e contactos de trabalho; serviços públicos, distribuídos pelos dois pisos, em que o superior funciona como mezzanine sobre o átrio da entrada principal, localizada



a noroeste. As áreas do público distribuem-se por seis espaços diferenciados: o átrio de entrada, onde se localiza o balcão de recepção, com bengaleiro e reprografia, zona de consulta de catálogo e zona de leitura informal de periódicos, dispondo de sofás e mesas de apoio. Contiguamente existe um jardim exterior que servirá também para leitura ao ar livre; desta zona do átrio acede-se também à Cafeteria e aos Sanitários. No piso térreo, ainda, do lado esquerdo da entrada principal, acedemos à Área Infanto-Juvenil, cujo espaço se desenha como uma grande área, dividida em sub-núcleos pelo próprio mobiliário para distinguir área infantil e juvenil e zona de consulta audio e vídeo. Anexa à secção infantil existe um espaço designado por Sala do Conto, (onde decorrerão sessões de conto e dramatização para os mais pequeninos) e um jardim para actividades complementares para as crianças. No lado oposto do átrio, também no piso térreo, existe acesso à Sala polivalente, onde se desenvolverão as actividades mais diversas, desde sessões de formação, exposições temporárias, conferências, contos, dramatizações, etc.

A área de Adultos localiza-se no primeiro andar, onde se chega por escada ou elevador. É um espaço amplo, envolvido por prateleiras contínuas e subdividido

em núcleos com o próprio mobiliário, criando zona de leitura de periódicos, zona de audição de CD's e de visionamento de filmes.

Finalmente, o terceiro elemento do conjunto, o Fórum da Juventude, é um corpo que nasce a cotas superiores e se eleva em relação ao edifício da Biblioteca e da Capela. Este é um edifício que se destina a usos autónomos, mas com os quais se pretende uma certa complementaridade no desenvolvimento de actividades direccionadas para o público mais jovem.

Para além destas valências, a Biblioteca Municipal fará também a gestão do espólio da Biblioteca do Museu Marítimo de Ílhavo e dos Pólos de Leitura localizados no Centro Cultural da Gafanha da Nazaré, no Edifício Sócio Educativo da Gafanha do Carmo e no Edifício Sócio Educativo da Gafanha da Encarnação.

Após terminada esta breve visita à nossa Biblioteca Municipal, queremos deixar um renovado convite para que a visitem e acedam aos seus serviços na multiplicidade das funções que lhe cabem: consulta de bibliografia variada, leitura de jornais e revistas, leitura presencial, empréstimo de documentos livro e audiovisuais e quaisquer outros eventos culturais que venha a promover.

E para que possa disfrutar deste fabuloso espaço cultural queremos desde já deixar-lhe algumas sugestões de leitura.

Títulos:

Ferreira, Daniel Marques
“Últimos suspiros da Casa dos Anjos”

Resumo: Esta é uma obra que nos apresenta uma casa especial que tem a capacidade exprimir sentimentos quando está prestes a ser demolida. “Aproveita os momentos finais para recordar as aventuras que viveu, os aromas que sentiu, os sonhos que presenciou.”

Vale a pena fazer esta visita e viver as suas aventuras. Não perca tempo e comece hoje a ler este livro!

Ferreira, José Gomes
“O mundo dos outros: histórias e vagabundagens”

Resumo: Se é alguém que gosta de ler pequenas histórias, chegar ao fim de um enredo rapidamente e não tem paciência para ler grandes livros, aceite a nossa sugestão e divirta-se com os contos que José Gomes Ferreira lhe oferece nesta obra.

Tamaro, Susanna
“Vai aonde te leva o coração”

Resumo: Romance muito envolvente, em que poderá acompanhar a vida de uma jovem que viveu com uma avó que no final da sua vida lhe dedica a obra. Um enredo que trata o conflito de gerações e culturas apaixonante e que não deve deixar de ler.





Maior Idade Digital

se do fardo de ser visto como alguém que está ultrapassado e descontextualizado do mundo actual.

O perfil de idoso mudou muito nos últimos tempos. Apesar de ser um universo heterogéneo, pode-se dizer que, na época dos nossos avós, o idoso recolhia-se ao seu aposento e vivia o resto da vida dedicado aos netos, à contemplação da passagem do tempo pela fresta da janela, a reviver as memórias e (re)lembrar e (re)contar as lembranças passadas. Relegava-se a pessoa idosa ao passado, ao ontem, não reservando um espaço digno e louvável ao indivíduo na velhice, no tempo presente.

Havia (e ainda há) uma exclusão das pessoas idosas na construção do presente e do futuro da humanidade. O futuro foi sempre considerado dos e para os jovens.

Hoje, desperta um novo tempo, pois os/as idosos/as têm uma grande vitalidade para viver projectos de futuro (a curto prazo), contribuir na produção, participar do consumo e intervir nas mudanças sociais e políticas.

O advento da tecnologia provê a pessoa da terceira idade com oportunidades para se tornar um aprendiz virtual, fornecendo educação continuada, educação à distância, estimulação mental e bem-estar. A tecnologia possibilita ao indivíduo estar mais integrado numa comunidade electrónica ampla; coloca-o em contacto com parentes e amigos, num ambiente de troca de ideias e informações, aprendendo junto e reduzindo o isolamento por meio da experiência comunitária.

São vários os benefícios da tecnologia para este grupo etário, como melhorar as condições de interacção social e estimular a actividade mental. O computador tem utilidade e pode trazer mudanças significativas para as pessoas com mais idade. Computadores e tecnologias da comunicação oferecem um potencial de melhorar a qualidade de vida da pessoa na terceira idade, provendo-a com as informações e serviços externos à sua residência, contribuindo para facilitar a vida das pessoas que têm dificuldade ou dependem de outros para se deslocarem, etc.

É, pois, urgente aproveitar esta oportunidade, podendo fazê-lo no Espaço Internet, no novo Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo.

A tecnologia invadiu as casas, empresas, instituições de todos os tipos. A sociedade, como um todo, está a tornar-se informatizada.

Na sociedade contemporânea, a socialização incorpora as relações produzidas pela rede de inter-conexões de pessoas entre si, mediadas pelas Tecnologias da Comunicação e Informação.

A geração nascida no universo de ícones, imagens, botões e teclas transita com desenvoltura na operacionalização, mas a outra geração, nascida em tempos de relativa estabilidade, convive de forma conflituosa com as rápidas e complexas mudanças tecnológicas, cuja progressão é geométrica.

A nova geração é introduzida nesse universo desde o nascimento e por isso a sua intimidade com os meios electrónicos ocorre numa relação de identificação e fascinação. A geração dos idosos de hoje tem revelado algumas dificuldades em entender a nova linguagem e em lidar com os avanços tecnológicos, até mesmo nas questões mais básicas como os electrodomésticos, telemóveis e as caixas multibanco. Consequentemente, aumenta o número de idosos iletrados em Informática, ou analfabetos digitais, em todas as áreas da sociedade.

Esse novo universo de relações, comunicações e trânsito de informações pode tornar-se mais um elemento de exclusão para o idoso, tirando-lhe a oportunidade de participar do presente, marginalizando-o e exilando-o no tempo da geração anterior, relegando a sua função social à memória, ao passado. Para inserir-se na sociedade da informação e comunicação, o idoso precisa ter acesso à linguagem da Informática, dispondo dela para libertar-



Acrescentar Vida aos Anos...



Mais importante do que acrescentar anos à vida é acrescentar vida aos anos.

A idade é um índice insuficiente para prever a intensidade das modificações do envelhecimento. Uma parte significativa das transformações que surgem com a idade é devida ao nível de qualidade de vida das pessoas.

O conceito de qualidade de vida caracteriza-se pela subjectividade. Este é um processo dinâmico, que se manifesta ao nível do bem-estar e da funcionalidade, abrangendo aspectos físicos, mentais, sociais e ambientais.

Quando se aborda a área da terceira idade é fundamental ter em conta a qualidade de vida, temática que tem vindo a ser alvo de uma preocupação crescente, uma vez que esta faixa etária tem vindo a aumentar. Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística, no final do presente ano, cerca de 15% da população portuguesa terá mais de 65 anos.

De modo particular, um dos parâmetros da qualidade de vida é o

bem-estar físico, que diz respeito à saúde física, à comodidade, à higiene e à segurança. Na terceira idade, para que ocorra a promoção desse bem-estar, é necessário que a valorização do conforto, da higiene e os cuidados com a saúde física (a prática de exercício físico regular e moderado, a alimentação adequada e equilibrada, as consultas periódicas ao médico), ocupem lugar de destaque.

Os aspectos mentais encontram-se relacionados com o desenvolvimento pessoal, ou seja, com as oportunidades de desenvolvimento intelectual, a auto-expressão e a auto-consciência.

No período da terceira idade, existe a necessidade de alterar alguns comportamentos de modo a manter o incentivo. A diminuição de vários interesses (tais como, os sociais e sexuais), devem-se, mais frequentemente a razões psicológicas e emocionais do que a razões físicas. Trata-se, pois, de um equilíbrio entre limitações e potencialidades, sendo fundamental a conservação da

autonomia, dos valores e da auto-estima.

Essa fase da vida deve ser encarada de forma positiva, como uma oportunidade para desenvolver novas actividades ou antigos interesses que o excesso de trabalho não permitia desenvolver. Como forma de desenvolvimento intelectual, o idoso poderá beneficiar de programas de educação e formação adequados e ajustados.

O bem-estar psicológico e a manutenção da integridade passam, igualmente, pela aceitação de si próprio, do seu estado e condição. Para tal, torna-se importante criar uma nova identidade e aceitar o passado, encontrar nele fonte de valor próprio.

O idoso deve desejar a alegria e contentamento, não deve prender-se às suas tristezas. Contudo, não deve deixar de vivenciar os problemas que a vida traz, ou seja, não os deve recear, pois são uma oportunidade de crescer e evoluir. A preparação para as grandes mudanças na vida é





de suma importância para a saúde psicológica. Deve-se manter a calma e a confiança necessárias para lidar melhor com a mudança. As experiências de vida dos idosos desenvolvem neles, ao longo do tempo, boas capacidades de recuperação.

Acrescenta-se que várias das capacidades humanas tendem a melhorar com a idade (como exemplo, a capacidade de interiorização e de ser optimista).

Ao nível da integração social dos idosos, mencionam-se as redes sociais de apoio, a participação organizacional, a integração residencial, a actividade social e os padrões de amizade.

A integração social, nas suas várias formas, surge ligada ao bem-estar, promovendo especialmente a saúde mental. Nessa integração, as relações interpessoais, que abrangem as relações familiares, as relações de amizade e de envolvimento comum, tomam um papel fundamental no que diz respeito ao combate ao isolamento.

O conceito de “envelhecimento activo”, criado pela Organização Mundial de Saúde, em 1997, tem por base o princípio de permitir aos idosos que permaneçam integrados e motivados na vida ocupacional e social.

No sentido de investir em si próprios e nas relações com os outros, a troca e transmissão de conhecimentos, da sua experiência de vida e das suas habilidades, aos mais jovens, sobressai como uma das mais frutíferas estratégias.

A integração da terceira idade na sociedade passa pelo acesso a um leque de actividades e de serviços, dos quais se salientam aqueles que estimulam a socialização e a ocupação dos tempos livres de uma forma proveitosa. De entre esses, mencionam-se as actividades lúdicas e a participação no associativismo, como exemplo, em funções de voluntariado e a aposta em viagens, ou quando não é possível, em pequenos passeios.

Sempre que o idoso sente o decréscimo da sua saúde, deve criar

interesses no seio da sua habitação, tais como a leitura. Aprender a viver com a solidão, quando ela é inevitável, e tirar partido dos momentos que passam com os outros, revela-se como uma defesa adequada. Os momentos em que ficamos introspectivos devem ser aproveitados para uma proveitosa viagem interior.

Concluimos, pois, que a idade psicológica pode não corresponder à idade cronológica. A terceira idade pode ser mais ou menos avançada ou retardada, segundo a qualidade de vida. Ou seja, mais importante do que acrescentar anos à vida é mesmo acrescentar vida aos anos!

Célia Batista

Psicóloga da Câmara M. de Ílhavo

Acção Social CMI

Um sector ao seu serviço

O cada vez mais exigente mundo moderno, também ele próprio cada vez mais competitivo, lança-nos simultaneamente um desafio de o tornar mais justo, colocando-se, por este facto, novos desafios às políticas sociais. As constantes e céleres mudanças produzidas na nova economia do conhecimento e na sociedade da informação, o multiculturalismo, as mudanças na forma de organização familiar e de participação das mulheres na vida social e económica, são elementos deste contexto no qual se jogam estes desafios.

A par destas mudanças, geram-se inquestionáveis fenómenos de exclusão e desigualdade social consubstanciados em seres humanos concretos, em mulheres, homens, crianças, jovens ou idosos. Não obstante, estes não devem ser encarados como meras vítimas de um processo irreversível, mas sim como seres activos, passíveis de uma emergência como sujeitos colectivos.

Uma intervenção, para ser verdadeiramente e positivamente realizada, terá de ser dotada de autonomia e sensibilidade para que sejam construídas, em conjunto com as populações locais, as respostas de que mais carecem.

No seguimento desta linha de pensamento, a Lei n.º 159/99, de 14 de Setembro, estabelece um quadro de transferência de atribuições e competências para as autarquias locais, nomeadamente em matérias de Acção Social.

As autarquias locais apresentam-se como actores centrais e privilegiados de toda a intervenção social, não só pelo que legalmente se lhes encontra consagrado, bem como pela via da sua proximidade indelével aos problemas



locais e, também, pelas relações estabelecidas com as Instituições Particulares de Solidariedade Social.

A Câmara Municipal de Ílhavo apresenta uma constante preocupação com a população em geral e, em especial, por aquela que apresenta maiores condições de carência e estigmatização. Por este facto, através de uma equipa multidisciplinar, constituída por Técnicas de Serviço Social, uma Socióloga e uma Psicóloga, desenvolve a sua acção, versando diversas áreas de intervenção, para fazer face aos problemas da pobreza e exclusão social, reconhecidos e considerados como uma das maiores ameaças ao desenvolvimento da humanidade.

Numa acção de parceria com as instituições locais e com a população, a Câmara Municipal de Ílhavo procura incessantemente a realização de uma intervenção social concertada e activa, na busca da inclusão social.

O desenvolvimento social constitui um inegável objectivo político estratégico que, pela sua natureza intrínseca, nunca estará totalmente e definitivamente concluído. Uma vez alcançado um patamar, novas metas se colocarão, num processo de superação contínua. Esse processo é, como será fácil de compreender, multifacetado. Compõe-se de elementos vários e a sua condução implica a combinação de diversas medidas de política, capazes de interferir nas diferentes esferas da vida das pessoas e das sociedades.

Neste âmbito, e no cumprimento de um objectivo estratégico, a Câmara Municipal de Ílhavo investe no desenvolvimento social, procurando colocar técnicos no terreno, para que, em conjunto com a população local, mais estigmatizada e fragilizada, se procure delinear





projectos de vida propiciadores da já anteriormente citada emergência social.

Neste âmbito são diversas as áreas de intervenção e de trabalho, sendo o alvo composto por públicos tão diferenciados como a população carenciada, famílias desestruturadas, crianças e jovens em risco, famílias multiproblemáticas...

Na área da habitação, será de salientar que o parque habitacional neste concelho, de cariz social, com o intuito de melhorar as condições habitacionais dos munícipes mais carenciados tem sido dinamizado por dois instrumentos de política habitacional, a da construção a custos controlados, com o objectivo do arrendamento ou então, da venda.

A primeira medida implica a construção de fogos, com o propósito do arrendamento a estratos sociais mais desfavorecidos, através do regime de renda apoiada, enquanto que a segunda relaciona-se com a construção de habitações, que são promovidas através de apoio do Estado, destinadas à aquisição, por parte dos Munícipes.

Estão identificados alguns fogos, na Lagoa, em Ílhavo, mais concretamente na Rua da Escola Secundária, como integrados no empreendimento mais antigo do Concelho. Dos 48 fogos construídos na década de 80, 10 enquadram-se actualmente em regime de arrendamento, enquanto que os restantes foram vendidos no momento da construção ou então, gradualmente, através do exercício do direito de preferência dos inquilinos e da política de alienação.

Posteriormente, e na mesma zona geográfica, foram construídos mais fogos, mediante um Contrato de

Desenvolvimento para Habitação entre uma empresa construtora e a Câmara Municipal, em que foram edificados 45 fogos a custos controlados, dos quais o Município reservou 6 para arrendamento, tendo sido entregues aos seus arrendatários no ano de 2002.

Já na freguesia da Gafanha da Nazaré, mais especificamente na localidade do Bebedouro, foram construídos 18 fogos a custos controlados destinados a venda, acrescidos de 12, afectos ao regime de arrendamento e entregues aos seus moradores em 1998 e 2002.

Mais recentemente, e na prossecução da política habitacional, foram colocadas à venda 6 habitações a jovens casais, no Parque Urbano da Sr.ª do Pranto, em Ílhavo, a preço de custo.

Relativamente ao regime de arrendamento existem, ainda, habitações sociais isoladas e dispersas pelo Concelho. Actualmente, está contabilizado um total de 38 fogos arrendados por todo o Concelho.

Importa ainda, referenciar o papel que a Câmara Municipal de Ílhavo tem vindo a adquirir no apoio em parte das rendas de casa dos Munícipes, com determinadas susceptibilidades económicas e sociais, através de montantes pecuniários transferidos para uma “entidade de charneira”, uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), da zona geográfica do Município, ou então, que tenha sinalizado essa situação problema.

No decurso do 1º semestre, do ano de 2005, a CMI encontra-se a apoiar, para pagamento de renda de casa, um total de 18 agregados familiares detentores de uma situação de extrema carência económica, não conseguindo custear, por si só, os preços praticados no regular mercado

de arrendamento. A situação de cada um dos agregados candidatos é sujeita a uma rigorosa apreciação, avaliada tecnicamente.

No que concerne à Comissão de Protecção de Crianças e Jovens, com sede na Câmara Municipal de Ílhavo, a sua intervenção tem por objecto as crianças e jovens em perigo do Concelho, por forma a garantir o seu bem-estar e desenvolvimento integral.

Neste âmbito, é realizado um trabalho diário de acompanhamento às crianças e jovens e respectivos agregados familiares, com vista a libertar os primeiros de eventuais situações de perigo e pugnar pela garantia da sua promoção e protecção.

A Câmara Municipal de Ílhavo, além destas vertentes, é também parceira da medida do Rendimento Social de Inserção, o qual revoga o Rendimento Mínimo Garantido, sendo a entidade responsável pela subscrição dos acordos dos reque-

rentes, no que concerne às questões de índole habitacional e realizando, ainda, acompanhamento técnico directo de 4 agregados familiares neste âmbito.

Outro dos projectos que poderemos salientar, é o da Rede Social no âmbito do qual foram elaborados o Diagnóstico e o Plano de Desenvolvimento Social Concelhios, numa acção concertada com diversos Parceiros Concelhios.

No âmbito da Equipa Multiprofissional, a Câmara Municipal de Ílhavo cede um importante contributo, através da disponibilização da sua psicóloga para a realização de avaliações psicológicas. Estas avaliações são realizadas com o objectivo da triagem/despiste de problemáticas e/ou necessidades dos alunos, particularmente ao nível dos problemas comportamentais e dificuldades de aprendizagem.

A Técnica Superior de Psicologia participa, igualmente, nas reuniões dos Serviços Especializados de Apoio

Educativo, instância esta que procede a uma primeira triagem dos potenciais casos a encaminhar para a Equipa Multiprofissional.

Acções desenvolvidas também no seio do Sector de Acção Social da Câmara Municipal de Ílhavo são a elaboração de levantamentos de condições sócio-económicas e habitacionais de agregados familiares que, por qualquer ordem de razão, solicitam o apoio da autarquia (quer para instalação do saneamento, débitos em termos de facturação de água e coimas de ordem diversa, que estes Municípios alegam não poder satisfazer).

A nossa actividade não se esgota aqui. Esta é apenas uma pincelada sobre as principais áreas de intervenção deste sector, sendo que a equipa se encontra sempre motivada para novos desafios e disponível para o receber.

De uma forma muito sucinta, sugerimos-lhe que observe os números abaixo: são alguns dos indicadores da nossa actividade. Repare que se referem ao período temporal que medeia entre o dia 1 de Janeiro e 30 de Junho de 2005.

RSI

60 - N.º de Processos com acordo assinado na área habitacional
4 - N.º de Processos acompanhados por Técnicos da Câmara Municipal

CPCJ

86 - N.º de Processos Instaurados
86 - N.º de Crianças/Jovens Abrangidos
54 - N.º de Crianças/Jovens do sexo masculino
32 - N.º de Crianças/Jovens do sexo feminino
90 - N.º de visitas domiciliárias realizadas
69 - N.º de acompanhamentos psicológicos de crianças e jovens
284 - N.º de atendimentos

Habitação

38 - N.º de fogos sociais no concelho em constante acompanhamento
173 - N.º de visitas domiciliárias efectuadas no âmbito da área da habitação
173 - Atendimentos
18 - N.º de Agregados familiares a beneficiar de apoio para pagamentos em renda de casa

Equipa

Multiprofissional
26 - Avaliações psicológicas de crianças e jovens no âmbito da Equipa

Fonte: Relatórios de Actividades, Sector Acção Social, Divisão de Desenvolvimento Socio-económico.
1º Semestre de 2005



Avós e Netos

Relações Intergeracionais

A promoção de relações intergeracionais assume-se, hoje, como um dos principais objectivos de uma grande diversidade de programas e projectos promovidos por Autarquias e outras entidades.

As iniciativas destinadas a Avós e Netos surgem frequentemente associadas a outras destinadas à população sénior, sendo por isso um estímulo à participação.

A preocupação pelo convívio entre estes dois públicos tem resultado de diversos factores. De facto, a nossa sociedade fomenta o enfraquecimento das relações familiares, sendo caracterizada muitas vezes pela indisponibilidade, o abandono e a negligência.

Todos estes factores levam a que, em grande parte dos casos, os idosos sejam remetidos para Instituições onde lhes são administrados os cuidados de saúde de que necessitam e a atenção que a família não lhes pode dispensar. Em casos extremos, mas infelizmente bastante comuns, os idosos são deixados a si próprios, enveredando por situações de solidão, onde envelhecer se torna uma doença.

Noutros casos, os indivíduos, apesar da idade, continuam a desenvolver uma actividade profissional, mantendo-se tão activos como o resto da população, o que os afasta do convívio com os seus familiares, principalmente com os seus netos. No entanto, é importante salientar que também os netos têm os seus dias praticamente ocupados com actividades escolares e extra-escolares.

Em todas estas diferentes situações, a falta de tempo e de contacto entre os elementos das famílias levam à deterioração dos laços familiares. De facto, verifica-se que cada vez mais é colocada em causa a noção de família, quebrando-se, por vezes, os laços de afecto que suportam essa mesma relação.

Neste sentido, torna-se urgente perceber de que forma a promoção de relações intergeracionais poderá ajudar na manutenção e na promoção de laços de afectos mais fortes.

Quais os benefícios para todos?

No que diz respeito aos Avós, a promoção deste tipo de relações pode constituir uma importante arma de combate à solidão e ao sentimento de inutilidade social, sentido por

vários idosos. Os netos podem também ser agentes de prevenção dos riscos da terceira idade, desde doenças somáticas ao adoecer dos corpos cansados e envelhecidos. Resumindo, as actividades intergeracionais podem facilmente promover a participação e integração social, a consciencialização por parte dos idosos da sua singularidade e importância pessoal e o chamado envelhecimento activo, através do qual o sénior é reconhecido como um elemento que participa activamente no desenvolvimento da comunidade a que pertence.

No que diz respeito aos netos, os avós podem constituir o reservatório permanente de confiança para a criança, o que ajuda à construção do seu sentido de pertença, valor hoje assumido como prioritário no desenvolvimento moral. Os Avós representam, assim, uma fonte de auto-estima, sendo também agentes de prevenção primária de comportamentos desviantes dos seus netos. Para além disto, o contacto com os avós pode ajudar ao favorecimento nas crianças do respeito pelos idosos e a aceitação do seu próprio envelhecimento.

Criar espaços para a partilha de experiências, conhecimentos, histórias de vida, poderá ser uma ótima forma de promover a inclusão, a solidariedade social, o bem estar das pessoas e a promoção de uma maior compreensão e respeito entre gerações.

Colocar de lado a sabedoria e o conhecimento dos mais velhos significa esquecermo-nos de que eles são os intermediários entre o passado, o presente e o futuro e a razão pela qual hoje somos o que somos.





Exposição “Bacalhau com Todos”

A exposição “Bacalhau com Todos”, que a Câmara Municipal de Ílhavo organizou e apresentou publicamente nas Festas do Município / MarAgosto 2005, constitui uma aposta diferente na promoção dos valores da nossa tradição e das capacidades dos nossos artistas.

Com gestos de arte, as entidades e os artistas convidados a dar vida e cor a estes bacalhaus gigantes, partilharam a sua solidariedade e o seu compromisso de cidadania geradora, que levamos à rua para que Todos sejam parte desta exposição. A Todos a Câmara Municipal de Ílhavo apresenta o seu muito obrigado pela partilha.

O Município de Ílhavo e a sua Câmara Municipal têm vindo a realizar investimentos e iniciativas que têm dado contributo objectivo para a consolidação da sua condição de terra que tem “O Mar por Tradição”, afirmando-se também como a verdadeira capital do bacalhau. O Museu Marítimo de Ílhavo, o Navio-Museu Santo André, a Experiência MarCreoula, as Tasquinhas do Bacalhau, a Confraria Gastronómica do Bacalhau, e a recém apresentada “Rota do Peixe da Ria e do Mar”, são algumas das marcas deste caminho que vamos continuar a trilhar numa opção política e estratégica de otimizar a nossa condição natural e histórica.

Numa relação cuidada e vivida com intensidade, entre a natureza, a história e a arte da vida da nossa Gente, continuaremos a dar contributo para a construção de um Mundo mais belo.

Autores:

ADAPI- Associação dos Armadores da Pesca Industrial
AIB- Associação dos Industriais do Bacalhau
AMI- Associação dos Amigos do Museu
André Capote
António Neves
Câmara Municipal de Ílhavo
Carlos Jorge (Cajó)
CASCI- Oficina de Formação Profissional
Confraria Gastronómica do Bacalhau
Escola Básica 2º e 3º Ciclo da Gafanha da Encarnação
Escola Básica 2º e 3º Ciclo da Gafanha da Nazaré
Escola Básica 1º Ciclo da Senhora do Pranto
Escola Secundária da Gafanha da Nazaré
Escola Secundária de Ílhavo
Ferreira de Almeida
João Carlos Mouro
Joel Reigota
Júlio Pires
Paulo Oliveira
Vista Alegre

A exposição “Bacalhau com Todos” vai estar patente ao público, no Museu Marítimo de Ílhavo, a partir de 21 de Setembro



Receita cedida pelo Restaurante Barra Grill
Área de Serviço Galp IP5 - Km 4.5
Telefone: 234 363 669

Bacalhau com Broa

Ingredientes:

Bacalhau (800gr)
Batatas (800 gr)
Louro q.b.
Alho q.b.
Pimenta q.b.
Sal q.b.
Pimento vermelho
2 Cebolas grandes
Broa (mais ou menos 200gr)
4 Rabanetes
1 Tomate Maduro
Azeite q.b.
Pikles
Ovo

Modo de preparação:

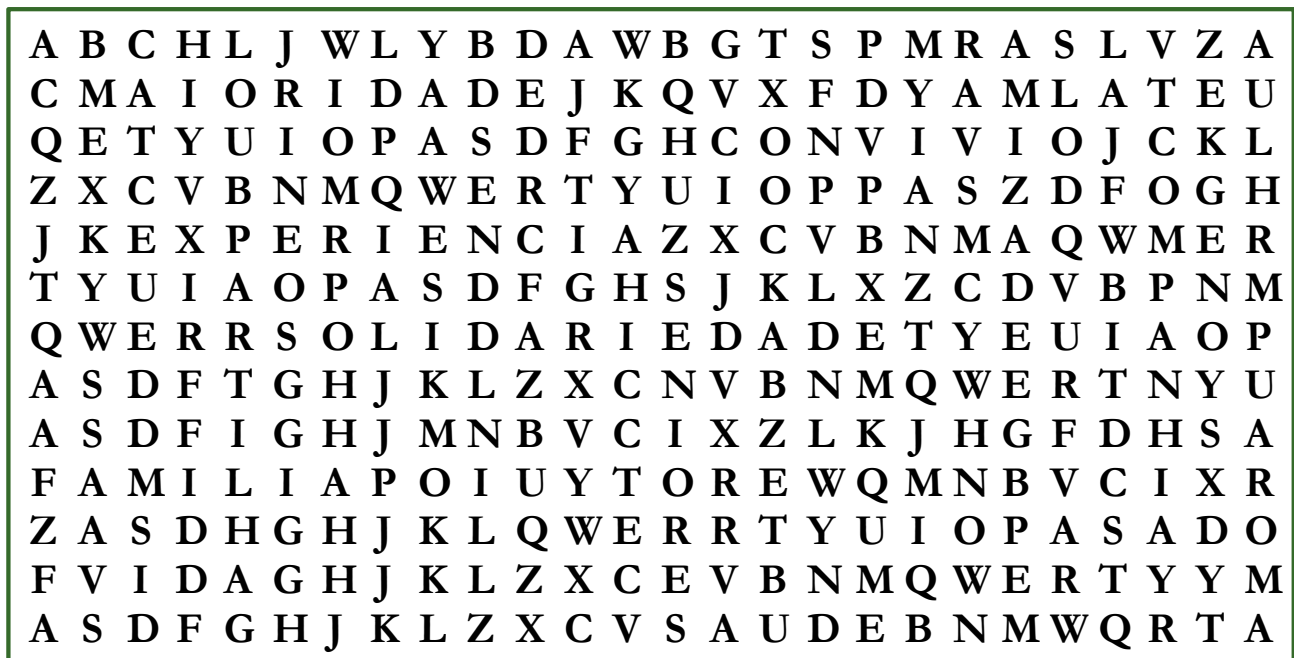
Coze-se o bacalhau, o ovo, as batatas e assa-se o pimento.
Desmancha-se o bacalhau em pequenos bocados e retiram-se as espinhas.
Pega-se numa caçarola onde se colocam as batatas cortadas às rodelas.
À parte faz-se uma cebolada com o azeite, a cebola, o louro, o alho, a pimenta e o sal, retira-se o louro e junta-se às batatas e ao bacalhau em camadas alternadas. Junta-se também o pimento, cobre-se tudo com a broa migada e vai ao forno quente durante 20 minutos. Retira-se e decora-se com a casca do tomate, o ovo cozido e os rabanetes.

Nota: O azeite deve ser sempre em quantidade e de boa qualidade.

Na mesa com ...

Passatempos

SOPA DE LETRAS:



Encontre estas 12 palavras:

SENIORES | MAIORIDADE | SOLIDARIEDADE | CONVÍVIO | FAMÍLIA | PARTILHA
SAUDE | AMOR | COMPANHIA | VIDA | AMIZADE | EXPERIENCIA

DESCUBRA AS 7 DIFERENÇAS!



Ficha Técnica:

Director José Agostinho Ribau Esteves | Propriedade e Edição Câmara Municipal de Ílhavo | Redacção Pelouro da Comunicação e Informação | Fotografias Arquivo Fotográfico da Câmara Municipal de Ílhavo | Composição gráfica CMI | Impressão Barros Gráfica
Periodicidade Anual | Tiragem 2000 | Depósito Legal 216262/04 | Distribuição Gratuita

Contactos Úteis:

Câmara Municipal de Ílhavo

www.cm-ilhavo.pt
E-mail: geral@cm-ilhavo.pt
Tel: 234 329 600
Fax: 234 329 601

Piquete 24 Horas de Serviço

Tlm: 918 206 410

Linha Verde

Tel: 800 202 991

Serviço Municipal de Protecção Civil

Tel: 234 329 629

Museu Marítimo de Ílhavo

Tel: 234 329 990

Casa Gafanhoe – Museu Municipal

Tel: 234 365 024

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

Tel: 234 367 433

Espaço Internet

Tel: 234 083 600

Fórum da Juventude

Tel: 234 325 726

E-mail: forumjuventude@net.sapo.pt

Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré

Tel: 234 363 080

Piscina Municipal de Ílhavo

Tel: 234 329 607

Piscina Municipal Descoberta

de Vale de Ílhavo
Tel: 234 324 819

Bombeiros Voluntários de Ílhavo

Tel: 234 320 120

Associação de Municípios da Ria

Tel: 234 377 650

Centros de Saúde

- Ilhavo

Tel: 234 325 876

- Gafanha da Nazaré

Tel: 234 390950

- Gafanha da Encarnação

Tel: 234 361 902

- Gafanha do Carmo

Tel: 234361968

Postos da GNR

- Ilhavo

Tel: 234 322 772

- Gafanha da Nazaré

Tel: 234 361 487

- Gafanha da Encarnação

Tel: 234 322 976

- Costa Nova

Tel: 234 360 345

Administração do Porto de Aveiro

Tel: 234 393 300

Capitania do Porto de Aveiro

Tel: 234 397 230

Polícia Marítima de Aveiro

Tel: 234 397 246

Parque de Campismo da Costa Nova

Tel: 234 369 822

Parque de Campismo da Gafanha da Nazaré

Tel: 234 366 565

Parque de Campismo da Praia da Barra

Tel: 234 369 425

Postos de Turismo

- Praça do Município

Tel: 234 325 911

- Praia da Costa Nova – Av. José Estevão

Tel: 234 369 560

EDP – Avarias

Tel: 800 505 505





o mar por tradição