

MAIOR IDADE

A QUATRO



o mar por tradição



Ilhavo
Câmara Municipal



esta é a



nossa Maior Idade...

06

A Importância da Solidariedade nas Sociedades Modernas

07

Maior Idade 2006 - (Re)viver, recordando...

08

Movimento Maior - um ano de boas práticas

10

Entrevista com o Prof. Reigota

14

Haja Bom Ambiente - as alterações climáticas

16

Entrevista com a D. Arminda Ferreira da Silva

20

As Alterações Psicológicas na Terceira Idade

21

Ser Velho

22

Entrevista com o Sr. Celestino Prior

26

Espaços Maior Idade

28

Avós: Educadores/Pais e Mães a duplicar

29

O Papel dos Idosos na Sociedade

30

Museu Marítimo de Ílhavo - 70 anos

32

Espaço Sénior da SCM

33

A Formação para os Prestadores de Cuidados à Terceira Idade

34

Grandes Investimentos em prol dos Idosos

36

Biblioteca Municipal de Ílhavo - 2º aniversário

37

Sugestões de leitura

38

Município de Ílhavo 2008 - 110 anos da restauração

39

Espaço do Artista "António Neves"

40

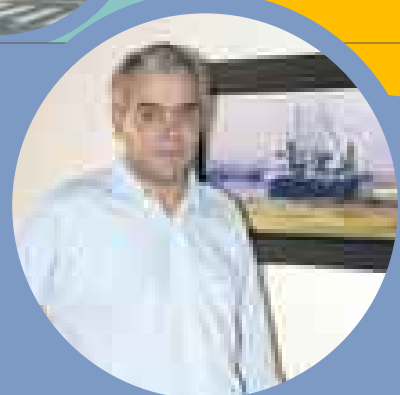
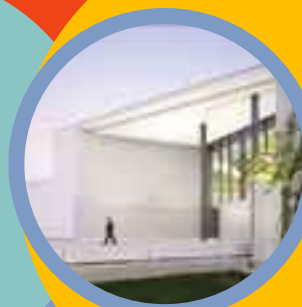
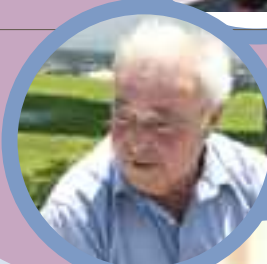
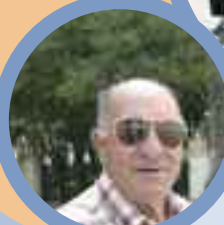
À mesa com ...

41

Passatempos

43

Contactos Úteis





Mensagem do Presidente

José Agostinho Ribau Esteves, eng.

05

Editorial

Caro(a) Munícipe

A edição 2007 da Revista MAIOR IDADE associa-se, com o seu lançamento, à Semana da Maior Idade / Viver Solidário que a Câmara Municipal de Ílhavo (CMI) realiza de 10 a 16 de Setembro, numa organização já tradicional, dedicada de forma especial aos Cidadãos mais experimentados na vida (com mais de 65 anos), reiterando a aposta em aprofundarmos um “Viver Solidário” que continue a fazer crescer e a fortalecer o Nosso Município como Comunidade.

Com esta publicação damos a conhecer múltiplos aspectos da vida do Município, acções da CMI e de Associações, vidas de “Gente Maior”, conselhos importantes,..., desafios de participação.

A Semana da MAIOR IDADE 2007 é um desses desafios, um ponto de encontro de gente vivida com espírito jovem e alegre, a pretexto da vida, do convívio, da cultura, da música, do teatro de revista, do passeio, da troca de opiniões sobre a intervenção social e sobre a solidariedade de que vamos sendo capazes de concretizar.

Aproveito este ensejo para chamar a atenção de Todos, para outros desafios que estão apresentados; são espaços e programas que a Câmara Municipal tem ao seu dispor: os Espaços Maior Idade, o Movimento Maior (programa de desporto para os Cidadãos com mais de 60 anos), a Biblioteca Municipal e os seus Pólos de Leitura, entre outros. A aposta é que possamos dar mais vida a estes espaços e programas, numa lógica de valorização individual e de promoção de uma vida comunitária mais forte e saudável.

Na gestão da CMI vivemos um tempo de preparação dos projectos de investimento que vamos realizar nos próximos anos com a utilização dos novos Fundos Comunitários (logo que estejam disponíveis), estando actualmente em desenvolvimento importantes obras, como são os casos do Centro Cultural de Ílhavo, o Saneamento Básico da Gafanha da Encarnação, da Gafanha do Carmo e da Ermida, e a Zona Industrial da Gafanha D'Aquém.

Continuamos a fazer mais e melhor pela nossa terra, para o que continuamos a Contar Consigo.

Obrigado por tudo, Disponha e BEM HAJA.

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

A Importância da Solidariedade nas Sociedades Modernas

Vereadora do Pelouro da Acção Social
Prof. Margarida São Marcos



A população portuguesa está a envelhecer, fruto de vários factores, nomeadamente a diminuição das taxas de natalidade e fertilidade, a melhoria das condições de vida, a melhor cobertura das necessidades sociais e de saúde bem como o aumento da esperança de vida, sendo uma preocupação da sociedade, nos últimos anos, a melhoria da qualidade de vida do grupo etário dos mais idosos.

Ao fenómeno de mais vida, mais dependência, juntou-se um outro traço característico das sociedades actuais: a solidão.

É neste contexto, que se torna premente a componente solidariedade como sinónimo de: cooperação, solidarização, interdependência, apoio, companheirismo, desempenhando a família a rede dos afectos e os amigos um papel determinante no processo.

Apesar das diversas alterações ocorridas em torno da família, esta continua a ser considerada como a estrutura base da sociedade, local de aprendizagem, de socialização e educação das gerações jovens, de transmissão de valores, de solidariedade e de prestação de apoio e cuidados às gerações idosas. Devido à grande mobilidade social, ao ritmo de vida cada vez mais acelerado e às mutações tecnológicas constantes, as pessoas mais idosas, sobretudo os avós e os elementos mais velhos, têm menos contacto com a sua família, sentindo uma maior dificuldade em se integrarem e ocuparem o lugar que lhes pertence, originando o seu isolamento.

Neste domínio, as políticas públicas têm um papel importante a desempenhar, o qual poderá materializar-se no apoio às famílias, nomeadamente através da atribuição de benefícios fiscais para que possam criar condições para acolher os seus familiares idosos, bem como de medidas que potenciem o apoio domiciliário, com vista a contrariar a tendência de integração dos mais velhos nos lares.

No âmbito da política local, com a transferência de competências para as autarquias, pela sua proximidade aos problemas sociais e fruto da relação de parceria estabelecida com as Instituições Particulares de Solidariedade Social, a onda de solidariedade engloba a população idosa - com especial referência às actividades dinamizadas nos Centros de Convívio, de Dia ou nos serviços de Apoio Domiciliário - e ainda a camada populacional mais fragilizada e estigmatizada, sendo várias as áreas de intervenção e de trabalho.

Uma sociedade desenvolvida deverá ser a que cria efectivas condições para que os seus cidadãos possam nascer, crescer, viver e morrer com dignidade. Mas, como da teoria à prática existe um fosso abismal, é também lançado o apelo à sociedade civil, para que através da disponibilização de tempo e afecto proceda ao acompanhamento progressivo dos idosos isolados, aproveitando a sua sabedoria e experiência, as quais são uma mais valia para a sociedade.

Sendo o ser humano um ser social, torna-se de primordial importância criar relações e viver com calor humano ao seu redor estabelecendo-se assim um elo de ligação entre o passado, o presente e o futuro.

Entre os dias 11 e 17 de Setembro do ano de 2006, e à semelhança do sucedido nos sete anos que o precederam, foi possível à população com mais de 65 anos, residente no Município de Ílhavo, participarem em mais uma edição da Maior Idade/Viver Solidário, num ambiente de são convívio e alegria, de muitos momentos de partilha e divertimento.

A semana começou com a abertura da exposição “De Mãos Dadas”, na qual as IPSS's do Município nos brindaram com todo o seu empenho, nesta mostra que faz já parte integrante das iniciativas do Município.

Num espaço requintado, de uma das salas da Biblioteca Municipal de Ílhavo, foram oito as Instituições que partilharam com toda a comunidade uma boa parte do seu trabalho.

Nesta mesma ocasião foi dada a conhecer a Revista “Maior Idade - A Três”, recheada de suculentos artigos e tempero de histórias da nossa Gente Maior.

No dia 12 de Setembro o destino levou-nos numa rumagem a Guimarães, Braga e Gerês, com uma paragem num belo almoço que retemperando as nossas forças para o programa que ainda nos restava viver intensamente.

Mais um ano, e o cinema continuou a fazer-nos companhia com filmes que fazem parte da história da sétima arte portuguesa e nos levam numa viagem rumo a tempos de outrora.

No dia 13 dirigimo-nos à capital nacional, numa visita ao Mosteiro dos Jerónimos e ao Jardim Zoológico, onde os simpáticos golfinhos nos saudaram com toda a sua graciosidade e energia contagiantes, apesar da presença da chuva.

Para os funcionários dos Lares e Centros de Dia do Município, preparámos, em colaboração com o Centro de Saúde de Ílhavo, uma acção subordinada ao tema “Cuidados Físicos e Emocionais para Idosos”, para uma abordagem de temáticas tais como posturas corporais e cuidados básicos a prestar aos idosos.

Chegado o dia 14 fomos visitar os nossos congéneres ibéricos, numa viagem a Salamanca, não esquecendo uma paragem na farta e fria cidade da Guarda.

No dia 15 de Setembro foi tempo de redescobrir o nosso Município, num magnífico passeio por diversos locais emblemáticos, proporcionando momentos de rara beleza.

À noite foi tempo de dar o tradicional passo de dança ao som da “Orquestra Chave D'Ouro”, e apreciar uma brilhante exibição de danças de salão por parte das turmas do programa de actividade física “Movimento Maior”, promovido pela Câmara Municipal de Ílhavo, e da Colectividade Popular da Coutada.

Realizámos o encontro “Avós e Netos” numa magnífica ocasião de partilha e experiência intergeracional.

A Revista à portuguesa “Ó Zé Bate o Pé” encheu de gargalhadas o Pavilhão Municipal Capitão Adriano Nordeste, com Luís Aleluia, João Rodrigo, Maria Tavares, entre outros.

Para encerrar contámos com a já tradicional Festa da Maior Idade, associada aos festejos em honra de N. Sr.^a dos Navegantes.

Nos diversos pólos de leitura, espalhados pelo Município, durante esta semana houve sempre um cantinho reservado à leitura nos “Espaços Maior Idade”.

Mais um ano se passou e cá estamos, novamente, para mais uma realização da Maior Idade/Viver Solidário, na qual esperamos poder contar com a sua companhia para partilharmos salutares momentos de vida e de sabedoria escrita, nesta importante enciclopédia da vida.

OBRIGADA POR NOS FAZER COMPANHIA!



(Re)viver, recordando...



MOVIMENTO MAIOR

um ano de boas práticas

“Sinto-me muito mais activa e os meus ossos começam a trabalhar melhor!”

D. Rosa Soares



No dia 14 de Julho decorreu no Polidesportivo do Parque Illiabum, em Ílhavo, a festa de encerramento do Projecto do Movimento Maior, uma iniciativa que envolve um conjunto de actividades desportivas para quem tem 60 ou mais anos.

A festa contou com a presença de cerca de 100 participantes, tendo-se realizado diversas apresentações e exhibições, como foi o caso das Técnicas de Relaxamento, dos Exercícios de Manutenção, e das Danças de Salão, havendo em seguida um Lanche na Biblioteca Municipal, e a finalizar realizou-se uma caminhada conjunta por um trajecto convidativo e aprazível pela cidade de Ílhavo.

Conta quem foi (e eu fui...) que a festa valeu bem a pena...com muito convívio e boa disposição, pois o Movimento Maior é feito destes momentos onde nem a música falta.

Nesta festa houve ainda uma surpresa, a entrega de Prémios para os Freqüentadores mais Desportistas, que galardoou os participantes que frequentam um maior número de actividades, sendo as premiadas duas senhoras de Ílhavo: a D. Ercília Almeida Mariano, que frequenta as modalidades de Técnicas de Relaxamento, Danças de Salão e Exercícios de Manutenção; e a D. Rosa Carvalhosa Soares que, por sua vez, frequenta as modalidades de Técnicas de Relaxamento, Hidroginástica e Exercícios de Manutenção.

Um outro prémio entregue foi o que se nomeou por Prémio do Freqüentador mais Assíduo e Antigo, galardoando os participantes com mais presenças nas modalidades, uma vez que se mantêm há mais tempo nas actividades, em que se inscreveram. Assim, desta feita, os prémios foram para a Gafanha da Nazaré, onde o Sr. Carlos Manuel Matos Pereira ganhou o primeiro prémio por se ter inscrito nos Exercícios de Manutenção no dia 12 de Abril de 2006, detentor do cartão n.º 1, enquanto o Sr. Anselmo Bastos ganhou o segundo prémio por se ter inscrito nas Danças de Salão, no dia 18 de Abril de 2006, sendo o detentor do cartão n.º 2.

Quando questionada uma das premiadas do Projecto do Movimento Maior, a D. Rosa Soares, relativamente ao que mais a motiva para frequentar 3 modalidades, esta referiu: “Sinto-me muito mais activa e os meus ossos começam a trabalhar melhor!”, já a D. Ercília Mariano relativamente às professoras diz “Têm todas as qualidades do mundo... são todas muito simpáticas!”.



PROJECTO MOVIMENTO MAIOR

O Projecto “Movimento Maior” consiste num conjunto de práticas desportivas regulares que visam proporcionar à população Maior Idade do Município de Ílhavo, uma melhoria objectiva da sua qualidade de vida a vários níveis, bem como a integração social e a participação na vida social e cultural da comunidade.

A criação do Projecto partiu do objectivo de responder às necessidades da população Maior Idade no acesso à actividade física, no pressuposto que esta é a melhor cura contra os efeitos do envelhecimento, sobretudo quando acompanhada de motivações quer sejam de ordem emocional, social ou cognitiva.

Este projecto iniciou com um período experimental, de Maio a Julho de 2006, que alcançou 50 participantes, mas presentemente, as actividades envolvem mais de 150 pessoas.

Desenvolvido e coordenado pela Câmara Municipal de Ílhavo, este projecto tem como destinatários as pessoas com mais de 60 anos, sendo a participação paga mediante mensalidades reduzidas, oferecendo acesso a monitores credenciados e a material desportivo adequado.

Para se obter benefícios para a saúde, a actividade física não necessita de ser muito intensa, mas deve ser praticada com regularidade. Os Maiores Idade podem obter ganhos significativos em termos de saúde geral, sabendo-se que, quando associada a uma boa condição cardiorespiratória, se verifica uma diminuição da taxa de mortalidade.

COMO PARTICIPAR?

Todos os Maiores Idade devem consultar um médico antes de iniciar a prática de actividade física, tendo a Câmara Municipal de Ílhavo criado uma parceria com o Centro de Saúde Ílhavo, com vista ao diagnóstico do melhor encaminhamento a tomar, dado o leque de modalidades disponíveis.

As actividades desenvolvem-se em quatro pólos, correspondentes à Piscina Municipal e ao Pavilhão Municipal Capitão Adriano Nordeste, em Ílhavo, e à Piscina Municipal e ao Mercado Municipal, na Gafanha da Nazaré.

Actualmente, este projecto dispõe de diversas modalidades, nomeadamente:

- Hidroginástica
- Danças de Salão
- Exercícios de Manutenção
- Técnicas de Relaxamento

Assistindo-se a este aumento exponencial de participantes, a Câmara Municipal de Ílhavo irá colocar à disposição de todos novas e motivantes modalidades, na época de 2007/2008:

- Boccia;
- Iniciação à Natação.

O projecto “Movimento Maior” funciona, presentemente, com 11 turmas, cada uma com duas sessões semanais, traduzindo-se num número médio de 88 sessões por mês, referenciando-se que na época anterior, 2006/2007, o número total de sessões rondou as 880 sessões.

AGORA CREMOS QUE SÓ LHE RESTA INSCREVER...

Para se inscrever no Projecto “Movimento Maior” deverá dirigir-se à Biblioteca Municipal de Ílhavo ou a qualquer um dos Pólos de Leitura, como o da Gafanha da Nazaré, da Gafanha da Encarnação e da Gafanha do Carmo, pois, aí, ser-lhe-ão dadas todas as informações adicionais relativas a qualquer das actividades físicas do Movimento Maior.



Festa de Encerramento do Movimento Maior



Feira da Saúde | Biblioteca Municipal de Ílhavo



Exercícios de Manutenção | Pavilhão Cap. Adriano Nordeste



Hidroginástica | Piscina Municipal de Ílhavo

entrevista com

Professor João Reigota

10

Entrevista com o Prof. João Reigota

» O encontro foi no místico lugar da Vista Alegre, tendo como pano de fundo a majestosa paisagem cravada de frondosas e centenárias árvores. Ao fundo, avista-se o canal do Rio Bôco onde outrora barcos fizeram travessias incessantes, fazendo das duas margens uma só. Ao fundo, avista-se um barco, meio afundado, ansioso para que a maré baixe e consiga, finalmente, ver a luz do dia. Foi neste cenário que fomos encontrar o Prof. João Reigota.



MaiorIDADE EM QUE ANO NASCEU?

JOÃO REIGOTA Em 1941. Precisamente no dia 13 de Setembro. Neste momento tenho os 65. Vou fazer 66 anos.

MaiorIDADE É NATURAL DE ONDE?

JOÃO REIGOTA Eu sou natural da Gafanha da Boavista, da Freguesia de S. Salvador, Município de Ílhavo.

MaiorIDADE COMO ERA VIVIDA A INFÂNCIA DE UMA CRIANÇA DAQUELE TEMPO?

JOÃO REIGOTA As crianças daquele tempo tinham que passar a infância com os pais que os levavam para as terras quando trabalhavam... Isto era o meu caso: os meus pais eram agricultores. Levavam-me quando era pequenino para o campo, deitado num cesto ou numa canastra e assim passei a minha infância. Depois fui para a Escola Primária. Frequentei a escola primária da Gafanha d'Aquém porque não havia escola na Gafanha da Boavista. Ia a pé e mais tarde ia de bicicleta... Lá frequentei os 4 anos.

Fiz o exame de admissão ao liceu e à escola comercial. Passei nos dois e optei pelo liceu. Vim para o colégio para Ílhavo e lá frequentei durante 5 anos e daí fiz exame ao Magistério Primário e fui para Coimbra.

MaiorIDADE COMO ERA A ESCOLA PRIMÁRIA NAQUELA ALTURA?

JOÃO REIGOTA Na Escola Primária tínhamos que cumprir rigorosamente aquilo que o Professor exigia dos alunos e fazer os deveres de casa. Trazíamos os deveres para fazer em casa e, ao outro dia, tínhamos que os apresentar senão éramos castigados.

MaiorIDADE CONSIDERA QUE ERA UM SISTEMA MAIS RÍGIDO QUE O ACTUAL?

JOÃO REIGOTA E talvez até mais correcto do que agora porque, actualmente, as crianças têm demasiada liberdade e a televisão, em parte, também as estraga.

MaiorIDADE E A JUVENTUDE? COMO É QUE SE OCUPAVA NOS TEMPOS LIVRES?

JOÃO REIGOTA A minha juventude foi praticamente a jogar futebol e a conviver com os outros amigos. Eu gostava muito de jogar futebol, formávamos equipas e muitas vezes jogava aqui na Vista Alegre, na brincadeira com outros amigos. E era assim que passávamos a mocidade... E também na pesca. Pesca com redes. Eu desde criança que andava na pesca, na ria, aqui na Gafanha da Boavista.

Com redes que apanhavam enguias, apanhavam robalos, apanhavam taínhas. Chama-se o “chinchorro”. Mais tarde eu fiquei com o “chinchorro” do meu tio que foi para o Brasil e comprei uma bateira.

MaiorIDADE MAS ERA UMA PESCA PARA DIVERTIMENTO OU TINHA ALGUM OBJECTIVO COMERCIAL?

JOÃO REIGOTA Não. A pesca era para divertimento: só que apanhávamos grandes quantidades de peixe, muitas enguias, muitos robalos, muitas taínhas... Chegaram a existir aqui três barqueiros, que eu me lembre...



“

Para se ser confrade tem de se gostar essencialmente de bacalhau.”

MaiorIDADE AQUI NO CANAL DO RIO BÔCO?

JOÃO REIGOTA Sim, aqui no Canal do Rio Bôco. Três barqueiros: o primeiro que eu conheci foi o Ti Zé da Barca, depois foi o Sr. Morais e, por último, foi o Faustino. Esses eram os barqueiros que praticavam a passagem com a barca de uma margem para a outra, e existiam uns ancoradouros onde a barca atracava para transportar as pessoas

que vinham para a fábrica ou que iam vender os produtos para o mercado de Ílhavo, ali da Boavista. A barca era o meio de transporte porque não havia ponte.

MaiorIDADE DEPOIS APARECEU A PONTE...

JOÃO REIGOTA Eu, mais tarde, em 1977, depois do 25 de Abril, fiz umas diligências junto do Capitão do Porto de Aveiro e aqui com a fábrica e com a Câmara e resolvemos, então, fazer a ponte, onde eu encabecei uma Comissão de Moradores para a construção da ponte que está agora feita... E já foi remodelada, e bem, porque a ponte era muito mais estreita.... e está feita em benefício de toda a população local e não só. Também participei na construção do Centro Cultural e Recreativo da Gafanha da Boavista, também inaugurado em 1978, embora eu actualmente já não esteja à frente do Centro. Em 1973 fui nomeado Presidente da Casa do Povo de Ílhavo, da qual sou ainda Presidente... Desde 1973...

MaiorIDADE ACABOU POR CONCLUIR O CURSO DO MAGISTÉRIO PRIMÁRIO E TORNOU-SE PROFESSOR...

JOÃO REIGOTA Acabei o curso e fui para a tropa, para a vida militar. Estive em Maфра durante 5 meses, a fazer recrutamento. Depois mandaram-me para Vila Real de Trás-Os-Montes, onde estive durante 3 meses e depois mandaram-me para Abrantes onde estive 15 meses. Foi uma tropa assim “porreirinha”...

Depois, estive mobilizado para ir para Angola, para o Ultramar, e nunca mais ia até que acabei por ir...

Mandaram-me então para a Guiné, e estive lá um mês... apanhei a companhia que tinha vindo do mato, da guerra, mas os soldados dessa companhia faziam tantos distúrbios em Bissau que o comandante decidiu mandá-los para Cabo Verde, para a Ilha do Sal. Então eu fui com eles para Cabo Verde, para a Ilha do Sal, onde passei 10 meses de luxo, à pesca da lagosta e dos polvos. Cheguei a enjoar a lagosta!

MaiorIDADE QUANDO TERMINOU O SERVIÇO MILITAR, DEPOIS TORNOU-SE...

JOÃO REIGOTA Depois vim-me embora para cá, e fui nomeado para Professor. Fui para a Escola da Gafanha da Encarnação, onde estive durante 32 anos, na Escola n.º 2 Sul.

Passaram-me pelas mãos muitos alunos, variadíssimos alunos, desde o 1º ano até ao 4º ano.

MaiorIDADE ACHA QUE O PAPEL DO PROFESSOR DE ESCOLA PRIMÁRIA NAQUELE TEMPO ERA DIFERENTE DO DE HOJE EM DIA?

JOÃO REIGOTA Sim, era um papel muito importante e as famílias respeitavam-no. Era o professor, era o padre e o médico. Eram as três personalidades mais evidenciadas e reverenciadas. Hoje já não há tanto respeito... Há qualquer coisa que não está bem.

MaiorIDADE VAMOS AGORA DEDICAR-NOS À GASTRONOMIA. A CONFRARIA GASTRONÓMICA

DO BACALHAU É UMA DAS SUAS GRANDES PAIXÕES. O QUE É SER CONFRADE? QUAL É O ESPÍRITO DE CONFRARIA?

JOÃO REIGOTA A Confraria nasceu porque... É muito simples: eu gostava muito de gastronomia porque gosto de cozinhar. Sempre gostei de fazer a comida e, então, fundei a Confraria com o objectivo de divulgar e promover a confecção e os derivados do bacalhau, que é uma mais-valia que nós temos aqui em Ílhavo.

Nós, portugueses, somos os maiores consumidores de bacalhau, temos uma grande tradição ligada à pesca do bacalhau.

E não estou arrependido de ter fundado a Confraria, porque nós temos participado em vários eventos, durante os anos desde que a Confraria foi fundada, nomeadamente em vários eventos gastronómicos tais como a Feira de Gastronomia de Santarém, vários Capítulos Gastronómicos de outras Confrarias, temos ido diversas vezes à televisão: ao “Portugal no Coração”, à “Praça da Alegria”, “SIC Notícias”, etc. Tenho dado várias entrevistas para as rádios, não só locais como regionais, e nacionais também.

Eu acho que a Confraria está a ir de vento em popa.

MaiorIDADE MAS O QUE É SER CONFRADE? QUAL É O ESPÍRITO DE CONFRARIA?

JOÃO REIGOTA Para se ser confrade tem de se gostar essencialmente de bacalhau. Se não gostar de bacalhau não pode ser Confrade.

Essencialmente tem de gostar de bacalhau, esse é o número um. Em segundo lugar, tem de conhecer alguma coisa da pesca do bacalhau e da história.

MaiorIDADE O PROF. REIGOTA É O GRÃO-MESTRE DA CONFRARIA GASTRONÓMICA DO BACALHAU. COMO É QUE SE CHEGA A GRÃO-MESTRE?

JOÃO REIGOTA Ora bem, isso foi fácil. Eu e mais dois colegas meus fomos os fundadores da confraria: fizemos um jantarzinho e dissemos: “A partir de hoje vamos fundar a confraria!” e entretanto, fui convidando pessoas e entidades ligadas à Câmara e ao ramo. Foram aderindo, até que somos actualmente 26 Confrades. Não queremos mais, porque senão já iríamos num role de algumas 100 ou mais pessoas, mas nós agora não queremos mais.

No ano passado morreram dois Confrades, infelizmente. Dois capitães: o Capitão Chico Marques e o Capitão Nordeste e, para o lugar deles, conseguimos dois novos Confrades: um é o Capitão Nelo Correia e o outro está ligado à cozinha que é o Chefe Fernando Heleno, que é cozinheiro da Selecção Nacional. São duas personalidades ilustres também agregadas à Confraria do Bacalhau.

MaiorIDADE O FIEL AMIGO, O BACALHAU, É O SEU PRATO PREFERIDO?

JOÃO REIGOTA É um dos pratos preferidos: é o bacalhau e as enguias.

MaiorIDADE O PROFESSOR REIGOTA TEM



“

Sim, sentia-me bem junto dos mais velhos uma vez que eu aprendia muito com eles.”

ESTADO TAMBÉM ASSOCIADO À GESTÃO DO RANCHO REGIONAL DA CASA DO POVO DE ÍLHAVO. O QUE O MOTIVA A ENCONTRAR-SE LIGADO A UMA ASSOCIAÇÃO DESSE TIPO?

JOÃO REIGOTA O rancho foi criado por mim. Existia a Casa do Povo, havia os sócios da Casa do Povo que ainda hoje existem. E então, em 1983 assisti, ali no Centro Cultural da Gafanha da Boavista, a uma Festa de Natal promovida por um Grupo de Jovens da terra, onde eles apresentaram folclore, umas danças de folclore, e eu, como Presidente da Casa do Povo, no final, aproximei-me desses jovens e perguntei-lhes: “Como é, vocês querem levar este projecto por diante? Vamos fundar um rancho? Têm todo o



“

Não, nunca dancei!
Nunca tive vocação
para a dança!”

apoio da Casa do Povo!”, e eles concordaram. A partir daí, desde essa festa de Natal, contactei um ensaiador que era de Vagos, o Sr. Zé Mateus, e contactei vários componentes, que era essencial. Mas este Grupo de Jovens também ajudou bastante. Sem eles não era possível organizarmos o rancho. E a partir daí começámos. E então, num certo dia estava com o Sr. Severim Marques, de Eiról, que pertencia à Federação de Folclore, e ele assistiu, em 1985, a uma exibição nossa em Corticeiro de Cima. Assistiu, viu que nós tínhamos qualidades e, quando descíamos do palco, ele chamou-nos ao lado e perguntou: “Vocês querem pertencer à Federação de Folclore?”, ao que nós respondemos: “Pois queremos, queremos pertencer”.

MaiorIDADE E A PARTIR DAÍ FAZEM PARTE DA FEDERAÇÃO NACIONAL DE FOLCLORE...

JOÃO REIGOTA Houve um dossier com as nossas modas, os nossos cantares, os nossos trajes, tudo completo, com uma pasta que entregámos...

Ficámos com uma para nós e demos uma outra à Federação. E a partir daí ficámos um rancho federado.

É uma mais valia para um grupo de folclore... A partir daí temos percorrido o país de lés-a-lés!

MaiorIDADE PARTICIPANDO EM DIVERSOS FESTIVAIS DE FOLCLORE COM CERTEZA...

JOÃO REIGOTA Uma média de 30 festivais por ano...

MaiorIDADE NO DECURSO DESTE ANO DE 2007, POR ALTURA DAS COMEMORAÇÕES DO FERIADO MUNICIPAL, O PROF. REIGOTA FOI DISTINGUIDO COM A MEDALHA DE MÉRITO CULTURAL EM PRATA. O QUE SENTIU QUANDO SOUBE QUE SE TRATARIA DE UM DOS AGRACIADOS NESSA OCASIÃO?

JOÃO REIGOTA Senti-me uma pessoa lisonjeada porque nem todos merecem uma distinção dessas, e eu senti-me muito honrado e muito satisfeito com isso. Reconheceram que eu, realmente, trabalhei em prol da cultura durante a minha vida...

E em prol do Município. Não só da cultura mas do Município em si.

MaiorIDADE HOJE EM DIA COMO É QUE OCUPA OS SEUS TEMPOS LIVRES?

JOÃO REIGOTA Dedico-me à parte organizativa dos eventos culturais, que são bastantes. Temos festivais de folclore, organizar várias saídas pelo país, temos os capítulos, a parte da gastronomia, das tasquinhas...

MaiorIDADE OS SEUS TEMPOS LIVRES SÃO PASSADOS MUITO À VOLTA DE TODA ESTA DINÂMICA ORGANIZATIVA, QUER DA CONFRARIA QUER DO RANCHO REGIONAL DA CASA DO POVO DE ÍLHAVO...

JOÃO REIGOTA É evidente. Depois, tenho galos, tenho galinhas, tenho patos, tenho cães...

MaiorIDADE GOSTA DE SE DEDICAR AO TRATAMENTO DESSES ANIMAIS.

JOÃO REIGOTA Tenho que lhes dar alimentação e tudo o mais. Tenho, também, o quintal. Tenho árvores de fruto às quais faço a poda e assim já ocupo os meus dias.

MaiorIDADE SE LHE PEDÍSSEMOS UM CONSELHO PARA AS CAMADAS OS JOVENS DO MUNICÍPIO, QUAL É QUE DARIA?

JOÃO REIGOTA As gerações mais jovens têm de olhar o futuro com muita firmeza, porque de um momento para o outro nós não somos ninguém. E têm que dedicar a sua vida a aprender. E têm de aprender com os mais velhos, não é aprender uns com os outros, com os mais novos, mas sim com os mais velhos. Foi isso que eu fiz e estou seguro que isso foi extraordinariamente importante para mim.



Haja bom ambiente

O fenómeno das Alterações Climáticas, embora com um registo de ocorrência desde sempre, é cada vez mais considerado um problema sério à Escala Global devido, sobretudo, ao ritmo acelerado com que está a ocorrer.



Sabia que se deixar uma torneira a pingar podem ser desperdiçados 200 litros de água por dia?

Ao final de um ano serão 73.000 litros de água que serão desperdiçados!

CONSELHO Certifique-se, pois que as torneiras ficam bem fechadas, ou, em caso de avaria, chame um canalizador!

Apesar de ainda não existirem consensos relativamente a estas matérias, parece cada vez mais evidente o contributo muito negativo que o Ser Humano, ou as suas actividades, tem tido no sobreaquecimento do Planeta, a que não é alheia a nossa responsabilidade na emissão de aproximadamente 23,4 milhões de toneladas de carbono - um dos principais gases com efeito de estufa - para a Atmosfera (dados da OCDE - 1999). No último século tem-se vindo a assistir a um aumento efectivo das concentrações dos denominados gases com efeito de estufa (resultantes, entre outras causas: da utilização das fontes de energia não renováveis; da desflorestação e alteração no uso do solo; da produção de cimento; das actividades agrícolas, nas quais recorremos a adubos e pesticidas pouco recomendáveis; à falta de utilização dos ecopontos, para valorização material - Reciclagem, traduzindo-se na necessidade de recorrer aos aterros, com a consequente emissão de gases nocivos ao Ambiente; as indústrias poluidoras; etc.), os quais absorvem parte das radiações infravermelhas irradiadas pela Terra para o espaço, provocando uma retenção de calor e, consequente, aumento da temperatura - efeito de estufa - alterando por completo o clima e as estações do ano.

As consequências são muito vastas e poder-se-ão traduzir, a título exemplificativo, em (in Agência Europeia do Ambiente): aumento do nível do mar, com probabilidade de submersão de zonas baixas; degelo dos glaciares; alterações do ciclo hidrológico e dos padrões normais de precipitação, com consequentes cheias e secas; alterações na ocorrência de situações climáticas extremas, em particular de temperaturas muito elevadas. Estes efeitos poderão provocar impactes, cuja extensão e gravidade são desconhecidos, nos ecossistemas, na saúde, na disponibilidade de água e em sectores económicos, em particular para a Agricultura.

É na adopção de uma Política Ambiental preventiva que devemos apostar, sob pena de virmos a passar por dificuldades tremendas, por exemplo, na disponibilidade de um recurso vital para todos nós: a Água.

Não podemos negar de facto que a Água é imprescindível à nossa Vida.

A água, como é também do conhecimento de todos, é imprescindível ao nosso corpo (ela constitui dois terços do nosso peso), pois uma vez desidratado ele sofre o fenómeno do enve-

Sabia que ao tomar banho com a banheira cheia estará a desperdiçar 260 litros por dia?

Ora se tomar duas vezes banho por dia, ao final de um ano terá desperdiçado 189.800 litros de água.

CONSELHO Tome um duche rápido em vez de tomar banho com a banheira cheia de água!

Sabia que ao lavar os dentes e deixar a torneira aberta gasta em média 20 litros de água por dia?

Com duas lavagens por dia, ao final de um ano já terá desperdiçado 14.600 litros de água!

CONSELHO Ao lavar os dentes evite deixar a torneira sempre aberta, ou, preferencialmente, utilize um copo para colocar a água que irá necessitar!

Sabia que as máquinas de lavar a roupa gastam cerca de 150 litros de água em cada lavagem?

Com duas lavagens por dia, ao final de um ano já terá desperdiçado 109.500 litros de água!

CONSELHO O melhor será sempre colocar a máquina a trabalhar quando tiver roupa suficiente para a encher, pois estará a poupar água e energia!

Sabe qual é o tempo de decomposição dos materiais que são abandonados na Ria ou no Mar, isto é, qual o tempo que levam a desaparecer?

PAPEL

3 a 6 meses!

MATERIAL COM FIBRAS

mais de 30 anos!

PANO

6 meses a 1 ano!

PLÁSTICO

mais de 100 anos!

FILTRO DE CIGARRO

5 anos!

METAL

mais de 100 anos!

PASTILHAS ELÁSTICAS

5 anos!

BORRACHA

tempo indeterminado!

MADEIRA PINTADA

13 anos!

VIDRO

1 milhão de anos!

lhhecimento, podendo mesmo, em casos mais extremos, conduzir à nossa morte. Também na alimentação a água desempenha um papel fundamental, nomeadamente na limpeza dos vegetais, por exemplo, e posterior preparação.







Com tanta e variada utilização esquecemo-nos que ela é um bem escasso e que a sua qualidade depende muito de nós (a natureza tem destas coisas fantásticas, pois nós dependemos da água e ela, ou a sua qualidade, depende igualmente de nós e/ou dos nossos comportamentos). Pode parecer um contra censo falar em crise de abastecimento de água potável, quando existe tanta água no nosso planeta, mas é exactamente para esse risco que a Organização das Nações Unidas (ONU) tem vindo a alertar, há pelo menos trinta anos.





Todos sabemos o quanto é importante preservar o Ambiente. A Água, que para além de ser essencial à nossa vida, faz parte do Ambiente, sendo muitas vezes mal tratada e o seu desperdício enorme. Ela é, de facto, um Património cujo valor deve ser reconhecido por todos, tendo cada um o dever de a economizar e de a utilizar com todo o cuidado, até porque isso significará alguma poupança económica no final de cada mês.

Por outro lado ainda há pessoas que consideram que a água, no caso os rios ou as rias, os lagos ou as lagoas e os mares, são lixeiras, tratando-a como simples contentores de lixo, não havendo desculpas para esse tipo de comportamentos! Não custa nada separar o 'lixo' lá em casa e levá-lo ao ecoponto mais próximo ou ao Ecocentro (na Gafanha de Aquém, junto aos Armazéns da Câmara e ao Canil Municipal - a deposição é GRATUITA e agora também já lá pode depositar as LÂMPADAS FLUORESCENTES e os ÓLEOS ALIMENTARES).

Paralelamente, a dinamização de campanhas como a ECOTROCAS (acção conjunta Câmara Municipal/Crianças/Pais), a qual teve recentemente uma acção denominada de "PAIS NATUREZA", e durante a qual foi possível juntar aos nossos "CAVALEIROS DE CORAÇÃO LIMPINHO" e os respectivos Familiares na plantação de pinheiros mansos em vários locais do Município; a ECOLOJISTA (numa acção conjunta Câmara Municipal/Lojistas e à qual a recente revisão do tarifário dos Resíduos Sólidos Urbanos veio imprimir uma dinâmica registável); o projecto "EDUCAÇÃO AMBIENTAL PRECISA-SE!", o qual diz respeito à Recolha Selectiva Escolar (alargada, recentemente, às Instituições de índole Social) ou o PROJECTO PILOTO DE RECOLHA SELECTIVA PORTA-A-PORTA na zona histórica da Cidade de Ílhavo (entre o Cruzeiro de Cimo de Vila e a Igreja Matriz), permitiram dotar a RECOLHA SELECTIVA como uma das maiores preocupações da Política Ambiental Municipal.

Ainda no que diz respeito ao PROJECTO PILOTO DE RECOLHA SELECTIVA PORTA-A-PORTA importa lembrar os dias e os horários de Deposição/Colocação dos Sacos, as suas cores e os materiais que podem ser colocados em cada um deles:

Dia da Semana	Horário de Deposição	
Domingo	20h00 às 05h00	
2ª feira	20h00 às 05h00	
3ª feira	20h00 às 05h00	
4ª feira	20h00 às 05h00	
5ª feira	20h00 às 05h00	
6ª feira	Não é permitida a colocação dos sacos!	
Sábado	07h00 às 10h00	

 "lixo" indiferenciado - tudo o que resulta da vida da casa (ex.: restos da alimentação)
 papel e cartão (ex.: publicidade; jornais; revistas; etc.). Nota: papel sujo não! (ex. c/ gordura!)
 embalagens de plástico e latas de metal (também pacotes de leite e sumo!)
 garrafas, frascos e boiões de vidro.

entrevista com



D. Arminda Ferreira da Silva

» Arminda Ferreira da Silva. Arminda Larica. Arminda Paloa. Simplesmente Arminda. Tendo por inseparáveis companheiros a caneta e o papel, através destes consegue verter tudo o que lhe invade a alma. Detentora de um olhar sereno como só os poetas conseguem ter... Vamos conhecer melhor uma senhora para quem as palavras reservam poucos segredos e para quem a escrita representa a profunda e misteriosa fuga da alma.

MaiorIDADE EM QUE ANO NASCEU?

D. ARMINDA Nasci no dia 15 de Agosto de 1925.

MaiorIDADE É NATURAL DE ONDE?

D. ARMINDA Sou natural da Gafanha da Encarnação. Nasci e tive lá 6 filhos.

MaiorIDADE ESTEVE DURANTE QUANTOS ANOS NA GAFANHA DA ENCARNAÇÃO?

D. ARMINDA Eu nasci lá, fizemos lá uma casa e entretanto essa casa foi oferecida à Casa dos Pescadores, e eles depois disseram que ma davam, mas ainda não ma deram! É essa paixão que eu tenho. A terra é minha até à ria da Costa Nova. E a casa foi oferecida para fazer um posto médico da Casa dos Pescadores.

MaiorIDADE COMO ERA A INFÂNCIA DE UMA CRIANÇA DO SEU TEMPO? O QUE É QUE FAZIAM, COMO BRINCAVAM?

D. ARMINDA Eu, na minha infância, fui sempre muito alegre, muita animada, brincava com os velhinhos. Fui para a escola com sete anos, fiz o exame da 4ª classe, na escola de Ílhavo, e fiquei distinta. Fui a única que ficou distinta e até os doutores andaram comigo ao colo!

MaiorIDADE FOI UMA BOA ALUNA.

D. ARMINDA Graças a Deus, sim.

MaiorIDADE E TEMPO PARA BRINCAR? HAVIA TEMPO PARA BRINCAR?

D. ARMINDA Muito pouco. O meu pai punha a vaca a regar e eu tinha que estar a pôr lama para a água correr melhor. Ajudava muito o meu pai nas lides da agricultura, e andava atrás da vaca com os livros na mão...tinha muito o vício de estudar...uma vez ia atrás da vaca, a cantarolar a tabuada, e esqueci-me que ia atrás dela e bati com a minha cabeça no rabo da vaca. O vizinho, que andava lá, disse: “Então cachopa, adormeceste?”, e eu disse: “Oh! A vaca também escusava de parar!”...

MaiorIDADE É ORIUNDA DE UMA FAMÍLIA MUITO NUMEROSA?

D. ARMINDA Muito. Éramos sete irmãos e eu também tive sete filhos.

MaiorIDADE E OS SEUS PAIS DEDICAVAM-SE ENTÃO À AGRICULTURA.

D. ARMINDA Íamos todos semear batatas, uns manteavam, outros estonavam, dividíamos as tarefas.

MaiorIDADE FEZ ENTÃO A 4ª CLASSE. E DEPOIS?



D. ARMINDA Fiz a 4ª classe e fui distinta. Os senhores professores queriam-me pôr a estudar porque eu era muito esperta mas, infelizmente, o meu estudo foi com uma enxada na mão a cavar terra... Mas eu fazia qualquer serviço. Os falecidos vizinhos da minha mãe pediam-lhe para me deixar ir cavar a terra deles, porque eu puxava muito pelas pessoas. Eu puxava e elas diziam assim: “É cachopa, agora temos de cavar tão depressa!”, e eu dizia: “Ai, mas então chegamos a logo e não temos terra nenhuma cavada!” Eu gostava...

MaiorIDADE COMO PASSOU A JUVENTUDE?

D. ARMINDA Na juventude fui para a seca do Capitão João Vilarinho, pai de Baltazar Vilarinho...que Deus os tenha no céu... Aquele senhor queria-me casar com o filho dele...

MaiorIDADE ERA UMA EMPRESA DE PESCA?

D. ARMINDA Era uma empresa de pesca, Ribaus e Vilarinhos, e eu fui para a seca do bacalhau trabalhar. Íamos de casa de madrugada e chegávamos a casa de noite e a minha mãe já tinha o jantar feito. Comíamos descansados e descansávamos a noite até de manhã...foi sempre a trabalhar.

MaiorIDADE E OS TEMPOS LIVRES QUE TINHA NA JUVENTUDE ERAM PASSADOS DE QUE FORMA?

D. ARMINDA Prometíamos e fazíamos uma novena à Nossa Sra. Dos Navegantes, que era só para sair de casa. No caminho, a pé, íamos a contar histórias ou a cantar o Avé, até Vale de Ílhavo, que era para fazer as novenas. Às vezes, eu escondia-me lá à frente e eles diziam: “Onde é que ela se meteu, onde é que ela se meteu?”, e depois eu vinha para o meio deles e eles perguntaram: “De onde é que ela apareceu?” Eu era assim muito viva, muito alegre.

MaiorIDADE DEPOIS ACABOU POR CASAR COM UM PESCADOR DA TRADICIONAL PESCA DE LINHA EM DÓRIS. ERA UMA VIDA MUITO DURA?

D. ARMINDA Era a primeira linha portuguesa da pesca do bacalhau. Quando ele começou a namorar comigo, que foi na escola... não deixava ninguém falar comigo... gostávamos muito um do outro, parecíamos irmãos...já tinha a minha irmã mais velha casada com o irmão dele mais velho e...olhe, assim passei uma mocidade muito linda, muito respeito, muito respeito, muito respeito. Não havia estas coisas que há agora, não havia nada. Passei uma mocidade muito linda, e ele era muito respeitador. E acabei por casar com ele. Casei-me com ele e depois foi à tropa.

MaiorIDADE ERA O CONHECIDO PALÃO...

D. ARMINDA Era o Palão. O meu sogro era o arrais da Costa Nova, o arrais Palão. E ele às vezes dizia assim: “Ó menina, então vieste sozinha? Quem é que te ajuda?”, e eu dizia: “Olhe, ajude-me você, veja aqui este molho que eu vou levar um a casa e já venho buscar outro.” Era assim, tinha sempre pessoas amigas, porque eu

também era muito serviçal.

MaiorIDADE CASOU, ENTÃO, E TEVE QUANTOS FILHOS D. ARMINDA?

D. ARMINDA Tive sete filhos. Uma menina acabou por falecer com quatro anos e meio. Tenho a Maria Elizabete, que é a mulher do Fernando Ribau, a Arminda, a Olinda, a Nice, o Adelino e, depois, é o António...depois era a menina que acabou por falecer.

MaiorIDADE COMO FOI ASSUMIR EM PARTE O PAPEL DE PAI E DE MÃE, ATENDENDO A QUE O SEU MARIDO PASSAVA LONGAS TEMPORADAS NO MAR?

D. ARMINDA Muito bom, graças a Deus. Eu era muito respeitada por todos e muito respeitadora. Brincava com os velhinhos... Eu era brincalhona, mas passava aqueles 6 meses amargurados porque ele estava para o bacalhau e eu estava em casa com os meninos, uns maiores, outros mais pequenos. E ao Domingo arrumávamos a casa toda, arrumávamos tudo. Depois, à semana, iam para a escola...olhe, passei uma vida linda...não era rica...



“

O meu pai punha a vaca a regar e eu tinha que estar a pôr lama para a água correr melhor”

MaiorIDADE MAS ERA UMA RICA SENHORA.

D. ARMINDA Era, era. Às vezes levantávamos de madrugada para ir malhar o milho. Malhávamos o milho sempre a cantar.

MaiorIDADE NAQUELA ALTURA TRABALHAVAM-SE A BRINCAR E PRODUZIA-SE BEM...

D. ARMINDA É, é. Eu era travessa, quer-se dizer, era vivaça...um dia de noite fomos malhar para o Sr. Adelino Ribau, eu e as minhas irmãs, e depois chegámos lá, estava um luarzinho e ele ainda estava dentro da proa de um barco, a guardar o milho cá fora na eira, porque havia ladrões...e eu fui assim para as minhas irmãs: “Olhem, o Ti Adelino ainda ali está.”

Vamos levar um melancia e vamos comê-la?”. E eu fui, mas primeiro fui vigiar. Como estava a dormir, a gente foi atrás, à horta, apanhámos as melancias e estávamos ali, às 3 da manhã, a comê-las. Depois de comermos as melancias ele acordou. E quando ele ia a sair da proa eu, que era muito marota, fui meter as cascas da melancia à porta da proa, e ele escorregou e caiu. Todas nós a rir! E ele perguntou logo: “Não há dúvida. Quem é que terá feito isto? Quem de vocês veio meter as cascas aqui à beira da porta? Foi a rabina da Larica!”. Já todos sabiam o que eu fazia...era conhecida pelas travessuras.

MaiorIDADE CAUSA-LHE TRISTEZA NÃO VER, HOJE EM DIA, A RIA CHEIA DE BARCOS?

D. ARMINDA Causa, porque era a coisa mais linda que havia. O meu marido amarrava o barco mesmo em frente à minha casa... Ao passar em frente à loja ele acenava-me do barco...

Foi um desgosto muito grande, muito grande, porque ele morreu a par comigo. Caiu aqui no meu ombro e ficou morto. Afligiu-se do coração, porque ele tinha tido um acidente, em que um

para o livro, e ela vai assim para mim: “Ó menina, como é que tu aprendeste a lição de cor? Anda ali ler à sala dos rapazes.”, e eu disse: “Não vou nada ler. Deixe estar que eu já li aqui!”, e a professora disse: “Não, não. Vais lá, vais lá e trazes o livro.”, E eu disse: “Mas para que é que eu quero o livro se já sei a lição de cor?” Na sala dos rapazes, a professora disse: “Abram os vossos livros na página número tal. A Arminda vai ler. Quem é que sabe esta lição de cor?”, Eles respondiam todos: “Eu não sei...”, “Eu não sei...”, e a professora perguntou-me: “Arminda consegues ler a lição?, e eu disse: “Então não consigo porquê?”, que eu era assim muito resolvida...li sem livro e nunca me enganei...

MaiorIDADE QUAIS SÃO AS SUAS FONTES DE INSPIRAÇÃO QUANDO ESCREVE?

D. ARMINDA Olhe, inspiro-me, por exemplo, neste ambiente em que nos encontramos agora: nestes barquinhos todos e nas pedrinhas da muralha...

É o que vem à cabeça, é o que sai...um dia que estava num convívio, perguntaram-me se eu não



barco estrangeiro matou-nos quatro homens e um deles era meu genro.

MaiorIDADE UM VIDA PREENCHIDA DE TUDO. A ESCRITA FAZ PARTE INTEGRANTE DA SUA VIDA. DESDE QUANDO É QUE LHE VEM ESSE GOSTO E O QUE É QUE LHE TRANSMITE A ARTE DE ESCREVER?

D. ARMINDA Olhe, a escrita é um vício que eu tenho! Eu comecei quando tinha o livro da 4ª classe e eu tinha lições diversas, e uma vez, foi por acaso... eu e a Helena Ramalho, da Costa Nova, que éramos as únicas da 4ª classe...e a professora mandou abrir o livro em tal página. E eu comecei a ler a lição em quadras, mas a ler tudo bem, comecei a declamar sem sequer olhar

trazia um livro naquele dia, e eu disse: “Eu já sei os livros quase todos de cor. O que é que vocês querem que eu faça?”, e eles perguntaram-me se eu não tinha feito nenhum poema à minha menina falecida. Eu respondi que já tinha feito dois e eles meteram-me em cima da cadeira e eu, mesmo sem livro nem nada, disse isto: “Eu uma vez tive um sonho / que parecia realidade / Sonhei que tinha uma menina / Loirinha, muito linda / Mas não é verdade / Não pode ser verdade / Mas essa menina existiu / Chorou, brincou, sorriu / Fez-me rir, fez-me chorar, fez cessar meus sofrimentos / Então? Seria verdade? Não. / Mas foi realidade, ela chorou, brincou e sorriu / E a dizer “Mamã, mamã”, se despediu / Foi



“

a escrita
é um vício
que eu tenho!”

para o Céu, para a Eternidade / Receber de Deus carinho, conforto e calor / Que é Eterno o Seu amor.”

MaiorIDADE O QUE SENTIA QUANDO A CONVIDAVAM A APRESENTAR COISAS ESCRITAS POR SI, COMO SUCEDEU NESSE MOMENTO?

D. ARMINDA Quando eram tristes, não os lia. Quando me chamavam já levava escolhidos poemas mais alegres. E...olhe, tinha muito, muito vício de escrever.

MaiorIDADE MAS AINDA HOJE TEM ESSE VÍCIO?

D. ARMINDA Tenho, mas fujo. Fujo de o fazer. Tenho muitos livros em cima da cama e dois gavetões da cómoda cheios deles.

MaiorIDADE E COMO OCUPA OS SEUS TEMPOS LIVRES? ALÉM DA ESCRITA O QUE É QUE FAZ?

D. ARMINDA Fazia muita renda. Quando o meu marido era vivo não me deixava escrever muito. Eu até escondia os livros.

MaiorIDADE MAS POR QUE É QUE ELE NÃO GOSTAVA?

D. ARMINDA Dizia que me entristecia muito. E...olhe, se me deixassem estar quieta um dia inteiro eu escrevia um livro nesse dia.

MaiorIDADE ALÉM DA ESCRITA O QUE É QUE FAZ HOJE EM DIA?

D. ARMINDA Faço muitas rendas. Mas, agora, o doutor proibiu-me de as fazer. Tenho sete filhos, fiz sete colchas à mão, uma para cada um, e faço às vezes, assim quando alguém me pede: “Faça-me uma casaquinha para oferecer a um bebé.”. Eu faço-a!

MaiorIDADE DEDICA-SE, COM TODA A CERTEZA, À FAMÍLIA NUMEROSA QUE HOJE EM DIA TEM.

D. ARMINDA Pois. Eles queriam que eu fosse um mês ou dois para casa de cada um deles, não me queriam sozinha em casa. Mas eu gosto de estar lá.

MaiorIDADE GOSTA DE ESTAR NO SEU ESPAÇO.

D. ARMINDA Gosto de estar no meu cantinho. Não incomodo ninguém, ninguém me incomoda a mim...

MaiorIDADE QUE MENSAGEM É QUE GOSTARIA DE DEIXAR E DE TRANSMITIR AOS JOVENS DA NOSSA TERRA?

D. ARMINDA Gostava que fossem mais respeitadores. Há muita falta de respeito. Para mim, o respeito é tudo na vida. E a esta mocidade de hoje eu digo: pensem na vossa vida, pensem na minha mocidade que foi tão linda! Apesar de ter muitos desgostos... Mas foi linda a minha mocidade! E eu dou conselhos a muita gente, até já tenho feito muitas pazes em alguns lares.

MaiorIDADE D. ARMINDA, AGORA PARA TERMINAR, ERA CAPAZ DE NOS DEIXAR REGISTRADO UM POEMA? UM ALEGRE, QUE NOS DEIXE BEM DISPOSTOS.

“Meu amor é do mar
É do mar, é marinheiro
Se não fosse do mar
Não me ganhava dinheiro.”

“Fui convidado por duas meninas
Para ir ler e dizer a poesia
Mas há tanto tempo que eu não faço
Quase que já nem sabia.”

D. Arminda



As Alterações Psicológicas na Terceira Idade

aspectos a valorizar e estratégias preventivas

“O que conta não é o que se perde, mas aquilo com que se fica!”

O avançar em anos não é necessariamente sinónimo de declínio. A maior parte das pessoas conserva a sua saúde mental, desenvolvendo trajectórias de vida pessoais adaptadas à sua nova condição. A saúde mental é sinónimo de adaptação bem sucedida e, para a pessoa idosa, de envelhecimento feliz.

Nos idosos, os problemas psicológicos ligados ao envelhecimento raramente são causados pela diminuição das funções cognitivas. As variáveis cognitivas do comportamento ligam-se sempre a variáveis afectivas, à motivação da pessoa e ao interesse que o liga à vida.

Os idosos podem ter o perfeito domínio das suas capacidades intelectuais. As mudanças intelectuais parecem mais relacionadas com a modificação de certas funções do que com alterações da inteligência em si mesma. As mais atingidas são sobretudo funções como a memória, o tempo de reacção e a percepção.

São sobretudo as perdas de papel, as crises, as múltiplas situações de stress, a doença, a fadiga e o desenraizamento, que diminuem a capacidade de concentração e de reflexão das pessoas idosas.

Nesse sentido, a percepção pessoal da saúde, funciona como um factor preventivo dos problemas psicológicos, a pessoa que se julga “saudável” é capaz de manter ocupações, diversões, contactos sociais e de se sentir útil, enquanto que a que se acha “doente” é levada a deprimir-se e adapta-se mais dificilmente no plano emotivo. Outro factor é a personalidade. O indivíduo que sempre demonstrou capacidades de adaptação apropriadas normalmente continua a adaptar-se bem, mesmo em situações de privação ou de stress. A família e os amigos constituem muitas vezes a principal rede de suporte e, desse modo, o principal factor preventivo.

É relevante que o idoso sinta um clima de confiança e segurança emocional, que exprima as suas frustrações, que mantenha relações sociais e o contacto com a sociedade, que conserve uma imagem positiva de si próprio, que tome decisões sempre que possível, que assuma as responsabilidades dos seus gestos, devendo participar nas decisões referentes à sua saúde e aos cuidados que lhe são prestados.

É também importante que o ambiente físico seja estimulante e vivo, que os estímulos sejam adaptados, deverendo despender o tempo que for necessário para a aprendizagem, respeitar o seu ritmo, ter em conta os limites físicos e intelectuais, utilizar objectos manipuláveis e utilizar auxiliares de memória.

Certas capacidades melhoram mesmo com a idade. É o caso da adaptabilidade à mudança, a capacidade de interiorização, da capacidade de se manter optimista e de conservar um sentimento de liberdade, apesar das limitações sociais que se acumuladas com os anos. Os idosos tem tendência a viver mais no presente, a ter uma percepção mais realista da realidade, a manifestar maior tolerância, aceitar-se melhor e mostrar mais coragem na aceitação de situações que não são susceptíveis de mudança.

A promoção da saúde mental das pessoas da terceira idade passa pela melhoria do meio de vida. Quando envelhece, o ser humano pode tirar partido das suas experiências passadas, conhecimentos adquiridos e capacidades para enriquecer a experiência, manter certas actividades e fazer uma melhor utilização das funções intelectuais e mentais. O envelhecimento bem sucedido é aquele em que a pessoa, em estado de constante experimentação, continua a fazer escolhas e a ocupar um lugar na sociedade.

Ser “velho” depende de cada um

Sendo o envelhecimento um processo que nos acompanha desde antes do nascimento, é difícil definir a idade a partir da qual se considera uma pessoa como idosa. Não há consensos nesta matéria e com a esperança média de vida a aumentar cada vez mais, é espectável que cada vez seja mais difícil.



Dependendo do sector que estamos a considerar, assim se é “velho” com uma ou outra idade. Considera-se “velha” uma pessoa de 45 anos para conseguir um emprego, mas já não o é para ser ministro e será novíssimo para ser presidente da república ou papa. Se falarmos em contrair empréstimos ou fazer seguros o aumento da idade é um factor de agravamento, mas para o acesso a serviços de saúde, de transportes e outros, a chamada terceira idade é um factor de desagravamento.

A realidade mostra-nos que as pessoas envelhecem de forma diferente: de acordo com os investimentos que fizeram e continuam a fazer durante a sua vida.

E nunca é tarde para alterar estilos de vida considerados pouco adequados. É sempre tempo de iniciar uma qualquer actividade física (ajustada à idade e à condição física), reduzir o consumo de álcool, parar com o tabaco, melhorar a alimentação.

A saúde é um recurso para toda a vida (pelo que o investimento deve ser feito durante toda a vida) e não um objectivo de vida. Ser mais velho não é sinónimo de ser inútil, antiquado, desajustado, estorvo ou incapaz. Pode, pelo contrário, ser sinónimo de liberdade, experiência, saber acumulado, disponibilidade para a família e para os outros, tempo para fazer novas aprendizagens e realizar sonhos antigos, em suma, tempo para viver.

É preciso chegar a esta etapa da vida (a que todos chegaremos se tudo correr bem) e permanecer durante muito tempo (o mais possível) com qualidade de vida, autonomia e independência.

GLOSSÁRIO

Qualidade de vida é uma percepção individual que inclui a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças e convicções pessoais e a sua relação com os aspectos importantes do meio ambiente.

Autonomia é a capacidade percebida para controlar, lidar com as situações e tomar decisões sobre a vida do dia-a-dia, de acordo com as suas próprias regras e preferências

Independência é a capacidade para realizar funções relacionadas com a vida diária (actividades da vida diária e actividades instrumentais da vida diária), ou seja, a capacidade de viver de forma independente na comunidade, sem ajuda ou pequena ajuda de outrem.

As **actividades da vida diária** incluem: tomar banho, alimentar-se, utilizar o wc e andar pela casa.

As **actividades instrumentais da vida diária** incluem: ir às compras, realizar tarefas domésticas e preparar refeições.

entrevista com

Sr. Celestino Prior



» O local marcado para o encontro foi o emblemático arco, naquela que é a freguesia do seu coração: a Gafanha do Carmo. Uma antiga torradeira de chicória e um barco moliceiro parecem abençoar a freguesia e trazer-lhe uma calma natural. Quando fala do seu percurso de vida, fá-lo com o orgulho estampado no rosto de alguém que considera ter o dever cumprido, mas que ainda tem muito para dar. Uma conversa com... Celestino Prior.

MaiorIDADE EM QUE ANO NASCEU?

CELESTINO PRIOR Em 1937.

MaiorIDADE É NATURAL DE ONDE?

CELESTINO PRIOR Sou natural do lugar dos Caseiros, que hoje é a freguesia da Gafanha do Carmo. No tempo em que eu nasci, era um lugar que pertencia a S. Salvador, Ílhavo.

MaiorIDADE COMO ERA A INFÂNCIA DE UMA CRIANÇA DAQUELE TEMPO?

CELESTINO PRIOR Na minha altura, a infância era muito diferente de hoje! Os caminhos eram muito mais sérios. As escolas nem sequer eram mistas! Havia escolas masculinas e femininas. As pessoas, logo no fim da 1.^a classe, tinham que conhecer a tabuada. O ensino era muito rigoroso. Os professores tinham muitos alunos e tinham quatro classes e, mesmo assim, faziam o que podiam e esforçavam-se também para fazer, às vezes, o que não podiam. E nós éramos numa sala à volta de 60 alunos. Numa mesma sala existiam quatro filas de carteiras: 1.^a, 2.^a, 3.^a e 4.^a classe.

MaiorIDADE E O QUE É QUE FAZIA UMA CRIANÇA NAQUELE TEMPO QUANDO NÃO SE ENCONTRAVA NA ESCOLA? COMO PASSAVAM OS TEMPOS LIVRES?

CELESTINO PRIOR Olhe, o Sábado era o primeiro dia livre e nós íamos à escola para fazer a limpeza. As crianças é que faziam a limpeza à escola e ao recinto! E depois, o resto do tempo, era passado a cantar e a rezar o terço.

MaiorIDADE E O QUE FAZIA AÍ COM OS SEUS 7 OU 8 ANOS? COMO É QUE OCUPAVA O SEU TEMPO?

CELESTINO PRIOR Era com os meus pais na terra, a trabalhar na terra!

MaiorIDADE COMO ERA A SUA FAMÍLIA?

CELESTINO PRIOR Somos quatro. Quando eu tinha sete anos nasceu a minha irmã Fernanda e dois anos depois nasceu a minha irmã Maria da Luz e, a seguir, nasceu o meu irmão mais novo, que ainda hoje se encontra nos Estados Unidos, já lá vão mais de 40 anos.

MaiorIDADE A QUE ARTE É QUE SE DEDICAVAM OS SEUS PAIS?

CELESTINO PRIOR O meu pai era moliceiro. Dedicava-se à apanha do molicho para fertilizar as quintas que se situam entre a Costa Nova e a Vagueira. O meu pai depois teve um aleijão a arrear o mastro da embarcação num dia em que fazia muita tempestade.



Escorregou na prancha e deu um mau jeito na espinha e, seis meses depois desse aleijão faleceu... eu fiquei com 14 anos a tomar conta do barco o que era quase impossível para mim, porque eu não tinha, ainda, a força necessária nem sabia ainda toda a arte como o meu falecido pai. A partir daí comecei a ser o homem da casa e o pai dos meus irmãos.

A minha mãe era doméstica. Eu sempre ajudei a minha mãe em tudo. Aos 14 anos fui para a seca e para as salinas...

O meu falecido pai, meia hora antes de falecer, chamou-me ao quarto e recomendou-me a família dizendo-me que eu ia ser o pai dos meus irmãos. E eu tudo fiz para que a minha mãe não ficasse a dever nada nas mercearias, onde a minha falecida mãe comprava as coisas.

Todo o dinheiro que eu recebia das empreitadas, dos serões e dos Domingos que se faziam nas secas, eu dava à minha mãe. Muitas vezes ganhava mais dos complementares do que da semanada! Nas secas nós recebíamos ao Sábado e, quando eu recebia, nunca fiquei com um escudo nas minhas algibeiras, para meu consumo. Foi sempre tudo entregue à minha mãe! E sempre eram regularizadas as contas a tempo e horas com os merceiros.

MaiorIDADE FEZ, ENTÃO, A ESCOLA PRIMÁRIA E, QUANDO A CONCLUIU, FOI LOGO TRABALHAR?

CELESTINO PRIOR Claro! Teve de ser! Eu não podia ter estudos, porque naquele tempo só estudava quem podia pagar. Mesmo assim penso ter feito estudos que chegam para mim. Ainda hoje não tenho qualquer receio de me colocar ao pé de alunos do 12.º ano, a fazer coisas que sou muito capaz de as fazer mais rápido manualmente do que eles com os computadores. Não dou o meu tempo por mal empregue por ter andado na escola durante só 4 anos de escolaridade.

MaiorIDADE COMEÇOU A TRABALHAR AOS 14 ANOS?

CELESTINO PRIOR Certo, numa seca e nas salinas. Depois, embarquei para a pesca do bacalhau ainda com dezassete anos. Fui fazer os dezoito no mar... fiz 18 anos no mês de Agosto e tinha embarcado no início do mês de Julho, para aquilo que se chamavam “as segundas viagens”. Andei lá durante doze anos. Apesar de ter andado embarcado esse tempo, hoje não recebo qualquer cêntimo dessas dezanove viagens em que andei no bacalhau.

MaiorIDADE DEPOIS DA PESCA DO BACALHAU, QUE OUTRAS ACTIVIDADES É QUE SE SEGUIRAM?

CELESTINO PRIOR Depois da pesca do bacalhau fiquei em terra para me inscrever para emigrar, porque eu queria emigrar para a Alemanha.

MaiorIDADE E ESTEVE EMIGRADO?

CELESTINO PRIOR Estive emigrado vinte anos. Recebi uma carta da Câmara Municipal de Ílhavo a perguntar se eu queria emigrar. Para a Alemanha

não porque estava fechada mas se eu quisesse ir para França eu podia aproveitar a oportunidade. Eu apanhei essa oportunidade, e em boa hora, porque me correu sempre tudo muito bem.

Eu não cheguei a ir para a Alemanha, fui logo directamente para a França. Eu embarquei para a França no dia 8 de Maio de 1966 e comecei a trabalhar através da Junta de Emigração e fui directamente para a Citroen em Paris. Em boa hora me calhou a Citroen. Depois, ao fim de 6 meses de estar a trabalhar na Citroen, deram-me a documentação definitiva como emigrante lá. Fui alojado pela Citroen, eu e os que foram comigo. Ao fim de 14 meses a trabalhar na Citroen propuseram-me um estágio. Deram-me uma conta para fazer, as contas eram coisas simplíssimas para mim... eram de somar, multiplicar, subtrair, dividir e o Pi. Ora, isso era tudo muito fácil para mim... 15 dias mais tarde fizeram-me a proposta de estágio numa escola que se chama a FORP, numa localidade a 3 Km de Paris. Eu aceitei o estágio e correu tudo muito bem.

Tudo o que fosse trabalho de serra, de lima e máquinas eu nunca tive qualquer problema.



“ O meu falecido pai, meia hora antes de falecer, chamou-me ao quarto e recomendou-me a família dizendo-me que eu ia ser o pai dos meus irmãos.”

O meu grande problema era no desenho. Pois eu sabia ler o desenho mas não o sabia fazer. O desenho de mecânica não é fácil! E no dia do exame tive tanta sorte! Eu nunca tinha tido mais de 6 valores - a escala era de vinte - e no dia do exame tive doze.

MaiorIDADE ESTEVE, ENTÃO, LIGADO AO RAMO DA INDÚSTRIA AUTOMÓVEL, EM FRANÇA. SEGUIRAM-SE OUTRAS ACTIVIDADES OU MANTEVE-SE SEMPRE NA CITROEN?

CELESTINO PRIOR Estive os vinte anos na Citroen e não era para vir tão cedo. A questão é que, como a Citroen se ia mudar para um lugar a 300 e tal Km de Paris, e eu já me queria vir embora porque já tinha a situação regularizada...

MaiorIDADE ACABOU POR VIR EMBORA, CERTO?

CELESTINO PRIOR Acabei por vir embora em direcção a Portugal.

MaiorIDADE E POR CÁ, O QUE É QUE FEZ DEPOIS DISSO?

CELESTINO PRIOR Olhe, a primeira coisa para a qual me abordaram foi para fazer parte da Comissão Fabriqueira da Paróquia da Gafanha do Carmo.

E eu disse: “É pá, eu tenho vontade de trabalhar, mas eu não estou a par das coisas porque tenho estado fora”. O Sacristão, o Ti Zé Caneiro, dizia-me: “Tu não és burro e num instante ficas a saber as coisas”. E eu, com vergonha de dizer que não às pessoas que me vinham convidar, entrei. Aceitei, um pouco contra a vontade da minha esposa. E lá fiquei e comecei então a trabalhar. Ora, a nossa Igreja tinha muitos telhadinhos e o mais baixo era precisamente o do meio. As canejas do esgotamento estavam todas encravadas e eu comecei por querer remodelar a Igreja e construir um telhado de águas livres. Tive o cuidado de falar com o Sr. Padre José Soares Lourenço, por quem ainda hoje tenho muita estima. O Sr. Padre José Soares Lourenço pediu para ser transferido daqui para outro sítio e veio outro que é o Sr. Padre José Rodrigues. Eu falei com ele sobre a necessidade de refazer o telhado e sobre o que o Padre José Soares Lourenço tinha dito e ele disse: “Ó Celestino, quem paga é que manda! Por isso, se vocês querem fazer, faça-se o telhado!” E eu aproveitei a força que ele deu e pus mãos à obra e fez-se o telhado livre. Nunca mais choveu na Igreja! A Igreja sofreu uma remodelação consideravelmente boa... fez-se a porta principal (virada para Sul) e refez-se o chão.

MaiorIDADE ESTEVE LIGADO À COMISSÃO FABRIQUEIRA E MAIS TARDE VIRIA A SER PRESIDENTE DA JUNTA. QUAIS AS PRINCIPAIS MOTIVAÇÕES QUE O LEVARAM A ASSUMIR UM PAPEL DESSA ÍNDOLE?

CELESTINO PRIOR Sim. Mas depois de se acabar com as obras da Igreja eu fui aos Estados Unidos, em colaboração com outras pessoas, para arranjar fundos para a Igreja e trouxe de lá 920 contos e refez-se a Igreja e pagou-se tudo. Logo demos andamento ao Salão Paroquial. É nesse Salão Paroquial que os Escuteiros têm hoje a sua sede. Foi feita comigo.

Voltei aos Estados Unidos para arranjar mais fundos e trouxe 890 contos. Eu quando trouxe o dinheiro fui falar com o Sr. Prior e quis dar uma explicação ao povo da Igreja, do dinheiro que veio e do dinheiro que tinha de ser empregue, para que os nossos emigrantes nos continuassem a ajudar.

MaiorIDADE TODOS JUNTOS CONSEGUIRAM A OBRA.

CELESTINO PRIOR E estou muito satisfeito por isso, depois mais tarde quando o senhor Padre Viriato me disse: “Ó Celestino, as procissões são muito compridas, têm três quilómetros e não podem ter mais de dois!” E eu disse: “Ó senhor Prior, enquanto eu aqui estiver, na Comissão da Igreja, a volta é sempre a mesma, porque quando



eu dei o nome para vir para a igreja, não dei o nome para trair o povo, por isso enquanto eu aqui estiver, não! Depois de eu sair daqui faça como entender!” Ele, logo após umas duas ou três semanas, disse-me assim: “Ó Celestino, já estás aqui há cinco anos, e os estatutos da Igreja só permitem quatro, vais ter que sair.” E eu disse: “Senhor Prior, as obras estão feitas e estão pagas e temos 223 contos em saldo positivo. Daqui o meu trabalho está feito e estou satisfeito por isso.” Encerrei este capítulo.

MaiorIDADE FALE-NOS ENTÃO DE QUANDO ASSUMIU A PRESIDÊNCIA DA JUNTA DE FREGUESIA.

CELESTINO PRIOR Ali no ano de 89 fui abordado para saber se eu queria integrar a cabeça de lista da Junta de Freguesia. Eu, como conhecia a minha freguesia desde pequenino, conhecia toda a população e todas as inclinações das quedas de água, de onde elas vinham e para o sítio onde corriam e avancei.

MaiorIDADE O QUE É QUE LHE DEU MAIS PRAZER NO DECURSO DA SUA PRESIDÊNCIA?

CELESTINO PRIOR Nesta terra, a mais pequena freguesia do Concelho, foram feitas e reconstruídas 33 estradas, foram emanihados 13 quilómetros, foram feitos estes parques de estacionamento que estão na rua central, que hoje são importantes mas naquela altura as pessoas não entendiam e custava-lhes a ver o futuro. Fizemos aquele passeio ao longo da Rua da Saudade, que a rua era mais estreita, não havia passeio... Então fez-se o estacionamento com 700 metros de comprimento e também levou o respectivo emanihamento por baixo. Fizemos também a remodelação do cemitério... o cemitério foi todo empedrado com calçada portuguesa. Foi o pavilhão desportivo, foi a remodelação do edifício da Junta,



“

Este arco, é o significado desta freguesia, porque aquela casa que lá está exposta foi o primeiro sítio da freguesia da Gafanha do Carmo onde se ganharam os primeiros tostões: a casa era uma torradeira de chicória, chamava-se a estufa, que é acolá junto à Ria, e o barco representa os outros dezassete barcos que ganhavam a vida, trabalhando na Ria, apanhando moliço e fortalecendo os terrenos.”

foi o ATL, que quando acabou de ser feito eu já não estava na Junta, mas eu já tinha trabalhado para esse fim...o Amândio Costa também trabalhou comigo para esse fim, junto com a Câmara...a Câmara é sempre o parceiro número um nestas coisas. Foi e é. **MaiorIDADE** E COMO É QUE DEFINIRIA O SEU PERFIL ENQUANTO AUTARCA LOCAL?

CELESTINO PRIOR Olhe, naquilo que eu fiz e hoje se vê, eu estou muito satisfeito por deixar este trabalho feito. Este arco, é o significado desta freguesia, porque aquela casa que lá está exposta foi o primeiro sítio da freguesia da Gafanha do Carmo onde se ganharam os primeiros tostões: a casa era uma torradeira de chicória, chamava-se a estufa, que é acolá junto à Ria, e o barco representa os outros dezassete barcos que ganhavam a vida, trabalhando na Ria, apanhando moliço e fortalecendo os terrenos. Foram as duas primeiras actividades em que se ganhava algum dinheiro nesta terra.

MaiorIDADE REPRESENTAM A BASE ECONÓMICA DA FREGUESIA **CELESTINO PRIOR** Exacto. Eu sempre tive paixão pela existência deste arco neste sítio porque ele representa as primeiras bases económicas da freguesia. Foi ali onde começou qualquer coisa nesta terra.

MaiorIDADE FOI PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA DURANTE QUANTOS ANOS?

CELESTINO PRIOR Entrei em 1989 e fui até ao fim de 2001. Estive como Presidente da Junta de Freguesia durante três mandatos, o que corresponde a 12 anos.

MaiorIDADE ENCONTRA-SE LIGADO AO GRUPO DE DANÇAS E CANTARES DA GAFANHA DO CARMO?

CELESTINO PRIOR Sim, porque o Grupo de Danças e Cantares está a funcionar e temos já um monopólio de coisas do grupo... temos um grupozinho já jeitoso, temos corrido o nosso país. Ainda nunca fomos ao Algarve porque eu não quero ir, isto porque ir ao Algarve dá uma certa despesa e não quero sobreviver à conta da Câmara... Porque a Câmara também tem as suas dificuldades e nós não podemos contar só com ela. Mas eu quero ir a sítios longínquos, como já fomos à ponta do Minho, a uma terra pequena que se chama Friestas, que é mesmo só atravessar o rio e está-se na Espanha...foi aí o sítio mais ao Norte onde estivemos e o mais ao Sul foi Avis.

MaiorIDADE O QUE É QUE O MOTIVA A ESTAR LIGADO ASSIM A UM GRUPO ETNOGRÁFICO DE DANÇAS E CANTARES?

CELESTINO PRIOR Os Grupos de Danças e Cantares são coisas alegres, entretêm o povo...é levar a vida pelo lado alegre e mais positivo.

MaiorIDADE E HOJE EM DIA COMO OCUPA OS SEUS TEMPOS LIVRES?

CELESTINO PRIOR Gosto de ir à praia... Ao Sábado e ao Domingo não gosto de ir à praia para não gastar dinheiro em gasolina nas bichas. Vou passear a certos sítios... Uma boa parte do meu tempo passo dentro de estufas das flores, que a Ti Filomena prende-me para ir com ela, e eu tenho que lhe fazer alguma vontade, não é só ela fazer-me a mim! É o prazer da minha mulher é estar dentro das estufas de flores!

Também me dedico à lavoura. Até há dois anos ainda praticava agricultura para vender, mas actualmente é só para subsistência.



Espaços Maior Idade a pensar em si!

Saia de casa, traga um(a) amigo(a) e venha fazer-nos companhia!

Os Espaços Maior Idade funcionam, das 14h30 às 18h00, com a seguinte periodicidade:

Terça-feira

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Quarta-feira

Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo

Quinta-feira

Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação

Sexta-feira

Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré

A Câmara Municipal de Ílhavo promoveu, ao longo de todo o ano, espaços de convívio e lazer para Gente madura e de todas as idades a partir dos 65 anos, nos edifícios da Biblioteca Municipal, Pólos Leitura da Gafanha da Nazaré, Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo.

Durante a tarde, os Seniores que aderiram a este espaço tiveram oportunidade de experimentar as mais variadas actividades promovendo a cultura, o convívio e as tradições do Município, permitindo-nos partilhar com eles o que de melhor a vida lhes proporcionou e o que de melhor a vida tem: a alegria de viver!

Espraiando a semana pelo Município na tentativa de abranger todo o universo de Seniores, a Câmara Municipal reservou as tardes dos Espaços Maior Idade à Terça-feira no edifício da Biblioteca Municipal; à Quarta-feira no edifício do Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo; à Quinta-feira no edifício do Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação e à Sexta-feira no edifício do Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré.

Assim, desde a escrita criativa, à recolha de receitas, a partilha de anedotas das mais picantes às mais inocentes, dos ensaios de vozes com as canções tradicionais, os contos e histórias partilhadas, ou simplesmente a exibição de um filme, entre outras coisas dignas de registo, foram horas de alegres e divertidas conversas animadas pela perícia da vida experimentada, que quebrando a monotonia de uns e alterando o ritmo de outros, mas, que a avaliar pelo crescimento do número de utentes nos espaços, se evidencia suficientemente revelador do êxito desta iniciativa.

Ao longo destes meses tivemos oportunidade de testemunhar bastantes momentos divertidos e animados com jogos tradicionais - o jogo das cadeiras ou o jogo da vassoura. Na tentativa de ser o premiado ou premiada, ninguém se poupou a esforços para alcançar o seu lugar e agarrar a cadeira ou não perder a vassoura.

Outros, menos vocacionados ao pé de dança, dedicaram-se aos jogos das cartas ou do dominó.

Nas tardes mais chuvosas em que o sabor do Inverno se fez sentir, o jogo do bingo foi uma das actividades seleccionadas para ocupar as mesas, numa roda animada e num desafio insaciável de quem também aqui quer manter o sabor da vitória...

Entre outros, como o jogo das rolhas, o jogo das latas, das agolas ou ainda para aqueles que gostam do desafio dos números

» Os Seniores que aderiram a este espaço tiveram oportunidade de experimentar as mais variadas actividades, promovendo a cultura, o convívio e as tradições do Município



e se entregaram à luta do sudoku, o tão apreciado e divertido Karaoke fez as delícias dos mais atrevidos e desafiou os mais tímidos a revelar os seus dotes artísticos na voz e na representação, proporcionando a todos verdadeiros momentos de prazer e diversão.

Quando os momentos musicais assim o permitiram, houve sempre um pé de dança, nem artrose nem artrite deram lugar a queixas e foi um rodopiar até o espaço permitir, dançando alegres melodias ritmadas com palmas e alegria dos interveniente e dos demais presentes.

Outras tardes ainda houve, na Gafanha da Nazaré, em que a dedicação foi à construção de papagaios de papel, numa azáfama graciosa de quem se presenteou a si próprio por redescobrir saudosos passatempos da sua meninice...

Mesmo quando o estado de saúde não ajuda muito, a boa disposição reina e a alegria destes jovens maduros invade os espaços. Mesmo quando a visão ou a audição não lhes permite aderir a algumas actividades como a leitura ou outras de expressão plástica mais minuciosa, alguns idosos juntam-se sempre ao grupo para fazer companhia e transmitem a sua imensa alegria e sabedoria de como bem viver e conviver!

Em época Natalícia ou em quadro de Aleluia, com a ajuda das Técnicas de Animação, não houve, ao longo destes meses, lugar para a preguiça ou falta de imaginação, e as actividades marcaram a diferença nestas épocas festivas, dando lugar a espaços decorados por eles próprios, cheios de fantasia, cor e emoção, sabedoria e gosto de quem já da vida bebeu de tudo um pouco e só assim consegue, em gestos tão singelos, mostrar tanto!

Março chegou com os tons coloridos e perfume de Primavera, desafiando os nossos Seniores a passeios ao exterior. Foram propostas

algumas saídas, entre as quais uma visita guiada à Biblioteca e uma ida à Feira de Março. E assim foi!

A visita à Biblioteca efectuou-se com os grupos da Gafanha da Nazaré e Ílhavo. Partilharam-se vivências e histórias fantásticas do Solar de Alqueidão, visitou-se a Capela, o Fórum da Juventude ...

No dia 23 de Abril partiu-se rumo ao parque de exposições de Aveiro e fomos todos à aventura para a Feira de Março... Foi uma tarde divertida, onde se compartilhou a hora do lanche, se fizeram compras, trocaram presentes, aproveitaram as tradicionais diversões da feira e saborearam as deliciosas farturas!...

O final de cada tarde destes Espaços Maior Idade foram sempre agraciados com um delicioso lanche, maioritariamente confeccionado pelos intervenientes, que deleitaram todos com suas iguarias gastronómicas, desde os doces mais convencionais, aos salgados mais tradicionais do nosso Município. A particularidade dos lanches deu origem à recolha de deliciosas receitas e obviamente à sua prova ao longo do ano, o que se irá concretizar num grande projecto nesta nova época que se aproxima.

Venha também ter connosco, junte-se a esta equipa grandiosa e venha desfrutar de todas as novidades que temos para si para esta nova época!

PASSEIOS,
OFICINAS DO SABER,
WORKSHOPS DE DANÇA,
MÚSICA
E OUTRAS SURPRESAS...



Avós: Educadores / Pais e Mães a Duplicar

28

A Assembleia da República instituiu há 4 anos o Dia Nacional dos Avós, no dia 26 de Julho, a pensar no papel determinante que muitos Avós, reformados ou ainda a trabalhar, desempenham, como um veículo fundamental na vida de filhos e netos.

A data assinala-se, anualmente, no referido dia, uma vez que a Santa Ana e o São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo, são considerados os padroeiros dos Avós.

Mas não deve ser apenas no Dia Nacional dos Avós que se deve reconhecer o trabalho positivo, construtivo, educativo e pedagógico dos Avós, devendo alarga-se à vida quotidiana a ideia de que esta relação de simbiose entre Avós e netos é o verdadeiro sustentáculo de um maior crescimento saudável, harmonioso e gratificante entre todos.

O fenómeno da maior esperança de vida mundial, estimada em 81 anos para as mulheres e 74 para os homens, aliada ao progresso no domínio da saúde são meios de prova em como os avós não estão a ficar mais velhos.

De facto, as suas funções vão para além dos meros guardadores de netos, que “estragam com mimos”. Pelo contrário, os Avós desempenham da melhor maneira que podem a tarefa de acompanhar um jovem na sua vida escolar, fazendo as vezes dos pais, que pela vida complicada e preenchida que levam ou mesmo pelo desinteresse que manifestam, deixam de ter tempo para os seus educandos.

Esta mudança impõe que os Avós já não fiquem na tranquilidade de casa, acabando por investir no campo diário dos netos, onde intervêm de modo activo, participativo, dinâmico e cada vez mais atentos à educação. Na prática isto significa que os Avós asseguram funções em reuniões escolares, ida a médicos, actividades

extra-escolares, passear e ensinar, acabando por desenvolver a função imprescindível de socialização nas crianças.

Contudo, os Avós não devem ser encarados como substitutos dos pais, devem sim entrar numa atitude de complementaridade, através de uma maior disponibilidade, maior tolerância e mais perspicácia que a experiência lhes foi oferecendo na educação dos pais. Quantas vezes os próprios Avós são os mediadores de conflitos entre a geração dos pais e filhos.

Na sequência do processo de socialização, os Avós servem e oferecem referências, transmitem segurança e afectividade como refere o Psiquiatra Daniel Sampaio “Os Avós são os historiadores da família, trazem o passado que ajuda a reestruturar o futuro. Sem referências, não se formam as identidades nem se constroem valores. Os Avós são o garante de tudo isso.”

Para comemorar o Dia Nacional dos Avós, também o Município de Ílhavo se associou a este evento, tendo realizado uma Festa na Biblioteca Municipal de Ílhavo, em que para além de se ter festejado o Encerramento dos Espaços da Maior Idade, serviu também de encontro de Avós e netos.

Todos os Avós e netos foram convidados para este evento, que ocorreu no dia 26 de Julho, onde se realizaram diversas actividades que procuraram fomentar o convívio intergeracional. Este convívio juntou pessoas de todo o Município e acabou por reunir cerca de 50. Diz quem foi que se divertiu imenso... nos jogos tradicionais conjuntos, onde também houve oportunidade para criar e construir os próprios presentes, para depois ofertarem entre Avós e netos, o que decorreu na Hora do Conto. Por fim, já à tardinha, foi a hora do lanche... este especial... muito especial... entre Avós e netos!

O Papel do Idoso na Sociedade de Hoje

O idoso tem de se assumir como pessoa, investindo até ao fim, consciente dos seus dias na sua valorização humana. Não basta falar de sabedoria, de experiência, de generosidade e de outros dons dos mais idosos. Até parece que o seu projecto já está cumprido. Não havendo mais nada acrescentar...

A sociedade avança por marcos históricos que demonstram que face a sucessivos desafios, o Homem tem sido capaz de lhes dar resposta positiva.

De facto, associada à Terceira Idade há factores comuns a todas as sociedades como a explosão demográfica do número de pessoas idosas e o seu posicionamento na sociedade, que merecem respostas idênticas.

Já Kofi Annam, o anterior Secretário-Geral da Organização das Nações Unidas (ONU), havia dito: "A expansão do envelhecer não é um problema. É sim uma das maiores conquistas da humanidade. O que é necessário é traçarem-se políticas ajustadas para um envelhecer são, autónomo, activo e plenamente integrado".

Nesta sequência é necessário, desde logo uma mudança de mentalidades, quer por parte da sociedade, quer da parte das pessoas mais velhas. Por parte da Sociedade, olhar os idosos com respeito e gratidão. Da parte dos mais velhos, não se deixar marginalizar, mas antes, continuar a assumir os seus direitos e responsabilidades.

De ambas as partes há a necessidade de assumir que o envelhecimento é uma manifestação do evoluir natural do ser humano, que se vai desenvolvendo em etapas bem diferenciadas, mas que a pessoa continua a ser criadora de riquezas e valores e, por isso, nunca poderá ser tratada como um elemento passivo a depender da boa vontade ou apenas dos outros.

Isto significa olhar para o envelhecer numa perspectiva positiva, implica chamar ao palco da vida os mais velhos, atribuindo-lhes tarefas específicas, reconhecendo na sua presença uma mais valia insubstituível na edificação da sociedade a que pertencem.

O idoso tem de se assumir como pessoa, investindo até ao fim, consciente dos seus dias na sua valorização humana.

Não basta falar de sabedoria, de experiência, de generosidade e de outros dons dos mais idosos. Até parece que o seu projecto já está cumprido. Não havendo mais nada acrescentar...

Neste seguimento surge então, o termo de envelhecimento produtivo, que sugere que o idoso se envolva em actividades de realização, significativas, pessoalmente satisfatórias e com um impacto positivo nas suas vidas e nas dos outros, que não será apenas alcançado com medidas de carácter político e social, mas também com os contributos na perspectiva do próprio indivíduo.

É preciso que os Maiores de Idade se incentivem a participar integralmente na comunidade e na vida familiar, permitindo que actuem em actividades, de acordo com as suas necessidades individuais, preferências e capacidades.

Mas também emerge um novo desafio à sociedade: reconhecer e defender o papel e as responsabilidades dos mais velhos, acabando com a estigmatização relacionada com a aposentação, a doença e a dependência.

Conselhos para envelhecer **Activo e Produtivo**

- » na passagem da vida profissional para a etapa da reforma, procurar manter a sua presença nas próprias instituições onde trabalharam;
- » organizar cursos e trabalhos para preencher frutuosa e os tempos, isto é, dar expressão a desejos que outrora eram impossíveis de realizar pela indisponibilidade de tempo;
- » investir na formação, através da frequência de cursos variados, nomeadamente cursos nas novas tecnologias;
- » integrar o voluntariado, exemplificativamente em instituições de carácter social, de modo a colocar a render os seus dons;
- » procurar participar nos projectos que o Município e as suas entidades disponibilizam;
- » praticar desporto;
- » incluir-se efectivamente na estrutura familiar, como suporte afectivo, transmissor de valores e guardião dos mais novos.



1º Museu Marítimo de Ílhavo

Museu Marítimo de Ílhavo (70 anos)

a maior idade
assumida



20070



A capacidade de admirarmos uma simples pedra que uma onda de mar nos devolve, afeiçoada, ou de vermos no cume de uma serrania uma beleza tal que evoca o Criador, são sintomas de vida e de idades que a merecem. Expressões de uma vida que se sente e se quer fruir em cada oportunidade, em cada elemento inusitado de uma natureza (humana) que quanto mais exploramos, mais apetece descobrir e admirar.

Diziam alguns filósofos gregos que a vida e a estética se completam tão profundamente quanto a terra e o ar. No ano do centenário de Miguel Torga, porque não abrir, à sorte, um poema da sua extraordinária antologia e deixar escorrer em nossa alma a sublime mensagem dos seus versos límpidos, sempre inspirados na arte simples de ver e dizer:

Aqui declaro que não tem fronteiras.
Filho da sua pátria e do seu povo,
A mensagem que traz é um grito novo,
Um metro de medir coisas inteiras.

Redonda e quente como um grande abraço
De pólo a pólo, a sua humanidade,
Tendo raízes e localidade,
É um sonho aberto que fugiu do laço.

Vento da primavera que semeia
Nas montanhas, nos campos e na areia
A mesma lúdica semente,

Se parasse de medo no caminho,
Também parava a vela do moinho
Que mói depois o pão de toda a gente.
(Universalidade, 1948)

Talvez o poeta nos queira transmitir, como ele disse noutros lugares de escrita, que a universalidade se atinge e se sente através do "local". Que a engrenagem do mundo se não faz de peças soltas e que tudo se liga, desde que ao mundo estejamos ligados,

com olhos de ver e sentir.

É nesta encruzilhada humana, delicada e fascinante, que faz sentido pensar os museus. Costumamos dizer, com rigor mas com aquela preocupação de quem não sabe ao certo se consegue cumprir o que diz, que o Museu Marítimo de Ílhavo é um espaço de memórias e identidades.

Mesmo escritas no plural, ambas as palavras pedem cautela no uso. Tornou-se demasiado corrente, nestes domínios do património, anunciar os museus como uma espécie de novos lugares sagrados onde se crê que a memória de uma comunidade se guarda e onde se acredita que a identidade (ou a maneira como nos vemos e distinguimos em relação aos outros) se fixa para sempre.

No Museu Marítimo de Ílhavo não tomamos estas modas a peito. Se o fizéssemos, estaríamos a pôr a presunção no lugar da tentativa. E é de tentativas identitárias, ou de esforços no sentido de criar laços de memória capazes de identificar os ilhavenses com aquilo que têm como seu, que o nosso Museu se tem feito ao longo dos seus 70 anos de vida, que este ano comemora.

Às 15 horas do dia 8 de Agosto de 1937, domingo, a vila de Ílhavo viu inaugurado o seu ambicionado Museu, no nº 11 da Rua Serpa Pinto. “Museu Municipal de Ílhavo”, assim se designou. O “museu dos Ílhavos”, conforme muitos lhe continuaram a chamar, nasceu pobre de meios, mas farto de ideias e de projecto. O Museu nasce de um acto de confiança da última Comissão Organizadora na Câmara Municipal, ao tempo presidida por Diniz Gomes. Eram os seguintes os membros dessa Comissão: António da Rocha Madhail, Américo Simões Teles, Teodoro Craveiro, José Fernandes Queijeira, Manuel Fernandes Matias e Maria da Nazaré Cruz.

O Museu nasce de um embrião colectivo e após uma longa gestação, que remonta a 1922. Foi o resultado convergente das ideias e esforços de professores, médicos e artistas; das elites, mas também do povo ilhavense. Foi fundador do Museu o Sr. Américo Teles, homem de paz e de grande perseverança, um amador do património no sentido mais literal do termo. Foi seu primeiro director e autor de um avançado projecto de exposição e colecção o Dr. António da Rocha Madhail, reputado arquivista na Universidade de Coimbra.

Desta memória sucinta das origens não constam, porém, os ares do tempo. Era pesado e conflituoso o clima social que se vivia nesta “nesga de terra debruada de mar” (Miguel Torga, de novo). O País nosso vivia atormentado pela Guerra Civil de Espanha que, desde Julho de 1936, deflagrava no vizinho. Republicanos, anarquistas e comunistas (os “vermelhos”), de um lado, e os franquistas ou “nacionais”, do outro, travavam uma batalha sangrenta que dividia a opinião portuguesa e extremava os campos ideológicos como se de um jogo de bons

e de maus se tratasse. Por cá, o ano de 1937 proporcionou notícias explosivas e outras, de sentido diverso: Salazar, o ditador chefe do Governo, escapou ileso de um atentado à bomba; os pescadores de bacalhau fizeram “greve à matrícula” durante seis semanas, recusando-se a embarcar e ameaçando a largada dos navios nesse ano; nos estaleiros da CUF foram terminados de construir os lugres Creoula e Santa Maria Manuela; em Ílhavo e na Póvoa de Varzim abriam portas dois museus etnográficos há muito sonhados, ambos de forte componente marítima.

Foi intensa e afortunada a vida do nosso Museu. À semelhança da nossa vida, também a do Museu pulsou ao ritmo dos projectos e da mudança de casa. É fácil e verdadeiro afirmar que o actual edifício, resultante da ampliação e remodelação do anterior, instalado no mesmo lugar em 1980, é o melhor da história do Museu. Não se trata de uma “caixa forte” nem de um templo. Apenas de um belo edifício de arquitectura contemporânea que, logo à entrada, nos desperta aquela emoção estética que toda a arte excita.



O melhor, porém, está lá dentro. Nas três exposições permanentes - Faina Maior, Ria e Mares - e nas temporárias que, periodicamente, renovam as histórias que o Museu investiga e conta. Neste momento, até 31 de Outubro, convido o leitor a visitar a Diáspora dos Ílhavos, uma das mais ousadas exposições que já se realizaram no nosso Museu.

Entre o público que nos visita são cada vez mais numerosos os “seniores”, ou os mais idosos. Vêm de toda a parte, por vezes com pouco tempo para uma arribada tranquila, visto que o Museu tem que ver e deve ser visto com vagar. Para todas as idades, temos um programa de visitas guiadas e orientadas que ajudam o visitante a decifrar as memórias que aqui se contam e a construí-las connosco. Uma visita ao navio-museu Santo André, junto ao Jardim Oudinot, na Gafanha da Nazaré, pode ser um belo complemento da “viagem” à Sala da Faina Maior/Capitão Francisco Marques, que evoca os trabalhos e peripécias da pesca à linha com dórís. Num ou noutro sítio do Museu, seja no conforto de uma sala moderna ou a bordo de um antigo arrastão bacalhoeiro que fez 50 campanhas de pesca no Atlântico Norte, o que mais importa é sentirmos que aquilo que se nos mostra é uma parte de nós mesmos que vale a pena preservar e transmitir.



Espaço Sénior Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo

O projecto “Espaço Sénior” esteve em estado embrionário no coração do Sr. Professor Fernando Maria, actual Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo e foi crescendo a par e passo com a premente necessidade em dar resposta a uma realidade cada vez mais patente no Município de Ílhavo, assim como em todo o país - o envelhecimento populacional.

O Espaço Sénior foi inaugurado a 15 de Setembro de 2006, perspectivando um local de convívio para pessoas com mais de 55 anos, com capacidade a nível de prestação de serviços de recreio, convívio e animação devolvendo ou estimulando o dinamismo individual de cada participante como parte essencial na constituição dum grupo sénior.

O projecto foi desenvolvido por uma Educadora Social, actualmente responsável pela organização e dinamização das actividades inerentes ao mesmo.

Passado o primeiro ano de vida deste projecto, o Espaço Sénior conta com cerca de 50 inscritos. Feita uma avaliação após esta primeira etapa de trabalho conjunto, existem aspectos que têm sido essenciais para o crescente empenho dos seus participantes, nomeadamente o facto de toda a intervenção proposta ser negociada com o grupo, estando na base da sua concepção, a auscultação das aspirações do mesmo e sobretudo uma particular atenção para as perspectivas de cada elemento, personalizando e orientando desta forma as acções, possibilitando que cada sénior tenha voz num grupo onde os diferentes saberes e a capacidade de negociação são o mais importante.

Independentemente da faixa etária à qual corresponde uma intervenção de carácter social existe um aspecto fundamental para que se dê uma verdadeira consolidação de estratégias, nomeadamente a exposição de projectos alternativos.

Numa idade sénior é importante viabilizar as opções do indivíduo, tendo o Educador Social, neste caso específico, o papel de questionar, orientar e implicar o indivíduo no aprofundar da sua identidade individual, para que a integração grupo seja plena.

É certo que orientar um grupo sénior é uma tarefa complexa que requer um conjunto de saberes que convergem numa capacidade de intervenção, baseada numa formação profissional e pessoal exigente. Cresce deste modo a necessidade em apostar num técnico social que reúna simultaneamente o papel de actor social, educador e mediador social, na orientação de grupos seniores.

Um outro aspecto fundamental prende-se com a descoberta de novos saberes que cada indivíduo tem e fazer com que estes saiam por vezes do estado de latência em que se encontram. Deste modo, verifica-se um trabalho no âmbito da auto-estima que devolve ao sénior mais séptico a consciência que deu início a mais uma etapa de vida onde os objectivos serão impulsionadores de uma caminhada que pensava estar já explorada, nalguns casos, estimulando deste modo a sua capacidade de integração social.

O Espaço Sénior tem objectivado ser uma escola de saberes e de experiências, onde a valorização das diversas partilhas é igualmente enaltecida e canalizada para o crescimento do grupo, colocando cada sénior no papel de aprendiz e mestre simultaneamente. Para consolidar esta base da intervenção, são oferecidas actividades de manutenção física, artes decorativas, expressão plástica, bordados, pintura em tecido; costura; jogos, saídas/convívios ao exterior, intercâmbio com outras instituições e faixas etárias, entre outros.

O espaço físico conta com uma sala exclusivamente para manutenção física, uma sala de convívio onde podem usufruir de revistas, jornais, TV e jogos e uma terceira sala adaptável às necessidades das actividades.

O Espaço Sénior, de olhos postos no horizonte e acompanhado por aqueles que já viveram várias primaveras, pretende através de todas as actividades já existentes e daquelas que certamente ainda irão surgir, cuidar das memórias de quem ainda tem muito para viver, com o carinho e a dedicação que o bonsai da vida merece.

Sandra Mesquita - Educadora Social da SCM



A Formação para os Prestadores de Cuidados à Terceira Idade

Apesar da Terceira Idade ser uma realidade cada vez mais premente, a formação nesta área ainda é diminuta.

Nesse sentido, a Câmara Municipal de Ílhavo, em colaboração com o Centro de Saúde de Ílhavo, impulsionou e concretizou um total de seis módulos de formação destinados aos técnicos e funcionários das Instituições Particulares de Solidariedade Social do Município, com resposta no âmbito da Terceira Idade, como Lar, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

Especificamente, participaram as seguintes Instituições: Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, Lar de S. José (Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo), Lar N.º Sr.ª da Nazaré (Centro Social e Paroquial N.º Sr.ª da Nazaré), Fundação Prior Sardo, Centro Social e Paroquial da Gafanha da Encarnação e a Cooperativa para a Educação e Reabilitação dos Cidadãos Inadaptados de Aveiro (CERCIÁV).

As temáticas foram apresentadas pela Dr.ª Célia Batista, Enf. Maria Adriana Conceição, Enf. Duarte Gabriel, Enf. Graça Clemente e Sr. Eduardo Almeida, no Edifício da Biblioteca Municipal de Ílhavo e procuraram ir de encontro às necessidades dos elementos participantes, que foram auscultados nesse sentido.

Assim, a primeira sessão, inserida no programa da Semana da Maioridade do ano 2006, decorreu a 13 de Setembro e expôs os “Cuidados Físicos e Emocionais para Idosos”, em que foram transmitidos diversos conselhos especializados que deverão ser tomados por parte do cuidador do idoso, quer ao nível psicológico quer ao nível físico, numa perspectiva sistémica e positiva.

A segunda sessão, intitulada “Higiene e Segurança Alimentar”, contou com a participação de duas enfermeiras e um técnico de saúde ambiental, que enunciaram uma série de atitudes e comportamentos que deverão ser tidos em conta na conservação, manipulação e confecção dos alimentos.

Seguiu-se o tema das “Mobilizações e Transferências”, particularmente destinado às funcionárias que lidam com idosos acamados ou com dificuldades de mobilização.

Tendo em consideração as necessidades e sugestões efectuadas pelos formandos, decorreram três módulos acerca de técnicas práticas de higiene que deverão ser utilizadas pelos prestadores de cuidados à Terceira Idade, sub-divididos em “Higiene do Idoso I, II e III e Higiene do Doente Ostomizado”.

Esta iniciativa contou com uma participação assídua e activa por parte dos formandos, que nos conduz à continuidade de projectos desta natureza.

Esperamos ter contribuído, desta forma, para a melhoria das condições de trabalho e dos serviços prestados à população da Maior Idade, institucionalizados ou a cargo das IPSS do Município de Ílhavo.

Grandes investimentos em prol dos Idosos

- » Centro Comunitário da Gafanha do Carmo
- » Lar de S. José

A noção de desenvolvimento social, concretizada pela Cimeira de Copenhaga em 1995, reflecte o objectivo central de contribuir para a igualdade de oportunidades e garantir condições de vida dignas e direitos de cidadania para todos. Esta ideia pressupõe a tomada de consciência colectiva dos problemas existentes, a mobilização dos actores sociais para a resolução dos mesmos e a promoção do desenvolvimento apoiado nas redes locais e nas forças endógenas que estas consubstanciam.

Um fenómeno sobejamente conhecido nas sociedades actuais é o crescimento exponencial da população idosa. Tal crescimento tem, indubitavelmente, repercussões em diversos campos e carece de uma reflexão importante a médio e longo prazo.

Atenta à constatação desta realidade será fácil concluir da necessidade de se investir em equipamentos sociais. É também, por aqui, que passa o combate à pobreza e a construção de uma sociedade mais inclusiva.

Neste seguimento, e com os olhos postos na noção de Desenvolvimento Social, as nossas Instituições, forças endógenas da comunidade, continuam a promover projectos para uma sociedade mais justa e inclusiva, como é o caso da Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo e do Lar de S. José (Património dos Pobres).



Centro Comunitário da Gafanha do Carmo

No seguimento do definido estatutariamente, entende a Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo ser fundamental o desenvolvimento de respostas sociais associadas ao apoio à população idosa.

O projecto do Centro Comunitário prevê a construção de raiz de uma infra-estrutura, abrangendo na globalidade 48 utentes (nas valências de Lar, Centro de Dia e Centro-Noite) e disponi-

bilizando espaços funcionais devidamente equipados para o eficaz desenvolvimento de todo o tipo de cuidados a prestar aos idosos. Assim, a infra-estrutura contará, entre outros espaços, com lavandaria, rouparia, refeitório, salas de convívio e actividades, cozinha, gabinete médico, quartos, arrumos, para além dos espaços funcionais adstritos ao funcionamento institucional, técnico e administrativo.

Foi aberto Concurso Público para a 2.ª fase da obra e que contempla a sua conclusão, com um custo acima dos 800 000 euros, estando já para publicação em Diário da República o respectivo Concurso, prevendo-se a conclusão das obras em Dezembro de 2008.

O processo para a construção do Centro Comunitário da Gafanha do Carmo sofreu avanços significativos e que motivam todo o trabalho que vem sendo desenvolvido.

Assim, em 27 de Julho de 2005 foram abertas as propostas para a construção da 1.ª fase do Centro Comunitário, que pressupõe toda a parte de alvenaria, tendo sido efectuada a adjudicação à empresa SAVECOL, pelo valor de 221 156,65 euros (+IVA).

A obra arrancou, conforme havia sido previsto, durante o mês de Setembro de 2005, depois de no dia 14 de Agosto ter sido assinalada a “colocação as primeira pedra”.

Sendo esta a grande aposta da ASSGC, a sua actuação não termina aqui. Efectivamente, a Associação é parceira da Câmara Municipal na gestão do ATL, que permite um prolongamento do horário escolar num ambiente saudável e pedagógico às crianças, que frequentam quer o Jardim-de-Infância, quer a Escola do 1.º ciclo, com um horário que vai das 7h30m às 18h30m, e também a distribuição de refeições (almoços e lanches), a um total de 60 crianças.

No sentido de suprir uma lacuna existente na freguesia da Gafanha do Carmo, a Associação celebrou, no ano de 2004, com os CTT e com a Câmara Municipal de Ílhavo, um acordo para a abertura de um Posto de Correios a funcionar no Edifício Sócio-Educativo, num espaço criado para esse fim e que tem vindo a revelar-se imprescindível à população, em especial aos mais idosos, que assim podem usufruir dos serviços com mais comodidade.

Toda esta actividade da ASSGC é acompanhada de perto pela realização de acções regulares para a angariação de fundos, registados não só na freguesia, através da participação da Associação nos conhecidos Encontros Gastronómicos, bem como no Canadá e nos Estados Unidos da América.

A Câmara Municipal de Ílhavo encontra-se ao lado destas Instituições para que os projectos que têm em mãos consigam chegar a bom porto, tendo a Câmara Municipal cedido o terreno para a construção do Centro, pago o projecto e financiado o mesmo em 2005 com 40 000 euros e em 2006 com um apoio de 40 000 euros.



Lar de S. José

O Lar de S. José, do Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo, encontra-se em fase de remodelação e ampliação das suas instalações, representando este um elevado investimento, orçado em aproximadamente 2 200 000 euros, em prol da população idosa.

Desta feita, pretende o aumento da resposta social já existente (a de Lar) e a introdução de uma nova resposta social (Centro de Dia).

No que concerne à área de ampliação, materializar-se-á na execução de dois corpos (A e B) com dois pisos, sendo o primeiro constituído por uma área comum no R/Chão (sala de jantar e convívio) e no 1.º andar com oito quartos duplos com WC e uma sala de apoio, enquanto que o corpo B será constituído por quartos no R/Chão e 1.º andar (18 quartos individuais com WC), sala de apoio, zona de interligação entre os corpos A e B e o edifício existente.

A conclusão deste projecto verá a capacidade do Lar consubstanciada em 60 vagas e a criação de 15 lugares na resposta de Centro de Dia.

Actualmente, as obras encontram-se, no que diz respeito à ampliação, em fase de conclusão. No que diz respeito à remodelação do edifício já existente, foram já realizadas algumas intervenções, concomitantemente, com as obras de ampliação.

No que se reporta aos apoios fornecidos pelo Município, no que diz respeito ao Património dos Pobres e especificamente para as obras de ampliação e remodelação, o Lar de S. José, recebeu em 2007, um apoio de 90 000 euros da Câmara Municipal de Ílhavo.



Biblioteca Municipal de Ílhavo

Biblioteca Municipal de Ílhavo Segundo Aniversário

Pólo de Leitura
GAFANHA DA ENCARNAÇÃOPólo de Leitura
GAFANHA DA ENCARNAÇÃOPólo de Leitura
GAFANHA DO CARMO

Biblioteca Municipal de Ílhavo

No próximo dia 11 de Setembro o Município festeja o segundo aniversário da sua Biblioteca Municipal.

Em dois anos de vida é visível o êxito alcançado por um edifício que, nascido do que restou das ruínas de um solar do Século XVII, se tornou a casa guardiã dos nossos livros, jogos, CD's, DVD's, jornais, revistas e todo o espólio local que fará parte integrante da nossa história...

Ao longo deste segundo ano registamos mais de 2600 utentes fidelizados, cerca de 13 mil empréstimos domiciliários, acolhemos visitas do Município e do exterior, de idosos e de crianças, de portugueses e de estrangeiros, nomeadamente estudantes de Arquitectura e Design.

A Biblioteca Municipal foi também espaço de promoção da Saúde, no passado dia 19 de Maio. Neste dia abriu portas a diversas valências que, em parceria com várias entidades do Município e do Distrito, deram as mãos numa acção de sensibilização sobre cuidados de saúde e alguns rastreios clínicos que atraíram cerca de 400 pessoas.

Os livros e a leitura são efectivamente os principais ingredientes de trabalho na biblioteca, em que ao longo do ano bebés, crianças, jovens, adultos e seniores tiveram oportunidades diversas de viver e usufruir dos livros e das leituras das formas mais diversas e com a companhia das mais variadas personagens e nos mais diversos cenários.

A Bebeteca impôs-se pelas suas cores alegres e pelas melodias sonantes das histórias de encantar que atraíram pais e bebés...

A sala do conto continuou a sua incessante viagem de mistérios e magias, num mundo que só quem lá passa sabe contar...

A sala polivalente foi acolhendo músicos e autores de livros: Augusto Nunes, António Marques, Frei Silvino, Ana Maria Magalhães; exposições variadíssimas: a simetria dos espelhos, os madeiros de António Aleixo, os dias Comemorativos - as 100 Mulheres mais importantes..., o dia da Liberdade, os direitos do Homem, os direitos da Criança...

Há sempre um bom motivo para sair de casa e fazer uma visita à Biblioteca.



Sugestões de Leitura

Passa pela nossa Biblioteca, dá uma espreitadela às nossas novidades do mês ou simplesmente saboreie talvez um autor Ilhavense:

1]



2]



3]



4]



5]



6]



Pelo arrojo da sua arquitectura, a Biblioteca foi galardoada com a atribuição de um prémio de renome internacional “Prémio Internacional de Arquitectura pelo Chicago Athenaeum 2006”, galardão este que não só orgulha os arquitectos autores, José e Nuno Mateus, mas o Município que usufrui de mais um edifício que se distingue, não só pelo serviço que presta à comunidade, como também ela sua excelência e diferença arquitectónica.

1] AUTOR JOÃO ESTEVES DE ALMEIDA (1920-)

LIVRO "Fascinação"

Obra de poesia popular que percorre as mais belas coisas que a natureza nos pode proporcionar

2] AUTOR José da Silva Cruz (1915-)

LIVRO "Memórias 1927-1983"

Memórias de José da Silva Cruz, mais conhecido por Zé da Pardala, nascido em Ílhavo em 1915. Percurso de vida de um Ilhavense, ilustrado com belas fotografias da época, relatado com o sentimento de quem viveu de perto as desventuras do mar e da imigração. Histórias muito próximas de todos os Ilhavenses.

3] AUTOR Américo Teles (1893-1989)

LIVRO "Américo Teles - in memoriam"

Uma homenagem a revisitar a Américo Teles, realizada pelo grupo de amigos do Museu Marítimo e Regional de Ílhavo.

Se preferir, pode requisitar um filme português e usufruir do espaço agradável da nossa Biblioteca para o apreciar ou, se assim o entender, o levar para o domicílio e sossegadamente e em família vê-lo no aconchego do lar.

4] "Palavra e Utopia" de Manoel de Oliveira

5] "Uma abelha na chuva" de Fernando Lopes

6] "Fado - História d'uma cantadeira" de P. Queiroga

(Com Amália Rodrigues e Vasco Santana)

Não importa quando, nem a hora... é sempre bem-vindo e estamos cá para o/a receber e ajudar a sentir-se bem na nossa companhia!

**COMPAREÇA NA BIBLIOTECA
E TRAGA-NOS AS SUAS SUGESTÕES DE LEITURAS!**

Município de Ílhavo 2008

110 anos de Restauração

A Câmara Municipal de Ílhavo vai levar a efeito durante todo o próximo ano 2008, um vasto conjunto de iniciativas que vão assinalar os 110 anos da Restauração do Concelho / Município de Ílhavo (13 de Janeiro é o dia de referência).

Num tempo em que temos cada vez mais de promover boa parte do nosso crescimento com a integração de lógicas intermunicipais e regionais, é muito importante assinalarmos e desenvolvermos a realidade de dimensão municipal, como instrumento de fortalecimento da Câmara Municipal e do Município de Ílhavo, para esse futuro novo e mais exigente, que vai chegando a cada dia.

Numa lógica diferente de dinamização da vida comunitária em 2008, vamos realizar acções de debate e reflexão sobre o que realizámos e o que temos para realizar, de festa, de cultura, de desporto, de múltiplas condições e formatos, lançando novos desafios, novos projectos e dando mais força a iniciativas que vimos desenvolvendo ao longo dos anos.

Com a referência de “O Mar por Tradição”, continuaremos a utilizar e a promover a nossa história, geografia e economia, que no seu conjunto encerram uma íntima, profunda e viva relação entre a Terra e o Mar, feita pela vida da nossa Gente e numa permanente troca de culturas pelos quatro cantos do Mundo. O Museu Marítimo de Ílhavo (com todas as suas histórias) e a nossa condição de “Capital do Bacalhau”, são características de diferenciação do Município com notoriedade crescente à escala nacional e internacional.

A dinamização cultural será uma das notas principais da construção de dinâmicas comunitárias renovadas e mais fortes, a pretexto da activação do novo Centro Cultural de Ílhavo, que vai ocorrer no primeiro trimestre de 2008, como novo elemento catalizador de desenvolvimento cultural.

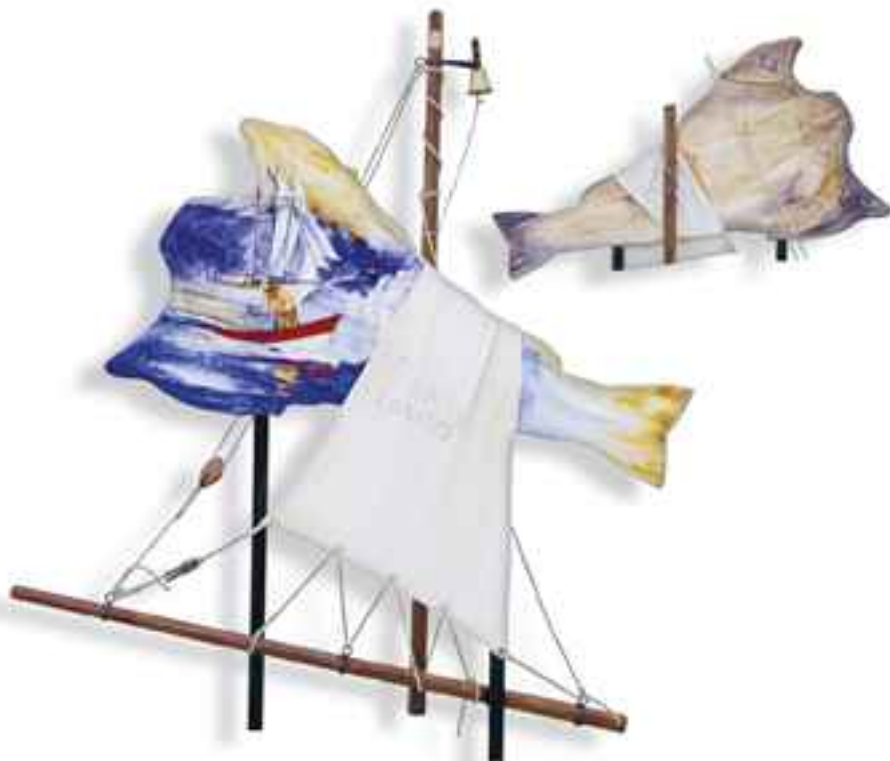
Descobrir o Passado, Viver o Presente e Construir o Futuro, é o mote de referência para a festa da existência e para a capacitação colectiva, a pretexto das comemorações desses 110 anos, para fazermos mais e melhores realizações, em prol da elevação da qualidade de vida dos Cidadãos do Município e de todos quantos o usam para trabalhar ou viver tempos de lazer.

Da Costa Nova à Barra, da Vista Alegre a Vale de Ílhavo,...., de cada uma das terras do Município a todas elas, temos muitas capacidades para valorizar e rentabilizar, numa lógica de conjunto rico e único, propiciador de felicidade para quem o vive.

Somos uma terra em constante crescimento, com a ambição de sermos melhores.

Contamos com Todos para continuar a crescer, num espírito de solidariedade e partilha, quer de acções quer de ideias, capazes de fazer do Município de Ílhavo uma Terra cada vez melhor com a participação activa de Todos.





39

Espaço do Artista



Espaço do Artista António Neves

Natural de Ílhavo, António Neves nasceu na Vista Alegre a 13 de Outubro de 1963.

Desde muito cedo se interessou pela pintura, ingressando aos 16 anos na Fábrica da Vista Alegre, onde começou por receber aulas de desenho e, um ano depois, de pintura. Os mestres Catarino e Armando Pimentel ensinaram-lhe os segredos do desenho e da pintura sobre a porcelana que, aliados ao seu talento, permitiram a António Neves executar trabalhos de grande rigor e qualidade durante os cerca de 8 anos que permaneceu na Fábrica.

Em 1987, altura em que já era monitor de pintura no Centro de Criação Artística da Fábrica, optou por iniciar a sua carreira nas artes plásticas, elegendo a pintura a aguarela como a sua técnica preferida.

O seu percurso artístico conta com um rol enorme de exposições individuais e colectivas nas mais prestigiadas galerias do País e do estrangeiro, bem como os prémios que foi recebendo: a Menção Honrosa na FARAV II (1987), o 1º Prémio do I Salão de Artes Plásticas de Ílhavo (1990) e distinção do Homem do Leme (2000).

António Neves assume-se como um aguarelista paisagístico sendo considerado como um dos mais consagrados aguarelistas portugueses da actualidade, celebrando em 2007 o 20º aniversário de uma carreira de grande sucesso.

“A pintura de António Neves revela um profundo amor, brindando ao orvalho das manhãs, às brumas que descem sobre a paisagem e nela poisam um terno beijo, à neblina que paira na atmosfera, dissolvendo os contornos, diluindo as formas, amaciando a dureza de cada aresta, oferecendo um mundo adoçado pela melancolia do marulhar das águas e pelo odor do lodo da zona ribeirinha onde o artista nasceu e aprendeu a fazer poesia com pincéis, água e luz.”

Cátia Mourão, Historiadora de Arte



40

À mesa com ...

Caldeira de Enguias à Gafanhão

Ingredientes (p/2 pessoas):

630 g de enguias
600 g de batatas às rodelas
3 dentes de alho picado
2 dl. de azeite (1 grau)
2 folhas de louro
salsa
1 pitada de pó de enguia
1 colher de sopa de sal e de unto

Modo de preparação:

Colocam-se num tacho as batatas e as enguias em camadas, juntam-se os temperos, cobre-se com água e leva-se ao lume. Enquanto coze, tempera-se com sal e piri-piri. Depois de cozido, adicionam-se umas gotas de vinagre e está pronto a servir.

BOM APETITE!

1º LUGAR DO CONCURSO GASTRONÓMICO
"SABORES A MAREIA 2005" DA CÂMARA MUNICIPAL DE ÍLHAVO

Receita cedida pelo Restaurante O Gafanhão
Av. José Estevão, 578 A 3830-556 Gafanha da Nazaré
Telefone: 234 367 662

OPINIÃO DO LEITOR



A Câmara Municipal de Ílhavo criou a revista "Maior Idade" especialmente para Si. Dê-nos a sua opinião e sugestões para que, cada vez mais, esta seja a Sua Revista.

Câmara Municipal de Ílhavo | Sector da Maior Idade | Avenida 25 de Abril | 3830 - 044 Ílhavo



PASSATEMPOS Sopa de Letras

Localize no quadro as 8 palavras relacionadas com o Projecto MOVIMENTO MAIOR que se encontram escritas em todas as direcções

- BOCCIA
- CAMINHADA
- DANÇA
- DESPORTO
- EXERCÍCIO
- HIDROGINÁSTICA
- NATAÇÃO
- RELAXAMENTO



Passatempos



OPINIÃO DO LEITOR

Temas abordados

- muito interessantes
- interessantes
- pouco interessantes
- muito desinteressantes

Tamanho da revista

- muito extensa
- aceitável
- insuficiente
- muito reduzida

Tamanho da letra dos textos

- muito bom
- bom
- suficiente
- insuficiente

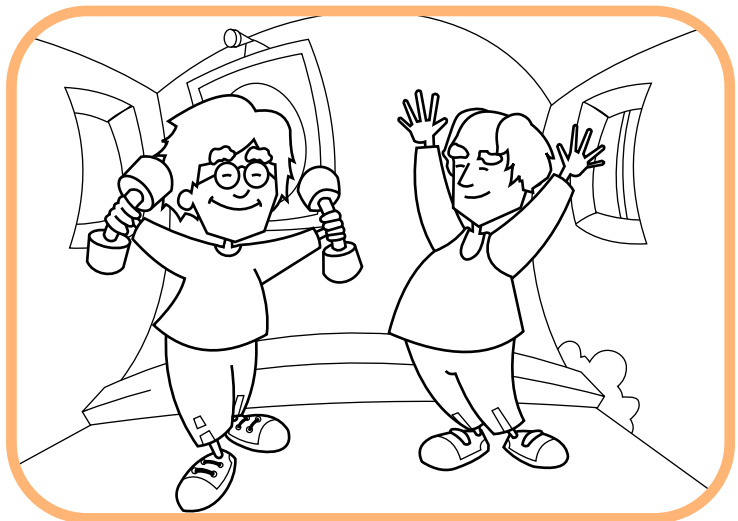
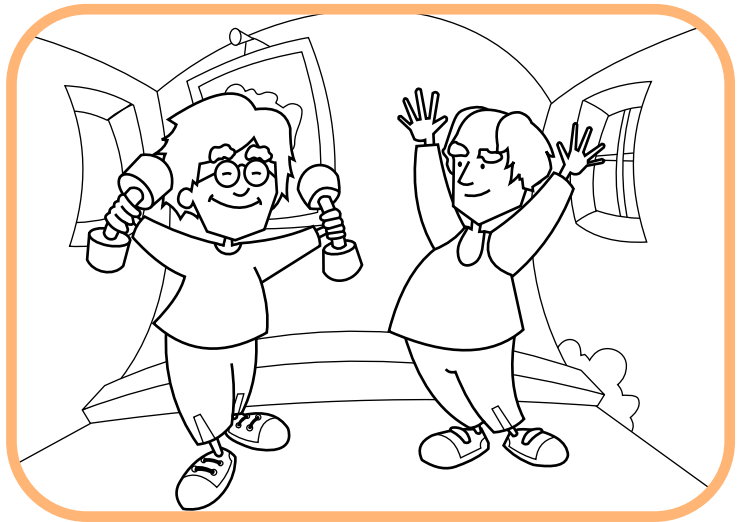
Que temas gostaria de ver tratados na revista

Outras opiniões e conselhos

Passatempos

PASSATEMPOS Seis diferenças

Descubra nestas figuras
8 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

Design

Gabinete de Comunicação

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 Gafanha – Museu Municipal

Tel: 234 329 602

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

Tel: 234 367 433

Fórum Municipal da Juventude

- Ílhavo | Tel: 234 321 079

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 183 773

- Pólo de Vale de Ílhavo | Tel: 234 326 826

Piscinas Municipais

- Ílhavo | Tel: 234 329 607

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 363 080

- Vale de Ílhavo (descoberta) | Tel: 234 324 819

Bombeiros Voluntários de Ílhavo

Tel: 234 320 120

Centros de Saúde

- Ilhavo | Tel: 234 325 876

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 390 950

- Gafanha da Encarnação | Tel: 234 361 902

- Gafanha do Carmo | Tel: 234 361 968

- Costa Nova | Tel: 234 369 884

Postos da GNR

- Ilhavo | Tel: 234 322 777

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 361 487

- Gafanha da Encarnação | Tel: 234 322 976

- Costa Nova | Tel: 234 360 345

Polícia Florestal

Tel: 234 364 383

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Tel: 234 321 103

Ecocentro Municipal

Tel: 234 329 600

Recolha de Monos

Tel: 234 325 549

Serviço Municipal de Informação ao Consumidor

Tel: 234 329 600

Tel: 234 369 560

EDP – Avarias

Tel: 800 506 506

Emergências Gás Natural

Tel: 808 200 157

Linha de Emergência

Tel: 112

Intoxicações

Tel: 808 250 143

Linha Nacional de Emergência Social

Tel: 114

Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica

Tel: 808 202 148

Saúde 24

Tel: 808 242 424

Linha do Cidadão Idoso (Dias úteis das 10h às 17h)

Tel: 800 203 531

SOS Voz Amiga

Tel: 800 202 669



o mar por tradição