

MAJOR IDADE

A NOVE



o mar por tradição



esta é a





nossa Maior Idade ...



MAIOR IDADE

A NOVE

- 07 Maior Idade 2011
(Re)viver, recordando ...
- 08 Movimento Maior em Ação
- 09 Atividade Física de Todos Nós!
- 10 Entrevista com...
Zita Leal
- 14 A Importância da Resposta Social
de Centro de Dia
na Vida dos Idosos
- 15 Espaços Maior Idade
- 16 Entrevista com...
Maria Helena Bastos
- 20 Comemorações dos 75 anos
Museu Marítimo de Ílhavo
- 22 Entrevista com...
José Malaquias
- 26 Apoio a Famílias que Cuidam:
A importância do
Serviço de Apoio Domiciliário
para os Idosos e suas Famílias
- 27 **Sorriso Saudável
na Terceira Idade**
- 28 SEMI - criado também
a pensar em si
- 29 **Ano Europeu
do Envelhecimento Ativo
e Solidariedade entre Gerações**
- 30 À Descoberta dos Avós
- 31 Consultório Jurídico
A ova Lei das Rendas
- 32 **Sugestões BMI**
- 33 Centros Culturais de Ílhavo
e da Gafanha da Nazaré
- 34 Dicas de Poupança e Preservação
do Ambiente em tempos de crise
- 35 À mesa com...
Bacalhau à Etnográfico



SÁB 22 SET 21h30
CC Ílhavo

O Lago dos Cisnes

projeto de dança que convoca as pessoas com mais de 50 anos a participar num conjunto de ações de formação que resultam num espetáculo final
17 a 21 SET 15h~18h
Workshop | Inscrição gratuita



SEX 14 SET 21h30
CC Gafanha da Nazaré

Na Rota dos Ventos

concerto da Orquestra Típica de Águeda que conta com a participação do Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo, um espetáculo de música e multimédia que invoca as tradições e sons da região de Aveiro



28 SET todo o dia
CC Ílhavo

Conferência Internacional Território, Criatividade e Regeneração Urbana

traz a Ílhavo algumas das maiores referências da gestão e da cultura portuguesa



SÁB 29 SET 22h00
CC Ílhavo

As Mulheres não Percebem

comédia hilariante, com Rui Unas, André Nunes e o nosso conterrâneo Aldo Lima



SÁB 15 SET 21h30
CC Ílhavo

O Sarau da Maioridade

evento que, mais um ano, junta "os mais jovens" do Município

FICHA TÉCNICA

Diretor
José Agostinho Ribau Esteves
Propriedade e Edição
Câmara Municipal de Ílhavo
Redação
Pelouro da Ação Social
Fotografias
Arquivo Fotográfico CMI
Design
Gabinete de Comunicação CMI

Impressão
Gráfica Feirense
Periodicidade
Anual
Tiragem
1500
Depósito Legal
216262/04
Distribuição
Gratuita



José Ribau Esteves
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

**MAIOR
IDADE**
VIVER SOLIDÁRIO

Caro(a) Múncipe

A Câmara Municipal de Ílhavo (CMI) realiza de 10 a 16 de Setembro a edição 2012 da *Maior Idade*, como corolário das atividades desenvolvidas ao longo do ano com os Nossos Maiores, por vários Programas Municipais, num compromisso que se renova com relevante dimensão social e comunitária.

Esta é a décima quarta edição da *Maior Idade*, um evento que pela adesão dos Cidadãos Maiores da Nossa Terra se tornou numa saudável tradição renovada a cada ano, reiterando o motivo desta aposta: “Honrar os mais velhos é agradecer a herança da terra que temos em mãos, é estimular Gente Importante a continuar ativa, atenta e participativa na vida da comunidade”.

Queremos que as ações que desenvolvemos neste âmbito ao longo do ano, sejam ainda mais participadas pelos Cidadãos do Município de Ílhavo. Venha, participe e traga mais um Amigo.

São muitos os pontos de encontro que estão ao dispor de todos: Biblioteca Municipal de Ílhavo e os seus Polos da Gafanha da Nazaré, da Gafanha da Encarnação e da Gafanha do Carmo, Museu Marítimo e Navio Santo André, as Piscinas Municipais, o Jardim Oudinot (com o seu Parque Geriátrico) e muitos outros. Nesta semana apresentamos publicamente um novo ponto de encontro, um novo projeto e espaço de vida de dimensão Municipal: o Fórum Municipal da *Maior Idade*, que no âmbito de uma parceria institucional liderada pela CMI e participada por várias Instituições Privadas de Solidariedade Social, vai dar uma vida nova às instalações do antigo Jardim de Infância da Cale da Vila na Gafanha da Nazaré (antigo Lavadouro da Cale da Vila), perspetivando-se a sua entrada em funcionamento até ao final do presente ano.

Mantemos a opção política de responder à continuada diminuição das receitas da CMI

(que acontecem pelo quarto ano consecutivo, e de uma forma ainda mais intensa), privilegiando a realização de obras importantes financiadas pelos Fundos Comunitários, assim como a concretização de múltiplas ações no âmbito das Políticas Municipais de Educação e de Ação Social, cultivando uma Cidadania ativa e participativa, e uma vida com elevados padrões de qualidade.

A “*Maior Idade / Viver Solidário*” é também um momento de festa, de mobilização de energias, de convívio, de reflexão, de partilha do resultado do trabalho dos muitos Agentes da Área Social ao longo do ano.

Dedicamos o ano 2012 às comemorações dos 75 anos do Museu Marítimo de Ílhavo, abrindo uma nova fase da sua vida com três dimensões: museológica, de investigação e o aquário de bacalhaus. Vivemos eventos de caráter extraordinário, como o “*Ílhavo Sea Festival 2012*” com a presença dos Grandes Veleiros no Terminal Norte do Porto de Aveiro e muita animação no Jardim Oudinot na Gafanha da Nazaré, e o Festival “*Rádio Faneca*” no âmbito da RUCHI.

Estamos a terminar o conjunto dos eventos e as obras da Regeneração Urbana do Centro Histórico de Ílhavo (RUCHI), destacando-se o Centro de Investigação e Empreendedorismo (inaugurado a 31 de Março), a Qualificação Urbana e Ambiental do Casco Antigo de Ílhavo, a Casa da Música (na antiga Escola No1 da Rua Ferreira Gordo) e a ampliação do Museu Marítimo de Ílhavo. Temos em curso obras de saneamento básico e de repavimentação de arruamentos (Légua, Vale de Ílhavo, Quintãs), a qualificação do Cais dos Pescadores da Costa Nova, entre outras que terão o seu início até ao final do ano.

Com as Associações das diversas áreas e de todo o Município, a CMI está a desenvolver Acordos de Cooperação, apoiando a sua importante actividade que contribui para a vivência de uma comunidade ativa, realizadora e solidária.

Esta Revista da *Maior Idade* é mais um convite para que participe nas ações desta Semana, nos Espaços *Maior Idade*, no Movimento *Maior* (programa de desporto para os Cidadãos com mais de 60 anos), na vida do novo Fórum Municipal da *Maior Idade* e de muitos outros espaços e programas, aproveitando e rentabilizando as capacidades da Nossa Terra e valorizando a vida de cada um e a da sua comunidade, fazendo Juntos Mais e Melhor pela Nossa Terra.

Agradecemos a sua participação e a sua Cidadania Ativa, partilhando o testemunho da nossa homenagem pelo contributo que deu e que vai continuar a dar para o crescimento da Nossa Terra e para que ela seja a cada dia uma herança melhor para os Nossos Filhos.

Seguimos Juntos. Obrigado por tudo.
Disponha e Bem Haja.

Encontro entre Gerações

Depois de em 2011 o Conselho de Ministros da União Europeia ter declarado esse ano como o Ano Europeu das Atividades Voluntárias que Promovam uma Cidadania Ativa, este ano celebra-se o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações.

Apesar de terem designações diferentes, o objetivo destas duas iniciativas é comum: o incentivo para que as pessoas mais velhas mantenham sempre uma vida ativa, física e intelectualmente, e que, ao manterem-se ativas, possam também fazer uso da sua experiência e dos conhecimentos adquiridos ao longo de toda uma vida em seu benefício, mas sobretudo em benefício dos outros.

Se em 2011 a atenção estava também voltada para o voluntariado, uma das formas mais nobres e enriquecedoras de incentivar a vida e a cidadania ativas, sobre a qual já escrevi neste mesmo espaço, este ano a atenção incide também na solidariedade entre gerações, igualmente muito importante.

De facto, mesmo que o passar dos anos retirem alguma capacidade física, a experiência, a calma, a disponibilidade, a sensibilidade, a maturidade e a ponderação próprias de quem já viveu muito e seguramente passou por muito, é fundamental para as gerações mais novas. Ajudá-las, equilibra-las, serve como exemplo e como motivação, sobretudo nos tempos que correm.

Desde muito cedo fui incentivado a respeitar os mais velhos, mas acima de tudo a aprender com eles. Os meus avós, infelizmente já falecidos há muitos anos, continuam ainda hoje bem presentes em mim. Tal como sempre estiveram os meus pais, que felizmente fazem parte ativa da minha vida e também da vida das minhas filhas.

Estou certo que é com este contacto permanente entre gerações que as famílias e as sociedades se tornam mais justas, mais equilibradas, mais solidárias e mais conhecedoras.



Paulo Costa
Vereador do Pelouro da Ação Social

**MAJOR
IDADE**
VIVER SOLIDÁRIO

Na família, no convívio com os amigos, no movimento associativo ou na atividade profissional, temos sempre muito a aprender com quem já viveu mais do que nós. E, ao contrário daquilo que muitas vezes pensamos, pouco a ensinar. Ao fazê-lo, estamos não apenas a ganhar algo de muito importante, como estamos igualmente a contribuir para que as pessoas com mais idade se sintam, e se tornem, mais ativas, mais úteis, menos solitárias, mais felizes.

É esta filosofia que tem estado por detrás das iniciativas que a Câmara Municipal tem desenvolvido nos últimos anos e vai seguramente continuar a desenvolver, dirigidas às pessoas com mais idade. Um bom exemplo disso é o Fórum Municipal da Maioridade, um espaço absolutamente inovador, que estará em funcionamento até ao final deste ano e que vai ter na promoção da vida ativa e na solidariedade entre gerações dois dos seus principais objetivos, e na parceria positiva entre instituições o seu motor.

Obrigado por tudo aquilo que nos tem dado e ensinado. Mas fica desde já o desafio para que continue disponível nesta caminhada, que queremos continuar a fazer juntos.

MAJOR 2011 IDADE

VIVER SOLIDÁRIO

(Re)viver, recordando ...

Neste ano de 2012, em que se assinala o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, a Maior Idade - Viver Solidário celebra o seu 14.º aniversário.



MAJOR
IDADE
VIVER SOLIDÁRIO



MAJOR
IDADE
VIVER SOLIDÁRIO



MAJOR
IDADE
VIVER SOLIDÁRIO

Em retrospectiva do ano 2011, entre os dias 12 e 18 de setembro, foram diversas as ações que deram mais vida à nossa gente maior e ao nosso Município, que aposta, a cada dia, em brindar as gerações que nos precederam e que, com o seu suor, construíram a terra em que todos temos o prazer de viver.

A semana começou com a abertura no dia 12 da Feira/Exposição “Viver Solidário”, na qual tivemos o privilégio de ser brindados pelos trabalhos e animações realizadas nas Instituições Particulares de Solidariedade Social do Município, numa mostra que faz já parte integrante das iniciativas do Município, e com o lançamento da Revista Maior Idade “A Oito”,

Nesse mesmo dia continuaram os desafios e o primeiro foi um baile na Discoteca Estação da Luz, onde a diversão foi garantida. No final da tarde, foi tempo de participarmos na abertura oficial de mais um ano letivo da Universidade Sénior da Fundação Prior Sardo.

No dia 13 pusemo-nos ao caminho e iniciámos as viagens que já fazem parte destas grandes Semanas. Partimos à descoberta pelas nossas terras e visitámos Guimarães, Braga e Gerês. Neste mesmo dia, ainda dedicámos a manhã à Informática.

No dia 14 de setembro a Matiné de Cinema foi dedicada a uma crónica bairrista do Porto, intitulada “A Costureirinha da Sé”, um clássico do cinema português, sendo que, ao longo do dia, para complementar a Matiné, foram realizados diversos Ateliers de Cinema. Mas neste dia ainda tivemos uma viagem, desta vez rumo a Viseu e a Cidade Rodrigo.

No dia 15 de setembro o destino levou-nos rumo às Caldas da Rainha e Alcobaça, num almoço convívio com animação musical. Foi um dia de bailarico e muita alegria.

A 16 de setembro ocorreram várias demonstrações de aulas de Técnicas de Relaxamento, Exercícios de Manutenção e Boccia e deliciámo-nos com o Teatro Comédia “A Casa da Fama”.

E assim chegámos ao fim de semana e o sábado trouxe-nos um momento de encontro entre gerações, o “Encontro Avós e Netos”, com muita animação e atividades, e um tempo de inauguração da Exposição “Passos de Tempo”, no Centro Cultural de Ílhavo.

No ano de 2010 foi implementada uma ideia pioneira, e no ano transato, no dia 17 de setembro, com o Centro Cultural de Ílhavo lotado, assistimos ao II Sarau da Maior Idade, em que as Instituições Particulares de Solidariedade Social, o Movimento Maior da Câmara Municipal de Ílhavo e o Espaço Convívio da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré apresentaram números artísticos de música, teatro e dança, proporcionando um serão muito aprazível e agradavelmente passado.

A Semana terminou em Festa no Jardim Oudinot, com o tradicional convívio intergeracional, aberto às famílias, à volta de uma volta de piquenique. Neste mesmo dia, todos participaram ainda na Festas em honra de N.ª Sr.ª dos Navegantes.

Chegada mais uma edição da Maior Idade/Viver Solidário, continuamos a apostar na vossa companhia, pois a razão de ser do nosso empenhamento são todos os que, incansavelmente, ajudaram, ao longo dos anos, a construir a nossa bela Terra, onde a terra, o mar e a ria formam um quadro de plena perfeição, qual obra de arte de mais prestigiado artista.

Assim, contamos consigo nesta semana que será bastante rica e ativa, porque aproveitar a vida é um direito e uma obrigação!

Por isso, venha daí!



A aposta num estilo de vida ativo continua a ser muito importante, independentemente da idade de cada um/a.

Assim no nosso Município, não para de crescer o Programa Movimento Maior, um programa de atividade física, iniciado no ano de 2006, especialmente pensado para a população com mais de 60 anos.

Os objetivos principais são a promoção da qualidade de vida do idoso, proporcionando, simultaneamente, a estimulação da autoestima, da sociabilidade e da valorização da pessoa no seu todo.

As aulas continuam a ser realizadas nas Piscinas Municipais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré, no Pavilhão Municipal Capitão Nordeste, em Ílhavo, no Mercado Municipal da Gafanha da Nazaré e nos Salões Paroquiais de Vale de Ílhavo e Gafanha da Encarnação.

A época 2011/2012 decorreu de forma extremamente animada, tendo culminado com a já tradicional Festa de Encerramento, no dia 21 de julho, no Centro Cultural da Gafanha da Nazaré, onde pudemos contar com a energia contagiante de um vasto número dos nossos incritos, terminando a festa com um simbólico lanche partilhado entre todos.

Conscientes de que a atividade física permite aos idosos desenvolver uma atitude positiva e dinâmica quanto à saúde e ao bem-estar e sendo numerosos os benefícios que dele conseguem retirar, continuamos a motivar todos a participar ativamente no programa, pois, desta forma, juntos somos participantes e atuantes nas vivências da nossa querida terra através das distrações e alegrias típicas a que o Movimento Maior já nos habituou.

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

INSCRIÇÕES EM:

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

VENHA DAÍ E VAMOS PÔR TODA A GENTE A MEXER!



Atividade Física de Todos Nós!

Várias pesquisas médicas demonstram que um dos fatores que provoca a falta de saúde é a falta de atividade física. O Município de Ílhavo criou um programa municipal denominado “Desporto para Todos”, cujo objetivo é consciencializar e informar sobre os cuidados a ter com a saúde, cuidados esses que incluem uma maior movimentação corporal.

O programa municipal “Desporto para Todos” tem como objetivo ajudar as pessoas a mudar os seus hábitos de vida sedentários. Caminhadas, hidroginástica, hidrobike, aulas de aeróbica, aulas de dança, entre outras, foram algumas das atividades que se puderam encontrar de forma regular no programa municipal “Desporto para Todos”, e que o Município de Ílhavo pretende voltar a disponibilizar, de forma a poder brindar a sua população com a oportunidade de fazer exercício de forma regular e gratuita, propiciando momentos de convívio e de divertimento.

Ao mesmo tempo irá melhorar a velocidade ao andar e o seu equilíbrio, melhorar a sua autonomia, contribuir para a manutenção e/ou o aumento da densidade óssea, controlar o diabetes, a artrite, as doenças cardíacas e os problemas com colesterol alto e hipertensão, diminuir a depressão, reduzir a ocorrência de acidentes, manter o peso corporal e melhorar a mobilidade.

O programa “Desporto para Todos” realiza-se dois dias por semana, quartas-feiras ao final da tarde e domingos de manhã, onde poderá melhorar, de forma divertida e gratuita, a sua saúde.

Sabendo que o único meio de prevenir os males da inatividade é ter algum grau de atividade física e mental, não durante um mês mas durante toda a vida, o Município de Ílhavo quer dar-lhe a oportunidade de controlar a sua saúde de forma a prevenir o surgimento de algumas doenças.

**CONVIDAMO-LO
A PARTICIPAR NA PRÓXIMA ÉPOCA!**

ESTEJA ATENTO!





10

ENTREVISTA COM

Zita Leal

Palavra...

Cada uma sai-lhe do recanto mais profundo do peito envolta em manto terno de sentimento poético, carregada de uma força que só os grandes Poetas lhe conseguem imprimir. É um prazer estar à conversa com uma força viva da natureza: Zita Leal.

MaiorIDADE Encontramo-nos junto ao farol da Praia da Barra, local imponente.

Gostariamos antes de mais de saber qual a sua naturalidade e idade.

ZITA LEAL Sou natural de Peniche, nasci precisamente muito perto do Cabo Carvoeiro, junto do Farol. Fiz 74 anos agora em julho.

MaiorIDADE Conte-nos como foi a sua infância e juventude.

ZITA LEAL Ainda hoje sou uma criança. Eu era reguila e, além disso era mesmo mázinha. Às vezes recordo-me de coisas que eu fazia, por exemplo à minha mãe. Metia-lhe sustos e ainda hoje tenho esse peso na consciência. Na escola também era muito endiabrada. Na juventude continuei reguila. Tudo o que me lembro... é engraçado estar a recordar isto... era ser muito “maria rapaz”, os meus grandes amigos sempre foram rapazes. De maneira que não tive aquela juventude normal das meninas casadoiras, tive assim uma juventude meio “amalucada”. Já na altura gostava de bolas, de macacadas, de fazer partidas às pessoas, aos professores. Eu, de profissão, sou professora e se os meus alunos fizessem metade daquilo que eu fazia aos meus professores... Eu compreendi sempre muito bem os jovens. Compreender é aceitar, partilhar a minha idade com a juventude. Eu lembro-me do que fazia e estes miúdos são muito mais atinados. Por isso, fui sempre aquele tipo de professora a quem chamam “compincha”.

MaiorIDADE Que escolas frequentou?

ZITA LEAL Estudei em Aveiro, na Vera Cruz, depois fiz o liceu também em Aveiro, até ao segundo ano do liceu. Os dois pri-



meiros anos fiz no liceu velho. No 3.º ano já fui para o liceu novo, um marco também da minha vida. O liceu velho é aquele que está à frente do José Estevão, com aquelas varandas altíssimas, aquele ar alcosteiro, muito bonito. Recordo-me bem dos espaços do liceu, não sei se ainda lá haverá um átrio grande com nespereiras. Quando queria faltar às aulas de Matemática e Geografia, pois não tinha feito os trabalhos, ia para cima das nespereiras. Um dia fui para cima de uma e nisto o Dr. Patrício vem à varanda, vê-me, põe-se de baixo da nespereira e, na altura, as raparigas não usavam calças, mas saias, e ele disse-me: “Vem para baixo!”, e eu: “Oh, Sr. Professor, eu não posso ir! Não pode estar a olhar para cima, tem que sair daí! Olhe que estou de saias!”. Depois desci e levei logo duas “lamparinas”. Nunca mais me esqueci da nespereira. Depois fomos para o liceu novo, diferente e comecei a descobrir os cantinhos para fazer partidas. Tinha 13 anos. O liceu, na altura, separava os rapazes das raparigas. Só no 6.º ou 7.º ano é que havia duas disciplinas comuns, mas havia um corredor, a que chamávamos o Paralelo 38 e daí ninguém podia passar de um lado para o outro. Mas está-se mesmo a ver quem andava sempre a atravessar o Paralelo 38, eu e os meus amiguinhos todos. Depois de Aveiro fui fazer o curso a Lisboa, de ginástica, pela mocidade portuguesa feminina. Entretanto veio o 25 de Abril e como fiquei apenas com habilitação própria, fui tirar o curso em Aveiro, em horário pós-laboral de português e francês. Enquanto isso dei aulas em Aveiro de ginástica. Ganhava muito menos, mas permitia-me ter um ordenado para poder continuar a estudar.

MaiorIDADE Quando fez o seu primeiro teatro?
ZITA LEAL Foi com 11 ou 12 anos, no liceu. Sempre fui meia palhaço e gostava de cantar. Uma vez escrevi uma ópera (não percebo nada de música) e teve um grande êxito. Curioso... há uns tempos encontrei uma colega que me disse: “Oh, mulher, ainda tens a ópera que escreveste?”

MaiorIDADE Sabemos que enquanto estudava dedicou parte do seu tempo aos outros. Nasceu para a solidariedade ou aprendeu a ser solidária?
ZITA LEAL Hoje tenho uma ideia de solidariedade diferente, ando um bocado contra a corrente. De maneira que aquela ideia de ser solidário, acho que possa ser a coisa mais difícil da vida. É fácil ser amigo de quem é nosso amigo, ser simpático. Agora ser solidário com pessoas que não conhecemos de lado nenhum... Acho que ser solidário é uma tarefa difícil... não sei se é possível ser completamente solidário.

MaiorIDADE Quando é que descobriu o seu gosto pelo mundo das letras?
ZITA LEAL Sabe que no liceu eu estudava pouco, não sou exemplo para ninguém. Até me

admira que haja pessoas que digam que sou testemunho de vida e isto não é falsa modéstia. Eu não estudava, mas nas aulas que gostava estava com atenção, portanto apanhava aquilo rapidamente. As outras que eu não gostava nem perdia tempo a apontar nada. Ou seja, eu era boa aluna a português, não precisava de estudar e gostava de ler. E o gosto pelas letras veio da minha carolice... também tinha poucos livros porque os pais eram pobres, mas levava a vida “ligeirinha”. Realmente gosto muito de ler, de escrever, gosto de muita coisa.

MaiorIDADE Foi o gosto pela atividade física e pelas letras que a fez ingressar na docência? Ou o interesse especial em estar com crianças e ensinar os outros?

ZITA LEAL Não, naquela altura, com 16 ou 17 anos, não tinha apetência nenhuma para ensinar. Eu queria era viver alegremente. O curso de Educação Física surgiu de uma professora minha que me perguntou: “Oh Zita, conheces alguma menina que vá terminar o 7.º ano e que não tenha possibilidade de ir estudar para a Universidade? Vai haver um curso de ginástica”.



“ Eu compreendi sempre muito bem os jovens. Compreender é aceitar, partilhar a minha idade com a juventude.”

A minha mãe já tinha falado com uma senhora, em Aveiro, para ir trabalhar para lá, como empregada de escritório, uma vez não tinha hipótese de me pôr a estudar fora e em Aveiro não

havia Universidade. Mas eu não queria nada estar enfiada num escritório e vi ali a minha salvação! Era a hipótese que eu tinha de estudar e consegui convencer a minha mãe. Entrei nesse curso, por volta de 1956, e passados dois anos comecei logo a dar aulas no liceu, onde fui encontrar antigos colegas, que tinham ficado pelo caminho, no 6.º e 7.º ano. Foi “uma festa”...

MaiorIDADE Qual lhe parece ser a grande diferença do ensino da altura e o ensino atual?

ZITA LEAL A grande diferença... Enquanto fui aluna, tinha respeito por alguns professores. Nós nem nos mexíamos. Se falássemos um bocadinho íamos logo para a rua. Está-se a ver onde eu andava quase sempre... (risos). Portanto, havia um respeito, medo dos professores, eles abriam os olhos e nós já não sabíamos onde nos havíamos de meter. Estudava-se mais? Não sei, se calhar os meus alunos estudavam o mesmo. Da parte dos professores nunca senti aquele carinho que eu dava aos meus alunos e que via os meus colegas a dar. Era quase o “tu cá, tu lá”. Se é bom ou mau? Não sei... Sou reformada há 7 anos mas fui sempre aquele tipo de professora camarada, amiga, sempre me dei bem com os alunos, sempre recebi muito carinho da parte deles. ra um dar e receber de amizade, de gestos bonitos... coisa que eu nunca tive nem senti da parte de nenhum dos meus professores. Mas hoje vejo a juventude com coisas maravilhosas. Se estudam, estudam mesmo porque gostam e querem. Se eu voltasse atrás gostava de ser jovem agora (risos).

MaiorIDADE Esse interesse deu-lhe a oportunidade de trabalhar pelas terras de Portugal. Onde esteve e porque é que escolheu como terra abrigo o Concelho de Ílhavo?

ZITA LEAL Foi no dia em que me casei, aos 22 anos, que vim parar a Ílhavo. Não tinha nada, era pobre e casei pobre... Ainda hoje estou à espera do anel de noivado (risos). Comecei por trabalhar em Aveiro, depois em Vagos, em Ílhavo... Concluído o outro curso em Aveiro fui para Arcos de Valdevez, já nos anos 80. Depois vim para mais perto de casa, S. João da Madeira, Oliveira de Azeméis e mais tarde à Gafanha da Nazaré, à minha terra, e aqui fiquei.

MaiorIDADE Que género literário gosta mais de ler e de escrever?

ZITA LEAL Escrever prefiro poesia, embora não escreva nada de jeito... Às vezes dizem-me: “Ah, escreve aí um poema”. Mas sobre o quê? No fundo, eu gosto de escrever coisas que sinta no momento... Quanto a ler, gosto muito de ler ficção e histórias. Eu que não gostava de estudar, hoje gosto.



“

Acho que ser solidário é uma tarefa difícil... não sei se é possível ser completamente solidário.”

MaiorIDADE Sempre manteve uma relação hiperativa com o mundo das artes: através do Dia Mundial da Poesia, Associação Rota da Poesia, Grupo Poético de Aveiro, Concurso Nacional de Leitura, Marchas Sanjoaninas, entre outros. O que representam para si estas atividades no mundo das artes?

ZITA LEAL Se calhar é o contacto com a vida e com as coisas vivas da arte. Poesia, gosto muito de a ler, mas declamar é uma arte que eu não tenho. Na Escola da Praia da Barra, ando há seis anos a cativar os miúdos para a poesia, e neste campo sinto-me realmente útil. Por exemplo, na minha antiga escola – a EB 2,3 da Gafanha da Nazaré – vejo que os melhores alunos de português, e que também gostam de escrever provêm da escola da Praia da Barra. Embora não seja professora delas, eu sei que contribuí para isso. Tenho a noção que muitos miúdos que gostam e escrevem poesia, passaram aqui por esta escola. Sou um bocadinho de semente desta gente. Isso deve ser a única coisa útil que fiz na vida... (risos) e sinto-me realizada porque lancei uma semente à terra e vejo as plantas a crescer.



13

“

O mais importante são as pessoas... eu gosto muito de viver, tenho alegria em viver, (...)"

MaiorIDADE De onde surgiu a inspiração para realizar o “Hino à Gafanha da Nazaré” apresentado no Dia Mundial da Poesia?

ZITA LEAL (risos) Estava no computador, onde vou sempre ver alguns blogs aqui da zona, do Sr. Fernando Martins e da ADIG, e vi o concurso aberto para a letra do “Hino da Gafanha”. Então começo a escrever o que eu achava que a Gafanha tinha de lindo e de bom e, de repente, vejo aquela letra e digo “Isto podia ser o Hino da Gafanha!”. Concorri, mas não achei que tinha substância para ser uma letra para um Hino. Entretanto, no Dia Mundial da Poesia, fui dizer poesia ao Centro Cultural da Gafanha da Nazaré, e veio logo o Prof. Roque dar-me os parabéns. Disse-lhe: “Obrigada, mas parabéns porquê?” (risos) e ele disse-me que havia ganho o concurso da letra. Não acreditei mas ele disse-me que a minha letra tinha sido considerada a melhor a concurso.

MaiorIDADE O que é para si o mais importante na vida e o menos importante?

ZITA LEAL O menos importante na vida é a parte económica. Nunca me preocupei com o “amealhar”. Tenho a casa, mas nunca me preocupei em resguardar o dia de amanhã. O mais importante são as pessoas... Eu gosto muito de viver, tenho alegria em viver, apesar dos infortúnios que tenho passado... Gosto muito do contacto com as pessoas.

MaiorIDADE O que gostaria de transmitir às gerações vindouras?

ZITA LEAL Coragem... é preciso muita coragem para a juventude viver o dia a dia, porque a sociedade está despida e é fácil os jovens desanimarem. Os jovens têm que encontrar dentro de si essa força, porque se estão à procura de algo fora não encontram. Quem não tem força, como eu, tem que ir buscá-la à vontade de sorrir para a vida e tentar lutar por uma vida melhor.



A Importância da Resposta Social de Centro de Dia na Vida dos Idosos

No Município de Ílhavo poderá contar com os seguintes Centros de Dia:

» **Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo (CASCI)**

Av. 25 de Abril, Ílhavo
Telef.: 234 324 269
Fax: 234 326 067
centro.dia.casci@gmail.com

» **Centro Comunitário da Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo**

R. dos Caçadores, n.º 2 - E, Gafanha do Carmo
Telef.: 234 391 354
Fax: 234 391 356
assgc@hotmail.com

» **Centro Social e Paroquial N.ª Sr.ª da Nazaré**

R. Gil Vicente, n.º 101, Gafanha da Nazaré
Telef.: 234 364 707
Fax: 234 365 671
sranazare@mail.pt

» **Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo - Lar de S. José**

R. Júlio Tavares Rebimbas, Ílhavo
Telef.: 234 329 420
Fax: 234 32 94 29
geral@larsjose.net

O Centro de Dia é uma Resposta Social, desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas no seu meio habitual de vida, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou o seu agravamento. Durante o período do dia a pessoa integra o equipamento, enquanto que à noite continua a pernoitar na sua casa.

Simultaneamente, o Centro de Dia é uma resposta que possibilita às pessoas novos relacionamentos e elos de ligação com o exterior, através do estabelecimento de contactos com os/as colaboradores, voluntários, clientes e pessoas da comunidade, donde a qualidade da intervenção deve ser uma exigência a ter em conta permanentemente na gestão desta Resposta Social.

São objetivos do Centro de Dia, nomeadamente:

1. Satisfazer as necessidades básicas dos utentes;
2. Contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento;
3. Prevenir o isolamento, através da promoção de relações interpessoais, interinstitucionais e intergeracionais;
4. Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
5. Proporcionar momentos de convívio e lazer através de atividades ocupacionais;
6. Contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia;
7. Contribuir para a manutenção do idoso no seu meio habitacional.



Ílhavo

ESPAÇOS
Maioridade



Gafanha da Nazaré

ESPAÇOS
Maioridade

ESPAÇOS Maioridade uma aposta permanente

15

Aqui estamos de novo cheios de saudades e prontos para retomar mais um ano de atividades dos Espaços Maior Idade da Câmara Municipal de Ílhavo. Manter os idosos ativos ao longo de todo o ano é o objetivo destes Espaços Maior Idade que funcionam semanalmente na Biblioteca Municipal e nos Pólos de Leitura. Durante uma tarde por semana, em cada uma das freguesias do Município, os seniores com 65 anos ou mais, têm oportunidade de desenvolver um conjunto de atividades lúdicas e pedagógicas aliando o conhecimento à partilha, permitindo desta forma a ocupação saudável dos seus tempos livres.

Atirando para trás a ideia da reforma como um tempo de inatividade, os Espaços Maior Idade provam o contrário e aproveitam a experiência e vivência dos seniores para atividades artísticas, manuais, plásticas, usufruindo do convívio e bem-estar proporcionados pelos espaços e as animadoras.

Ao longo do último ano os cerca de 120 seniores que frequentaram assiduamente os espaços, realizaram também algumas atividades no exterior, tais como sessões de cinema no Centro Cultural de Ílhavo ou visitas à Funceramics e ao Lugar dos Afetos. Para além das atividades plásticas dedicadas ao Natal e à Páscoa, que foram das mais apreciadas, o momento alto do ano de convívio foi sem dúvida, o Baile da Primavera, uma tarde animada, repleta de gargalhadas, de muita música e animação.

As atividades deste novo ano já foram pensadas e planeadas. Venha descobrir e participar nesta programação feita a pensar num conceito de vida mais saudável, preenchido com momentos de convívio, partilha, cultura e bem-estar.

NÃO FIQUE EM CASA...

**NÃO PERCA TEMPO E VENHA EXPERIMENTAR
ESTES MOMENTOS FANTÁSTICOS CONNOSCO!**



Gafanha da Encarnação

ESPAÇOS
Maioridade



Gafanha do Carmo

ESPAÇOS
Maioridade

HORÁRIO | 15h00 - 17h30

2ª feira Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré (Centro Cultural)

3ª feira Biblioteca Municipal de Ílhavo

4ª feira Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo (Edifício Sócio-Educativo)

5ª feira Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação (Edifício Sócio-Educativo)



16

ENTREVISTA COM

Maria Helena Bastos

Determinada, enérgica e firme são alguns dos adjetivos de que a nossa mente se socorre quando falamos com a nossa interlocutora.

Viver e sentir dois dos versos que com ela conjugamos.

O teatro da vida já há muito lhe ensinou que é necessário estar ativa e não sair do palco.

Vamos falar com maria Helena Bastos.

MaiorIDADE Boa tarde, encontramos-nos num local lindíssimo, o Jardim Oudinot com o Navio Museu Santo André, como pano de fundo. Assim, D. Maria Helena Bastos, gostaríamos, antes de mais, de saber em que ano nasceu e onde.

D. HELENA Nasci em 1936, dia 13 de maio, na Gafanha da Nazaré. Sou gafanhoeira de gema.

MaiorIDADE Como recorda a sua infância e juventude?

D. HELENA Olhe, para já eu amo a minha terra... gosto muito dela. Suponho que para mim, é evidente, que não há nenhuma terra como a minha. A minha infância não foi muito boa nem muito má. Foi aquela infância normal das crianças, das brincadeiras, de aprender a andar de bicicleta, numa bicicleta sem pneus, só com o aro... Andava à volta dos muros, jogava à macaca, fazia teatrinhos, porque antigamente havia uns senhores que faziam uns teatrinhos amadores num pequeno salão de cinema... então nós íamos ver. Aquilo era muito pobrezinho, com as meninas da terra Nós íamos ver, vínhamos para casa, a minha mãe sentava-se numa cadeira e nós fazíamos o teatro para ela (risos).

MaiorIDADE Essas brincadeiras trazem-lhe recordações felizes?

D. HELENA Muito felizes, engraçadas, que recordo com muitas saudades.

MaiorIDADE Quais dessas brincadeiras eram tradicionais da Gafanha da Nazaré?

D. HELENA Talvez não, eram tradicionais e pronto. Eram próprias de qualquer criança da minha idade, não eram assim muito, muito tradicionais. Tive o meu tempo de escola, numa casa muito velhinha, onde chovia e aí nós brincávamos... Andava muitas vezes com as minhas colegas, eu era "rabita" (risos).



MaiorIDADE E o seu tempo de escola como o recorda?

D. HELENA Frequentei o ensino primário e fiquei-me pela 4.ª classe, na altura. Mas mais tarde, já depois de deixar a minha vida ativa, inscrevi-me e fiz o 6.º ano. Fiquei assim mesmo, mas tenho pena porque houve as Novas Oportunidades e eu podia ter aproveitado e não me ocorreu na altura. Fiquei assim mesmo e já chega para mim (risos).

O tempo de escola, recordo-o com saudade... Tive uma professora muito velhinha, que já tinha sido professora do meu pai, da minha irmã mais velha e foi minha professora até à 2.ª classe. Na 3.ª classe tive uma outra, a D. Benedita, que nunca mais soube dela. Depois tive uma D. Marília, que é de Ílhavo, mas fiquei sempre com muita saudade dela porque era uma pessoa impecável. Naquela altura, ela ainda vinha de bicicleta e passava à porta da minha casa e levava-me para a escola de bicicleta.

MaiorIDADE E o seu percurso profissional? Quer-nos falar um pouco sobre isso?

D. HELENA Olhe, a minha juventude foi uma juventude muito pacata, sossegada. Um bocadinho conflituosa no ambiente do casal, infelizmente. Mas nós, irmãs, dávamo-nos muitíssimo bem. Entretanto uma começou a namorar e casou, outra também, e eu casei com o meu marido, que era de Oliveira de Frades, e tinha um pequeno comércio, uma coisa muito pequenina – uma sapataria. Eu comecei a ser comerciante, foi o meu percurso de vida, tinha 22 anos. Casei e comecei logo a trabalhar. Estávamos casados há cinco meses e ele adoeceu gravemente. Esteve dois anos e meio doente, e eu tive que andar, “pôr mãos à obra”, tratar da vida, o que foi mau, por um lado, mas que me fez muito bem, por outro... Aliás, em todo o meu percurso de vida passei por fases que hoje acho que me fizeram muito bem, mais preparada para enfrentar os contratempos e assim fui andando. Eu estava ao balcão, o meu marido era vendedor, corria o país, e estive até fazer 36 anos de comércio.

MaiorIDADE Voltando só um bocadinho atrás, entre o período em que terminou a escola e que começou a trabalhar, com o seu marido, não houve nenhuma atividade profissional?

D. HELENA Não, trabalhava nos meus pais. As minhas irmãs, uma estava no colégio e a outra também estava a estudar. Com os meus 12 anos tinha uma irmã que, infelizmente, faleceu, pois estava muito doente, e eu tive que ficar em casa a tomar conta dela. Acabei por ficar praticamente como uma “gata borralheira” (risos). As minhas irmãs tiveram oportunidade de estudar. Uma é professora do ensino básico, já está aposentada, e a outra casou e foi para o Canadá, e ainda hoje lá está. Eu, naquele percurso, aprendi a fazer qualquer coisa de costu-

ra, comecei a fazer os meus “trabalhinhos”, o meu enxoval, e a trabalhar em casa, atividades domésticas... Faço e gosto de fazer.

MaiorIDADE E agora? Como ocupa o seu tempo?

D. HELENA Na altura, o meu estabelecimento era a casa dos meus pais, que entretanto faleceram, e eu fiquei com a casa, por herança. Nessa altura, andava a construir uma pequena vivenda e para aqui viemos. Quando fui para a minha casa foi difícil porque eu estava habituada a comunicar com toda a gente, era a minha maneira de viver... Quando fui embora, estranhei muito porque me senti isolada... isolada do meio onde estava, onde me criei e onde vivi até àquela idade. De maneira que foi um problema e então comecei a fazer os meus trabalhinhos, de costura e tenho um quintal. Mas eu olhava para aquilo tudo e sentia-me só, aquilo para mim não me dizia nada. Tinha o meu neto, que nessa altura foi para o ciclo preparatório. Eu ia



“

(...) em todo o meu percurso de vida passei por fases que hoje acho que me fizeram muito bem, muito preparada para enfrentar os contratempos (...).”

buscá-lo e levá-lo, e foi aí que eu pensei: “Isto não é vida, eu vou fazer o 6.º ano.” Inscrevi-me e fiz. Fui andando nesse ano a estudar. Depois a minha filha, mais nova, ficou grávida em Setúbal, e eu andei para lá e para cá. Entretanto

um dia vi uns anúncios a informar que a Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré iria proporcionar um espaço de convívio para as senhoras de mais idade, que se sentiam sós. E não foi tarde, nem foi cedo, inscrevi-me. E fiquei até hoje, embora hoje não frequente tanto, porque já me meti noutras coisas. Mas fiquei e comecei a gostar, porque foi uma maneira de comunicar. Aquilo tinha um problema: as pessoas que iam para lá eram pessoas que estavam sós, algumas não sabiam escrever, não eram ativas. Nós tínhamos que fazer qualquer coisa! Houve uma senhora que disse: “façam um teatro”. Foi assim que começámos. Fizemos umas coisinhas. Eu comecei a escrever, a pesquisar em livros. O primeiro teatro que fizemos foi a “Maria Curandeira”, que fui pesquisar num livro que foi publicado em Aveiro: “Cagaréus e Ceboleiros”, onde falava do tempo de antigamente e como se tratavam, como iam à bruxa, como tratavam as dores com remédios caseiros. Ou seja, do que lia, tirava a ideia para fazer o texto para o teatro. O Sr. Presidente da Junta apoiou-nos e lá fizemos o teatro, que eu acho que para primeiro não correu muito mal (risos). Começou o entusiasmo, o “bichinho a picar”, e pensámos logo em fazer outro e por aí sucessivamente e nunca mais parámos. Fizemos um, talvez há 3 anos, que gostei muito e que não volto a fazer um como esse: “Os Santos Populares”, em que eu fui casar ao Sto. António, outros foram curar as verrugas ao S. João e outros foram bater às portas do céu. Foi muito engraçado e depois fizemos outro: “As Províncias”, em que cantámos uma cantiga, que eu fiz, para cada província. Tentei arranjar os trajes de cada região, arranjei umas músicas que eu sabia, umas do Minho, outra de Trás-os-Montes, adaptei as letras, arranjàmos dois músicos para nos acompanharem e fizemos a peça.

Nos teatros, eu tento ensaiar, dentro dos possíveis e do pouco que sei, mas dá muito trabalho. No meu percurso de vida, fazia os teatros para a minha mãe e irmãs, mas depois disso passou. Nunca mais pensei que voltasse a fazê-lo, mas a verdade é que o “bichinho” devia estar cá dentro, porque eu gosto e dedico-me de corpo e alma quando ando a ensaiar e a escrever. Eu ando na minha casa a fazer as minhas coisas e ando a pensar como devo fazer, como ficava bem e trago sempre comigo um caderno onde vou escrevendo as ideias. Só depois é que me sento a organizar, a ler e a reler e ponho em prática. Ou seja, acabo por viver aquilo a sério. Os ensaios são muito engraçados, porque às vezes também nos zangamos, porque uma acha que alguma coisa não está bem, outra diz uma graça, outra não colabora. Mas a verdade é que passamos ali um bocadinho muito engraçado. Neste momento estamos a ensaiar à segunda feira porque os músicos só estão disponíveis nesse dia e estamos a ensaiar a peça para apresentar no Sarau da Maior Idade deste ano.



“

(...) acho muito bem que estejam ocupadas, é uma necessidade absoluta porque parar é morrer!”



“

Às gerações mais novas, o conselho que eu deixo é que nunca se esqueçam dos mais velhos.”

MaiorIDADE Onde têm apresentado as vossas peças?

D. HELENA As nossas peças têm sido apresentadas no Centro Cultural da Gafanha da Nazaré, no Centro Paroquial. Fomos uma vez a Águeda, outra a Albergaria e agora estamos um bocadinho mais parados. Há dois anos fomos ao Centro Cultural de Ílhavo, ao Sarau da Maior Idade, também fomos no ano passado e tencionamos ir este ano.

MaiorIDADE São vocês que propõem uma data para apresentar esses teatros ou são convidados para algum evento?

D. HELENA Quando fomos a Águeda e Albergaria fomos convidados, mas cá na Gafanha somos nós que organizamos. Reunimos com o Sr. Presidente da Junta para ver quando é que temos Salão disponível.

MaiorIDADE Nota-se que sempre sentiu, e continua a sentir, a necessidade de estar ocupada e ativa. Também transmitiu isso para as suas filhas?

D. HELENA Transmiti sim. Elas também são um bocadinho como eu. A minha filha mais velha é farmacêutica e a mais nova é Engenheira Química. Têm a vida delas, arranjam emprego e isso é muito bom. Nesta parte fui feliz, sinto-me orgulhosa por isso, porque elas ajudaram-me, são muito trabalhadoras e competentes na sua profissão.

MaiorIDADE Considera importante que as pessoas com Maior Idade se mantenham sempre ativas e ocupadas nestes espaços dedicados a elas?

D. HELENA Considero sim. Isso é uma pergunta que para mim é imprescindível. As pessoas, a partir da altura em que casem os filhos, ou que os filhos deixem de estar em casa, que fiquem sós, mesmo que fique o casal, acabam por ficar com a família diminuída. Por ficar um pouco vazia e para as pessoas que ficam na solidão, acho muito bem que estejam ocupadas, é uma necessidade absoluta porque parar é morrer! Apesar do meu marido não me acompanhar, também não me proíbe. Ele é uma pessoa mais reservada, mais caseira.

MaiorIDADE Que conselho gostaria de deixar às gerações mais novas?

D. HELENA Às gerações mais novas, o conselho que eu deixo é que nunca se esqueçam dos mais velhos. Que vivam a sua vida, que a gozem bem, porque não temos nada melhor que a nossa vida, que aproveitem tudo quanto puderem, mas que deem valor às pessoas de mais idade, que conversem com elas, porque os “velhos” ensinam muito os novos e eles têm muito que aprender.



museu • aquário • investigação

75
1937
2012



20

Comemorações dos 75 Anos do Museu Marítimo de Ílhavo

Não serão muitos os museus que conseguem completar 75 anos de vida e continuar a crescer e a inovar, como é o caso do Museu Marítimo de Ílhavo. O MMI é uma casa de cultura do mar, que reserva lugar de grande destaque às grandes epopeias vividas pelos ilhavenses na pesca do bacalhau, nos mares da Terra Nova e da Gronelândia, e que neste ano em que comemora os seus 75 anos, vive um momento marcante da sua história e decisivo para o seu futuro.

75 anos repletos de história, de vida e de realizações, marcados por um extraordinário número de visitantes, tornaram o Museu Marítimo de Ílhavo uma referência obrigatória da cultura do Município, da Região e do País.

Do programa comemorativo fazem parte um conjunto vasto de iniciativas, das quais se destacam o CIEMar-Ílhavo - Centro de Investigação e Empreendedorismo e o Aquário de Bacalhaus, assim como o Ílhavo Sea Festival e diversas conferências e exposições. O arranque das comemorações aconteceu no passado dia 31 de março, tendo a última iniciativa acontecido de 8 a 12 de agosto, num total de 75 horas de programação que contemplaram visitas encenadas, sob o tema Histórias do Fim do Mundo, ciclos de cinema, visitas especiais ao museu e às suas obras - CIEMar e Aquário dos Bacalhaus, sessões de nautimodelismo, teatros, entre outras atividades lúdicas.

O Museu Marítimo de Ílhavo continua a ser um ator dinâmico da cultura do mar e da tradição marítima, preservando e levando as histórias dos homens do bacalhau além fronteiras.

CIEMar-Ílhavo

O CIEMar-Ílhavo - Centro de Investigação e Empreendedorismo foi inaugurado no passado mês de março, ocasião que marcará a história deste equipamento de referência no que respeita à cultura marítima, conferindo-lhe novas e importantes valências.

Inserido no Projeto de Regeneração Urbana do Centro Histórico de Ílhavo, o edifício do CIEMar-Ílhavo resulta de uma profunda remodelação da antiga Escola Preparatória de Ílhavo e tem por principal objetivo a criação de um arquivo documental de temática marítima, investigação histórica, formação e incubação de empresas.

Numa aposta de renovação e continuação do projeto cultural do MMI, que este ano viverá um momento histórico e decisivo ao ser-lhe acrescentadas novas valências de investigação e aquário, a CMI disponibiliza a primeira unidade de Investigação construída em Portugal em estreita articulação com um Museu Marítimo, bem como em articulação direta com as Universidades e os seus Centros de Investigação.





Ílhavo Sea Festival

No ano em que se comemoram os 75 anos do Museu Marítimo de Ílhavo, que se associa ao 75.º aniversário do Creoula, do Santa Maria Manuela e da Sagres, a Câmara Municipal de Ílhavo realizou, entre os dias 3 e 6 de agosto, o ÍLHAVO SEA FESTIVAL 2012, que integrou um conjunto vasto de ações de índole cultural e desportiva e que transformou o Terminal Norte do Porto de Aveiro e o Jardim Oudinot, na Gafanha da Nazaré, na capital nacional das atividades náuticas, nomeadamente das que dizem respeito aos grandes veleiros.

O sucesso desta iniciativa ficou bem demonstrado no elevado número de visitantes, cerca de 400 000, assim como no surpreendente número de veleiros participantes, dezassete no total, oriundos de oito países (Portugal, Polónia, Rússia, Bélgica, Equador, Reino Unido, Alemanha e Estónia), o que, tratando-se de um festival num porto onde não se fazia uma chegada/partida etapa de Regata da Sail Training International, constitui um número de enorme relevância.

Entre os veleiros participantes destaque para dois dos maiores do mundo, Mir e Dar Mlodziezy, com cerca de 109 metros de comprimento, assim como para os portugueses Creoula, Santa Maria Manuela e “Argus”, que proporcionaram a todos os visitantes um momento absolutamente singular e histórico na história recente de Portugal: o reencontro da Frota Branca Portuguesa, a primeira das últimas décadas, com os seus três Lugres Vivos em Portugal.

Festival do Bacalhau

Integrado no programa do “Mar agosto 2012 - Festas do Município de Ílhavo” a CMI organizou entre os dias 15 e 19 de agosto, a edição de 2012 do Festival do Bacalhau, no Jardim Oudinot na Gafanha da Nazaré.

O Festival do Bacalhau tem na promoção dos valores tradicionais da gastronomia do bacalhau a sua razão de ser principal, e nesse âmbito, o modelo de gestão da qualidade e todo o zelo dos gestores das cozinhas dos restaurantes/tasquinhas, resultou num patamar elevado da qualidade das refeições servidas aos apreciadores do “fiel amigo”.

Nos cinco dias da atividade, foram consumidos 7.200 kg de bacalhau salgado seco nos dez restaurantes do Festival, mais 7% que em 2011, além de cerca de 4.800 Kg de derivados de bacalhau, num total de cerca de doze toneladas e de 28.000 refeições servidas.

Os espetáculos musicais tiveram grande sucesso com a adesão do público, merecendo destaque especial a noite de sexta-feira, com Quim Barreiros, onde foram batidos todos os record's de presença de público num dia de Festival do Bacalhau.

O Show-Cooking, uma das principais novidades criada em 2011, teve novamente um grande sucesso, agradecendo-se ao nosso Patrocinador TEKA e aos Chefes Cozinheiros Participantes, com notas de destaque para Chakall (com a maior adesão de público) e a todos os outros que, com qualidade e imaginação, demonstraram variadas formas de confeccionar o Bacalhau.

Marcados estão já os dias para a edição 2013 do Festival do Bacalhau que ocorrerá de 14 a 18 de agosto, no Jardim Oudinot.



22

ENTREVISTA COM

José Malaquias

Será magia?

Como é que se consegue conter o mar e os que nele navegam no interior de uma garrafa? Como é que se conseguem manter erguidas as brancas velas se não existe vento?

Quer saber?

Venha partir à descoberta desta e de outras questões com o Sr. José Malaquias.

MaiorIDADE Muito bom dia Sr. Malaquias. Diga-nos em que ano nasceu e onde.

JOSÉ MALAQUIAS Nasci em Ílhavo, na Rua das Cancelas, a 6 de janeiro de 1946, tendo já completado, portanto, 66 anos de idade.

MaiorIDADE Como recorda a sua infância e as brincadeiras?

JOSÉ MALAQUIAS Desde muito pequeno que tenho uma sensibilidade para trabalhos manuais e, assim, aproveitava uma cana seca para fazer um barco ou fazer uma flauta, ou qualquer outra coisa. Como os meus pais não tinham grandes posses, os meus brinquedos eram quase todos feitos por mim e apesar de toscos davam para me entreter. Entretanto, fui para a escola primária, onde é hoje o quartel da GNR, e, depois, fui para a Escola Industrial e Comercial de Aveiro, para fazer o ciclo em 1956. Estudei lá até 1964.

MaiorIDADE E a sua juventude? Viajou por outras terras ou sempre esteve ligado à nossa?

JOSÉ MALAQUIAS Em 1964 fui convidado pelo Diretor da Escola Industrial e Comercial de Aveiro, o Dr. Cachim, que também é de Ílhavo, para ser professor de Trabalhos Manuais e estive lá um ano. Entretanto, abriu uma fábrica de motorizadas, a Casal. Concorri e fiquei lá dois anos. No entanto, havia uma coisa que estava sempre a puxar por mim: o Mar. Assim, voltei a estudar, tendo entrado na Escola Náutica, e, em 1969, embarquei pela primeira vez. A partir daí, foram 32 anos embarcado, percorri os cinco continentes, vários lugares. Quase todas as terras por onde passei marcaram-me, umas pela grandeza, outras pela miséria. Uma que me marcou muito foi a Etiópia, pela maneira como viviam aquelas pessoas, e, no extremo oposto, a Austrália. Comparando a América com a Austrália, gosto mais deste último

país, porque a América tem tudo numa grande cidade mas, se entrarmos na periferia, a miséria começa logo a aparecer... Infelizmente também há lá miséria, como em todo o lado.

MaiorIDADE Afinal, que profissões é que desempenhou?

JOSÉ MALAQUIAS Fui professor de Trabalhos Manuais e depois tirei o curso de Oficial de Máquinas e fui maquinista da Marinha Marcante. Também fui desenhador de máquinas de ferramentas na empresa de motas, para a mota “Carina” e os seus motores. Aqui estive dois anos e depois concorri à Escola Náutica, entrei e fiquei no mar até me reformar há onze anos.

MaiorIDADE Sabemos que o gosto por trabalhos manuais lhe corre nas veias. Como surgiu o gosto por este artesanato tão raro e original, constituído por garrafas cujo interior é embelezado com miniaturas de barcos em madeira de balsa, antigos veleiros da pesca do bacalhau, entre outros?

JOSÉ MALAQUIAS Essa é uma história engraçada... Na altura, o meu sogro, o Sr. Manuel Corujo, estava reformado e, na minha casa, num dia de Inverno, em novembro de 1982, eu estava a acender a lareira com uns paus e ele disse-me “Oh Zé, será que nós também não éramos capazes de fazer uns barquinhos dentro de umas garrafas como o nosso primo Weber Bela?”. Então começámos a experimentar com as garrafas de gargalo maior, que eram as da ginja, mas os primeiros saíram muito feios (risos). O meu sogro queria deitar fora o primeiro que fez mas eu não deixei e tenho-o lá guardado para ver a diferença do primeiro para os outros. Às vezes há pessoas que dizem que não conseguem, mas eu mostro-lhes sempre o primeiro e digo-lhes “tenho aqui uma demonstração... eu também não conseguia, este está todo mal feito, mas é uma questão de continuar a tentar.” E foi assim que começou, eu e o meu sogro começámos em 1982 e, nesse Natal, já dei o primeiro que fiz à minha mãe. Claro que o meu sogro evoluiu mais porque já estava reformado e foi apanhando a técnica e, quando eu vinha de férias, ele passava-me aquelas coisas, toda a teoria e prática que adquiriu. Ainda chegámos a ir os dois às feiras, à FARAV principalmente.

MaiorIDADE Pode-nos revelar algum segredo dessa arte?

JOSÉ MALAQUIAS O segredo dos barcos... Antes de mais tem que se medir o interior das garrafas senão os barcos não cabem. Os barcos são totalmente feitos fora das garrafas, com velas e tudo, mas depois tem que se puxar umas linhas para os mastros subirem e ficar todo armado lá dentro, ou seja, temos que saber o diâmetro interior da garrafa para que os mastros não batam na garrafa. Mas o maior segredo são os furinhos que os mastros têm para que as linhas corram

dentro dos mastros. Quando nós arriávamos, se elas estivessem fixas partiam tudo. Então têm aqueles furinhos, com menos de um milímetro, onde passa a linha, principalmente os mastros do meio porque o último não precisa, mas o primeiro – da proa e os do meio, conforme se for um lugre de quatro mastros ou se for um lugre de três - têm que ter esses furinhos que é onde reside o maior segredo. Depois também é uma questão de habilidade porque não é só paciência... Há pessoas que têm muita paciência para aturar os netos, mas depois não têm habilidade para cozer um botão.



“ (...) os meus brinquedos eram quase todos feitos por mim e apesar de toscos davam para me entreter.”

MaiorIDADE Qual a miniatura que fez brilhar os seus olhos enquanto a trabalhou?

JOSÉ MALAQUIAS Tenho várias situações engraçadas mas é sempre um desafio, como é o das garrafas que estão em pé e é mais difícil de colocar. Mas a garrafa que tem dois barcos e as casinhas da Costa Nova, além de a garrafa ser pintada por dentro, é um trabalho realmente de muita concentração porque são várias as fases... A primeira fase é colocar as casinhas dentro da garrafa, depois pintá-la por dentro, meter o barco que está ancorado no porto e deixar secar para depois cortar as linhas desse barco, e só depois é que se pode meter o outro barco, só depois do outro estar seco. Foi um dos trabalhos mais engraçados que eu fiz. Tive que utilizar uma garrafa de 1,5 L para poder colocar dois barcos lá dentro.

MaiorIDADE Quanto tempo demora a realizar uma miniatura?

JOSÉ MALAQUIAS Fazer o barco em si são poucas horas, faz-se rapidamente, e usando colas boas ainda melhor. O que demora mais é a secagem da massa que coloco a imitar o mar, porque dentro da garrafa não existe corrente de ar. Se nós pusermos numa janela aquilo seca logo, mas dentro de uma garrafa não há ventilação e, por isso, é conveniente que esteja, pelo menos, oito dias a secar para que não ganhe humidades que vão estragar o barco e embaciar a garrafa, o que pode originar a ideia de que o trabalho não está bem feito.

MaiorIDADE Já ensinou esta arte a alguém?

JOSÉ MALAQUIAS Eu já tenho dito, e até disse na televisão, que gostava que houvesse alguém, rapaziada mais nova, que quisesse saber. Mas hoje as pessoas chegam ao computador e a “coisa” sai logo. Houve já alguém que foi para ao pé de mim e tentou fazer mas pensava que no mesmo dia já trazia o barco dentro da garrafa e a levava para casa para mostrar à mãe, mas não é assim... Isto demora o seu tempo, temos que fazer as coisas com tempo. Por exemplo: está a secar o pau da Bujarrona, que é o mastro onde fica a proa dos veleiros. Também é um mastro, e, enquanto está esse a secar, eu já estou a fazer outro. Aquilo é um bocadinho de madeira e começo logo a fazer outro, vou fazer o Creoula ou o Gazela... agora estou a fazer o Santa Maria Manuela. Por isso é que nunca sei ao certo o tempo, nunca fiz um e marquei tantos minutos, a ver o tempo que realmente demorava. Isso depende do barco, se é grande ou pequeno. Também já tenho posto em garrafões, ou garrafas enormes de 5L. Já me apareceram lá pessoas com essas garrafas e pediram-me para colocar lá um barco e eu, normalmente, coloco um veleiro de quatro mastros ou a Sagres, porque é um barco que enche e, como tem a cruz de Cristo, dá outro brilho ao barco.

MaiorIDADE Onde divulga e expõe os seus trabalhos que evocam a memória de um povo que nasceu, viveu e vive para o mar?

JOSÉ MALAQUIAS Normalmente é “boca a boca”... as pessoas já me conhecem e quando chega alguém, vem um aniversário ou vem o Natal, é que me pedem ou então pessoas que tiveram familiares que andaram em determinado navio. Eu tenho fotocópias de um livro com veleiros, que me emprestaram, e depois eles vêm e dizem em qual é que o familiar andou e pedem para fazer esse. Ainda agora me pediram para fazer um da Sagres, porque no ano passado deu a volta ao mundo e o tio do comandante, que também é oficial náutico, pediu-me para a fazer. Agora expor... há pessoas que querem embelezar as montras e pedem-me um ou dois barcos. Por um lado divulgam o meu trabalho e por outro deixam as montras mais bonitas.



MaiorIDADE Qual foi a feira/local que lhe deu mais satisfação em participar? Porquê?

JOSÉ MALAQUIAS Onde eu gostei mais de participar foi na FARAV, porque vai muita gente e eu gosto do contacto com as pessoas. Quer dizer, eu não gosto tanto de enviar um barco para Lisboa por correio, não falar com a pessoa a quem estou a vender o barco, não lhe dizer como é que aquilo se faz... (eu tenho um sempre à disposição, para mostrar como é que entra na garrafa, como se tira e põe). Esse contacto humano é o que me dá mais prazer. Também estive no Clube de Vela e no Museu Marítimo de Ílhavo, convidado pela Câmara Municipal de Ílhavo, o que é um contacto muito bonito. As pessoas fazem observações caricatas “ele corta a garrafa ao meio e coloca o barco dentro”, mas é engraçado. Ainda a convite da Câmara, em 2005, fui ao Dia de Portugal nos Estados Unidos e isso foi um espetáculo porque eramos vinte e dois artesãos e eu era o único continental, os outros eram todos açorianos. Havia lá trabalhos muito bonitos, porque eles fazem trabalhos com cascas de folhas, e para mim foi uma satisfação muito grande. Além disso, a comissão de festas escolheu um trabalho feito por mim para oferecer ao Mayor e eu fiquei muito contente. Depois do jantar, já à noite, fiz ao vivo um trabalho... comecei a colocar o betume dentro da garrafa, depois o barco e quando puxei as linhas e o barco ficou todo armado. Eu não tinha a noção mas houve uma salva de palmas



“
E foi assim que começou, eu e o meu sogro começámos em 1982 e, nesse Natal, já dei o primeiro que fiz à minha mãe.”

“

(...) não gosto tanto de enviar um barco para Lisboa por correio, não falar com a pessoa a quem estou a vender o barco, não lhe dizer como é que aquilo se faz...”

enorme que me deu uma grande vaidade. Fiquei muito contente e tenho algumas fotografias e boas recordações. Os nossos ilhavenses que estão lá ficaram com muitos barcos e eu ofereci um à Associação Humanitária Os Amigos de Ílhavo, New Bedford, ao Sr. Luís Nunes, para ele leiloar num dos seus almoços para angariar fundos. Foi uma viagem muito gira e com uma boa companhia: a Professora Margarida São Marcos, a representar a Câmara, a Sara Pinho, a nossa grande atleta que ganhou a maratona, e a minha mulher... Eram as três “mosqueteiras” e mais um, que era eu.

MaiorIDADE Através da sua arte, demonstra ser uma pessoa ativa e dinâmica. Além do artesanato, como ocupa os seus tempos livres?

JOSÉ MALAQUIAS Além destas miniaturas em garrafas também faço outras: o moliceiro, o barco da arte xávega, o barco do sal... Enfim, faço pequenos veleiros, normalmente para os meus netos. Também tenho o meu quintal e vou fazendo umas coisitas para não estar sempre sentado porque este trabalho obriga-nos a estar sentados durante horas e horas.

MaiorIDADE Que conselho gostaria de deixar às gerações mais jovens?

JOSÉ MALAQUIAS Daquilo que eu vejo, incluindo pelos meus netos, as gerações mais novas agarram-se muito ao computador e deviam ter outras distrações. Por exemplo: tentar fazer qualquer coisa, não quer dizer que faça o que eu faço porque nem toda a gente tem apetência, mas podiam fazer exercícios físicos, natação, música. Não se agarrarem tanto ao computador. Eu já sei trabalhar alguma coisa no computador, sei alguma coisa (risos) mas é importante saber fazer mais alguma coisa.



26

Apoio a Famílias que Cuidam: A importância do Serviço de Apoio Domiciliário para os Idosos e suas Famílias

Apoio a Famílias Que Cuidam: A Importância do Serviço de Apoio Domiciliário para os Idosos e suas Famílias

O Ano de 2012 é designado “Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações” e pretende promover a vitalidade e a dignidade de todos. De facto, o envelhecimento da população a nível mundial é um dado inegável e incontornável, sendo que esta realidade acarreta diariamente novos desafios aos indivíduos, famílias e sociedades, na procura de soluções para os reptos do quotidiano. Assim, abordaremos ao longo deste artigo a possibilidade de recurso a uma resposta dotada de grandes potencialidades e virtualidades e que proporciona, indubitavelmente, uma melhor qualidade de vida aos indivíduos e famílias e permite retardar ou evitar a institucionalização: **o Serviço de Apoio Domiciliário.**

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária.

O apoio domiciliário, na nossa ótica, tem a grande vantagem de não desenraizar os idosos, uma vez que não os retira do lugar onde vivem e não os expõe a novas rotinas, novos horários e novas formas de vida diferentes da sua.

Prestado pelas Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) ou por empresas privadas, o Serviço de Apoio Domiciliário pode ser a solução para tratar da higiene, refeições e limpeza da casa de um familiar idoso, ficando este no conforto da sua casa.

Assim sendo, há uma questão que imediatamente se coloca: Que cuidados ter na escolha deste tipo de serviço alternativo aos lares de terceira idade?

Deixamos aqui uma série de conselhos:

- > Analise as necessidades da pessoa que usufruirá do apoio domiciliário e faça uma simulação horária (por exemplo, calcule o tempo para confeccionar refeições ou tratar da roupa).
- > Sabendo o número de horas, peça orçamentos e compare os preços. Averigue se são cobrados à hora ou por mês e qual o custo dos fins de semana e dos feriados.
- > Pergunte ainda se fazem apoio noturno, se prestam cuidados médicos e se têm um número de telefone para emergências.
- > Certifique-se de que a empresa ou instituição dispõe de uma autorização de funcionamento. Poderá obter a informação contactando o centro distrital de segurança social da sua área. Pergunte ainda o nome do diretor técnico e do responsável pelos serviços prestados.
- > Peça o regulamento da empresa e o contrato que terá de assinar no final e estude-os atentamente.
- > Tendo optado por alguma empresa, deixe sempre uma lista com os trabalhos a efetuar para a pessoa que se deslocar ao domicílio. Deste modo, controlará a execução dos serviços pretendidos.
- > Se algo correr mal, exija o livro de reclamações. Os serviços sociais e de apoio domiciliário são obrigados a ter um. Guarde uma cópia da reclamação, muna-se de toda a documentação que poderá servir de prova e procure ter uma testemunha do sucedido.

Atento todo o exposto, esperamos ter contribuído para a clarificação dos objetivos do Serviço de Apoio Domiciliário e das suas virtualidades na manutenção da dignidade e da vitalidade da vida dos idosos e suas famílias.



Sorriso Saudável na Terceira Idade

Prepara-se para envelhecer com um sorriso saudável. Não interessa a idade que tem, se fizer uma boa higiene oral, escovando os dentes duas ou mais vezes por dia com uma pasta dentífrica fluoretada, usando o fio dentário ou escovilhões para a remoção da placa bacteriana interdentária diariamente, os dentes podem e devem durar toda a vida.



Ministério da Saúde

ACES BAIXO VOUGA II
Unidade de Saúde Pública

Centro de Saúde de Ílhavo

Por vezes, devido à perda de peças dentárias, muitos indivíduos utilizam próteses dentárias. Nesses casos, são essenciais cuidados de limpeza da(s) prótese(s). Após as refeições, lave as mãos e retire a prótese. Com uma escova própria e com sabonete neutro ou dentífrico não abrasivo, escove bem todas as superfícies da prótese e veja se ela está lisa e sem restos de alimentos. Passe bem por água, fria ou morna. Nunca use água quente porque deforma a prótese. Duas vezes por semana, utilize produtos efervescentes, próprios para a limpeza de próteses. Além disso deve retirar a prótese removível 6 a 8 horas durante a noite e sempre que a colocar deve fazer uma massagem ou escovagem da gengiva/palato, uma vez por dia, para evitar estomatites protéticas. As estomatites ocorrem devido ao uso de próteses mal adaptadas. Periodicamente, a sua prótese deve ser revista, pois com o passar dos anos (com a perda de gengiva e osso) estas podem tornar-se desadaptadas, podendo causar lesões na mucosa oral. Se observar alguma alteração comunique ao seu médico assistente.

Alguns medicamentos podem induzir alterações da quantidade e qualidade da saliva e provocar alterações no estado da saúde oral. Assim, caso sinta ardor ou secura da boca, deve contactar imediatamente o profissional de saúde. Ele pode dar-lhe indicações para restabelecer a humificação da sua boca, assim como recomendar tratamentos ou medicamentos que ajudem a prevenir os problemas associados à boca seca.

As visitas regulares ao profissional de saúde oral (dentista, higienista oral ou estomatologista) também são muito importantes, pois permitem o diagnóstico precoce de qualquer problema que surja. Um dos problemas orais mais frequentes nos idosos é a cárie radicular. Esta ocorre quando existe recessão gengival, pois as raízes dos dentes podem ficar expostas, ficando mais suscetíveis à cárie dentária. Para prevenir este problema é fundamental ter uma boa higiene oral, usando uma pasta dentífrica fluoretada.

PROTEJA E PRESERVE A SUA SAÚDE ORAL, SEGUINDO ALGUMAS RECOMENDAÇÕES SIMPLES QUE SE SEGUEM:

- » Lavar os dentes duas ou mais vezes por dia, após as refeições;
- » Usar uma escova macia e substituir quando os pêlos/cerdas começarem a ficar deformados;
- » Utilizar o fio/fita ou escovilhão interdentário, uma vez por dia, de preferência antes da escovagem da noite;
- » Utilizar uma pasta dentífrica e um elixir com flúor (1000-1500 ppm);
- » Se usar prótese dentária, escovar a prótese diariamente;
- » Observar frequentemente os lábios, dentes, mucosas e língua. Observar o ajuste e desgaste da prótese;
- » Visitar anualmente ou semestralmente o dentista, higienista oral ou estomatologista.

Os cuidados de higiene oral diários garante-lhe dentes e gengivas saudáveis durante uma vida inteira. Ao seguir estas recomendações estará a contribuir para a sua saúde oral e consequentemente para o seu sorriso. Sorria e mostre o seu sorriso

criado também a pensar em si



Serviço Educativo Municipal de Ílhavo - criado também a pensar em si

O novo Serviço Educativo Municipal de Ílhavo, implementado durante o ano letivo transato (2011/12), assume-se como uma importante e inovadora aposta da Câmara Municipal de Ílhavo, pois define novos objetivos e novos compromissos, indo ao encontro das necessidades reais do Município e de toda a sua Comunidade Educativa.

Já com um ano de desenvolvimento, repleto de sucessos e grandes conquistas, o SEMI vem comprovar a excelência da Intervenção Educativa Municipal, assente numa política de educação inovadora, envolvendo de forma articulada e integrada, os diversos Espaços Municipais:

- Biblioteca Municipal de Ílhavo (BMI)
- Centro Cultural de Ílhavo (CCI)
- Centro de Educação Ambiental (CEA)
- Escola Municipal de Educação Rodoviária (EMER)
- Museu Marítimo de Ílhavo (MMI) e Pólo Navio Museu Santo André (NMSA).

Este Serviço Educativo Municipal dá continuidade ao trabalho que foi sendo desenvolvido ao longo dos anos, introduzindo novas atividades, projetos e programas, integrados e inovadores, permitindo assim uma dinâmica educativa promotora de ligações e fluxos, favorecendo uma intervenção mais direta e próxima com os vários públicos.

Ílhavo é um Município com características únicas e diferenciadoras, que a todos pertence e do qual todos podem e devem usufruir. Este Serviço Municipal de referência visa continuar a contribuir para a formação de uma Comunidade mais informada, mais empreendedora e mais responsável, favorecendo e consolidando o seu sentimento de pertença, com base no seu património cultural e histórico.

Ao nível do público escolar do Município de Ílhavo, o SEMI adota uma estratégia específica de intervenção, estabelecendo que todas as Crianças, ao longo do seu percurso escolar, devem usufruir de todos os Espaços Municipais, favorecendo assim a apropriação da cultura, das tradições e valores do Município, sendo para isso disponibilizado o transporte gratuito. Esta medida está devidamente regulamentada e planificada, com regras e especificidades bem definidas.

O SEMI reconhece a partilha de valores e de interesses comuns como princípios base ao desenvolvimento de sentimentos de pertença, fundamentais à sustentabilidade cultural do Município e essenciais para o fortalecimento de uma Identidade Cultural única. É neste sentido que o SEMI aposta também numa divulgação fora de portas, valorizando e promovendo a sua idiossincrasia, notável não só ao nível local, mas também numa dimensão nacional.

Para o próximo ano letivo (2012/13), o SEMI continuará a disponibilizar um diversificado leque de ofertas educativas, dirigidas às mais variadas faixas etárias, garantindo e consolidando lógicas e princípios de uma educação integral e permanente. Periodicamente serão divulgadas as propostas dos vários Espaços Municipais, apresentando uma oferta educativa mais diversificada e atrativa, nomeadamente com a abertura do Aquário de Bacalhaus, projeto inserido na ampliação do Museu Marítimo de Ílhavo.

Não deixe de visitar os vários Espaços Educativos disponíveis, vivenciando e partilhando experiências, transformando o SEMI num serviço de e para Todos, contribuindo assim para a construção de uma Comunidade Educativa mais integradora, transversal e diversificada. Até breve!

Toda a Oferta Educativa em

www.cm-ilhavo.pt

Contactos

semi@cm-ilhavo.pt



Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações

Viver de forma mais saudável e ativa e encarar o envelhecimento como mais um ciclo de vida que se abre e que deve ser vivido de forma positiva é contribuir para uma sociedade mais justa.

O Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, que se celebra este ano, tem por objetivos sensibilizar os cidadãos europeus para o desafio que representa o envelhecimento rápido da população, promover um ambiente favorável ao envelhecimento e encontrar novas soluções que permitam transformar o envelhecimento numa oportunidade.

Este Ano Europeu pretende chamar a atenção para a importância do contributo dos idosos para a sociedade e incentivar a criação de condições favoráveis para o envelhecimento ativo e para a solidariedade entre gerações. É uma oportunidade única para celebrar e mobilizar em conjunto a experiência, a sabedoria e outras qualidades que os cidadãos mais maduros trazem para a sociedade.

O envelhecimento ativo pressupõe envelhecer com saúde e autonomia, continuando a participar plenamente na sociedade enquanto cidadão ativo. O desafio deste Ano consiste em aproveitar da melhor forma o enorme potencial que cada idoso conserva até ao fim da vida, promovendo o envelhecimento ativo em três áreas: emprego, participação na sociedade e autonomia.

A esperança de vida, assim como a idade da reforma, aumentam em toda a Europa, sendo necessário melhorar as perspetivas de emprego da população mais idosa que receia não conseguir manter o seu emprego ou não usufruir de uma reforma não muito elevada. Mas o seu contributo para a sociedade vai muito além do trabalho, são eles que frequentemente cuidam dos netos e fazem um trabalho de voluntariado, pelo que o reconhecimento dos seus contributos para a sociedade deve ser assegurado através da criação de condições para lhes dar mais apoio.

Com a idade, a saúde torna-se mais frágil, logo o envelhecimento ativo é essencial para o desenvolvimento das capacidades dos idosos para manterem a autonomia o máximo de tempo possível. Por vezes, são necessárias pequenas mudanças para melhorar significativamente a qualidade de vida das pessoas idosas, e são essas mudanças que o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo pretende implementar.

A boa forma física e mental é essencial para gozar uma boa qualidade de vida, prevenindo, desta forma, doenças e lesões provocadas pela idade e promover estilos de vida saudáveis. O trabalho voluntário evita o isolamento, aproxima os mais velhos da sociedade e ensina a sua experiência, competências e herança cultural.



À Descoberta dos Avós



30

À Descoberta dos Avós

Os avós sempre desempenharam um papel extraordinariamente importante na vida das crianças, na promoção do seu processo de desenvolvimento e na transmissão da cultura da família às gerações seguintes. Quando se pensa na imagem do avô ou da avó, invariavelmente nos ocorre a ideia de que constituem uma fonte inesgotável de “mimo”, aquele mimo que, mais do que estragar as crianças, constitui um “porto de abrigo”, uma vez que as nutre e as faz sentirem-se seguras e felizes.

A infinita paciência com que lidam com as brincadeiras e as asneiras dos netos (as mesmas brincadeiras e asneiras que nunca toleraram aos seus filhos...), as histórias contadas, os saberes e experiências partilhados são sempre recordadas pelos netos como experiências marcantes de verdadeiro afeto. É muito frequente os avós sentirem a relação com os netos como mais gratificante e tranquila do que a que tiveram com os filhos, na medida em que conseguem construir uma relação cúmplice e afetiva, com um grau de compromisso e de responsabilidade mais confortável (afinal de contas, os netos têm os pais que se devem dedicar àquelas tarefas mais “pesadas” e rotineiras!).

As transformações que a realidade da vida das famílias tem vindo a atravessar nas últimas décadas veio conferir uma importância crescente ao papel dos avós na vida das crianças e dos jovens. Cada vez mais, ambos os elementos do casal estão (ou desejam estar) ocupados profissionalmente, o que leva a que necessitem de apoio para assegurar o acompanhamento dos filhos nos momentos em que se encontram a trabalhar. Os avós, regra geral, constituem uma importante fonte de suporte para a vida familiar a este nível. O crescente número de pais que se entregam ao desafio de educar os filhos na sequência de uma separação ou divórcio, tem, também, levado a que os avós se tornem mais presentes e interventivos na vida dos netos, constituindo parceiros importantes no exercício das funções parentais.

Como em todas as relações familiares, este apoio e parceria com os pais funcionará se pais e avós conseguirem fugir aos conflitos e “desencontros” e construir uma relação de confiança, colaboração e validação mútuas.

Para que os avós reflitam sobre o seu papel na vida dos netos (porque, afinal de contas, há sempre coisas boas e coisas que podem ser melhoradas), nada melhor do que os sentarem no seu colo e lhes perguntarem: “Que coisas gostas em mim?”. A criatividade e sensibilidade das crianças fá-las encontrar as respostas mais incríveis e surpreendentes...

A NOVA LEI DAS RENDAS

O que vai mudar para os inquilinos e senhorios nos contratos de arrendamento para fins habitacionais celebrados antes de 1990

Perguntas e Respostas

Lei n.º 31/2012, de 14 de agosto



Tenho um contrato antigo, a minha renda vai subir?

Estes contratos estão sujeitos a um mecanismo especial de atualização das rendas. A iniciativa do mecanismo caberá ao senhorio que comunicará ao arrendatário o valor da renda, o tipo e a duração do contrato. Caso tal não venha a ocorrer a renda continuará a ser atualizada nos termos previstos no mesmo ou, na falta de regulação específica que à forma de atualização da renda, anualmente, por aplicação dos coeficientes de atualização em vigor.

Tenho mais de 65 anos, o senhorio pode alterar-me o contrato?

Após a receção da comunicação do senhorio, o arrendatário terá um prazo de 30 dias para responder, podendo (i) aceitar o valor da renda proposto, (ii) opor-se ao mesmo propondo um novo valor, (iii) pronunciar-se quanto ao tipo e duração contrato propostos pelo senhorio ou (iv) denunciar o contrato.

Se o arrendatário tiver idade superior a 65 anos e o arrendado for a sua residência, o tipo e a duração do contrato depende de acordo entre as partes. No que respeita ao valor da renda proposto pelo senhorio, caso o arrendatário se oponha ao mesmo, propondo outro valor, o senhorio, no prazo de 30 dias, deve comunicar-lhe se aceita ou não a nova renda proposta. Se o senhorio não aceitar o novo valor da renda contraposto, o contrato manter-se-á em vigor sem alteração do regime que lhe é aplicável, sendo o valor da renda apurado, nos seguintes termos: a nova renda terá um limite máximo correspondente a 1/15 do valor do local arrendado (avaliação realizada nos termos do Código do IMI).

Se o arrendatário comprovar um rendimento anual bruto inferior a cinco salários mínimos, a atualização do valor da renda poderá ainda sofrer uma maior limitação durante um período de cinco anos.

Pago uma renda baixa, mas a casa precisa de obras e o senhorio não as quer fazer.

O mecanismo especial de atualização de rendas não faz depender a sua aplicação das condições de conservação em que se encontra o local arrendado.

No entanto, estava já prevista a possibilidade do arrendatário intimar o senhorio à realização das obras necessárias à obtenção de um nível médio de conservação. Se no prazo de 6 meses após a intimação o senhorio não der início às obras de conservação, o arrendatário poderá solicitar ao Município a realização de obras coercivas ou realizá-las diretamente caso o município não dê início à sua execução ou as suspenda por prazo superior a 90 dias, podendo compensar o valor despendido com as obras, com o valor da(s) renda(s).

Tenho um apartamento e o meu inquilino paga uma renda baixa. Se não chegar a acordo para uma atualização da renda vou ter de lhe pagar uma indemnização?

Após a receção pelo arrendatário da comunicação, este terá um prazo de 30 dias para responder, podendo (i) aceitar o valor da renda proposto, (ii) opor-se ao mesmo propondo um novo valor, (iii) pronunciar-se quanto ao tipo e duração do contrato proposto pelo senhorio ou (iv) denunciar o contrato de arrendamento;

Caso o arrendatário se oponha ao valor a renda, ao tipo e/ou duração do contrato, propondo outros, o senhorio, no prazo de 30 dias deverá comunicar ao arrendatário se aceita ou não a proposta. Caso não aceite a proposta feita pelo arrendatário poderá (i) denunciar o contrato pagando uma indemnização equivalente a cinco anos de renda ou (ii) atualizar a renda até ao limite máximo do valor anual correspondente a 1/15 do valor do local arrendado.

Assim, caso o senhorio não tenha possibilidade de pagamento da indemnização, terá sempre a opção de atualizar a renda dentro dos limites estabelecidos

De notar que o que se refere acima sofre algumas alterações em determinadas situações, nomeadamente se o arrendatário tiver idade superior a 65 anos ou deficiência com grau de incapacidade superior a 60% ou quando apresente um rendimento anual inferior a cinco salários mínimos.



Sugestões

Biblioteca Municipal de Ílhavo

32

Sugestões de Leitura

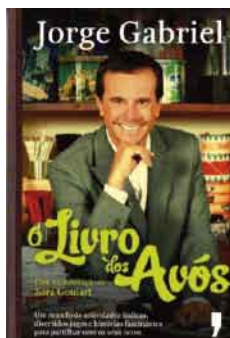
A Biblioteca Municipal de Ílhavo continua a apostar nos seus utilizadores, partilhando com eles as últimas novidades. Os livros, DVD's e CD's são a melhor terapia e os estimulantes necessários para quem se sente só no dia a dia. Por isso, aproveite os espaços da Biblioteca Municipal e Pólos de Leitura para conviver com os seus amigos, ver um filme, ler as suas revistas favoritas e o jornal do dia, num ambiente relaxado e confortável... Depois utilize o seu Cartão de Utilizador e requisite aquele livro que sempre quis ler, ou requisite uma das últimas novidades editoriais acabadinhas de chegar às estantes. Faça as suas sugestões de leitura e partilhe as suas experiências de leitor connosco. Esta é a SUA Biblioteca, não deixe de a visitar!



Biblioteca Municipal de **Ílhavo**

HORÁRIO
3ª a 6ª feira 10h00-12h30 | 14h00-18h30
Sábado 14h00-18h00

Partilhamos consigo algumas sugestões,
para momentos de prazer....



Jorge Gabriel

O livro dos avós

Alfragide: Livros d'Hoje, 2010

O (re)conhecido apresentador do programa da RTP1 "Praça da Alegria", conjugou a sua experiência com o seu público sénior ao carinho que nutre pelos laços que unem os avós aos netos e realizou este livro cheio de sugestões de brincadeiras, curiosidades e passatempos.



Francisco Menezes

A bordo da vida

Ílhavo: Francisco Menezes, 2012

O autor adverte "Esta não é uma história sobre pescadores de bacalhau". Mas este será o pretexto para falar da vida e das relações humanas, centrando-se na personagem de Joaquim Pereira Chicharro, conhecido como "o Ílhavo".



Brian L. Weiss

Os espelhos do tempo : o bem-estar físico, emocional e espiritual através da regressão.

Cascais : Pergaminho , cop. 2003

Quando já se tentou todas as formas de ajuda por parte da medicina falta recorrer a terapias alternativas. Brian Weiss sugere a terapia da regressão que consiste em recorrer ao seu passado de forma a

descobrir a origem de algum mau estar, ansiedade ou fobias para cortar o mal pela raiz.



DVD:

Henrique Campos

Ribatejo

Lisboa: Lusomundo , 2005

Belinha herdou uma propriedade ribatejana com um negócio de bovinos. Ao nomear António como maioral dos touros gera-se uma discórdia entre os trabalhadores. Um clássico do cinema português para ver ou rever.



Música:

Camané

Camané ao vivo no Coliseu: sempre de mim

[S.l.] : EMI Music Portugal , cop. 2009.

As melhores canções do fadista português estão aqui reunidas. Gravado no Coliseu dos Recreios em 2008, este CD constitui um testemunho ao vivo do entusiasmo gerado em torno daquele que foi o seu primeiro álbum de platina.

Tel 234 321 103
Fax 234 321 087

www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt
biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

PÓLOS DE LEITURA
Gafanha da Nazaré Tel 234 199 077
2ª feira 14h00-18h00
3ª a 6ª feira 10h00-12h30 | 14h00-18h30
Gafanha da Encarnação Tel 234 086 668
3ª a 6ª feira 15h00-20h00
Sábado 10h00-13h00 | 14h30-18h30
Gafanha do Carmo Tel 234 398 009
3ª a 6ª feira 15h00-20h00
Sábado 10h00-13h00 | 14h30-18h30

Centros Culturais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré

O terceiro trimestre dos Centros Culturais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré apresenta muitas e variadas propostas e sugestões culturais.

destaques SETEMBRO:

22 SET | CC Ílhavo

O Lago dos Cisnes

projeto de dança que con-voça as pessoas com mais de 50 anos a participar num conjunto de ações de formação que resultam num espetáculo final

14 SET | CC Gafanha da Nazaré

Na Rota dos Ventos

concerto da Orquestra Típica de Águeda que conta com a participação do Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo, um espetáculo de música e multimédia que invoca as tradições e sons da região de Aveiro

28 SET | CC Ílhavo

Conferência Internacional Território, Criatividade e Regeneração Urbana

traz a Ílhavo algumas das maiores referências da gestão e da cultura portuguesa

29 SET | CC Ílhavo

As Mulheres não Percebem
comédia hilariante, com Rui Unas, André Nunes e o nosso conterrâneo Aldo Lima

15 SET | CC Ílhavo

O Sarau da Maioridade

evento que mais um ano junta “os mais jovens” do Município

FESTIVAL RÁDIO FANECA ÍLHAVO

ÍLHAVO A TRANSMITIR ALEGRIA



No passado mês de julho, o Centro Histórico de Ílhavo recebeu, no âmbito da parceria para a Regeneração Urbana do Centro Histórico, a realização do Festival Rádio Faneca, um festival cuja principal ideia assentava nos recursos materiais e imateriais do território.

Apresentou projetos que convocaram as memórias da vivência do Centro Histórico de Ílhavo (CHI), dando-lhes novos sentidos e significados, procurando recontar histórias.

Um festival que continha um programa que apresentou projetos artísticos com o envolvimento da comunidade local, onde a população teve uma participação ativa na sua preparação e apresentação.

Um programa que combinava diferentes elementos artísticos provenientes dos diferentes setores da atividade artística e cultural, reunindo artistas profissionais e amadores e o envolvimento direto das associações locais.

A Rádio Faneca que teve como palco principal o Centro Histórico de Ílhavo, contribuiu de forma significativa para o conhecimento da história e das tradições, das memórias e vivências do espaço público, tendo contado com a participação de muitos milhares de pessoas.

33

Centros Culturais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré



centro cultural ílhavo

HORÁRIO
3ª a 6ª feira 11h00-18h00
Sábado e Domingo 14h00-19h00
Dias de Espectáculo
90 minutos antes
do início dos espetáculos



Tel 234 397 260
Tel bilheteira 234 397 262
www.centrocultural.cm-ilhavo.pt
centrocultural@cm-ilhavo.pt



centro cultural
gafanha da nazaré

HORÁRIO
3ª a Sábado 15h00-20h00
Dias de Espectáculo
90 minutos antes
do início dos espetáculos

Tel 234 397 263
Fax 234 397 263
Tel bilheteira 234 397 262



Dicas de Poupança e Preservação do Ambiente em tempos de Crise...

Em média, uma família consome 689 litros de refrigerantes gaseificados, 110 litros de sumos, 393 litros de leite e 98 litros de água engarrafada por ano?!? São muitas embalagens, não acha? **Certifique-se que cada uma delas acaba no sítio certo, ou seja, no Ecoponto Amarelo!**

Abrir Menos pode significar Menos Energia... Gasta?!?

Evite abrir desnecessariamente a porta do frigorífico e seja rápido a fechá-la.

Lembre-se que 20% do consumo destes equipamentos se deve à abertura de portas.

A presença de gelo nas paredes do congelador, implica um aumento no consumo de energia?!?

Evite a sua formação, promovendo a sua limpeza atempadamente.

Para cozinhados superiores a uma hora não precisa de aquecer previamente o forno?!? E que se utilizar recipientes de cerâmica ou de vidro, há uma retenção de calor que pode fazer baixar a temperatura necessária ao cozinhado até 25°C?!?

Ao utilizar lâmpadas fluorescentes compactas em toda a casa, podemos diminuir anualmente 140 quilogramas de CO₂ equivalente, o que corresponde às emissões de uma viagem de avião de ida e volta entre Lisboa e Madrid?!?

Como tal tenha Ideias Brilhantes por toda a Casa!

Numa utilização diária de 6:30 horas, o LCD permite poupar mais de 15€ num ano e evitar a emissão para a atmosfera de 60 kg de CO₂?!?

Na compra de um equipamento Escolha Eficiente!

Compensa ter um aparelho que consome 400 kWh/ano em vez de outro que gasta 200 kWh/ano, mesmo que este último seja mais barato na sua compra?!?

É só fazer as contas: com o primeiro gastaremos cerca de 48€/ano em electricidade ao passo que com o segundo irá gastar cerca de 24€. Como este segundo aparelho poderá durar pelo menos 12 anos, pouparemos pelo menos 288€!

Numa torneira a pingar podem ser desperdiçados até 200 litros de água por dia?!? No final do ano já serão 73.000 litros de água desperdiçados... Recorra de imediato aos entendidos na matéria.

Num duche de banheira cheia gasta 260 litros por dia?!?

No final do ano já serão 189.800 litros de água desperdiçados... Opte sempre por um duche bem rápido!

As máquinas de lavar a roupa gastam cerca de 150 litros de água em cada lavagem?!?

Por cada duas lavagens diárias, no final do ano já serão 109.500 litros de água desperdiçados... Procure em cada utilização usar a capacidade total da sua máquina de lavar!

Sabia que...





Bacalhau à Etnográfico

ingredientes:

1 posta de bacalhau
demolhado
Farinha
Azeite
Cebola
Alho
Louro
Tomate
Pimento verde ou vermelho
Vinho Branco
Vinagre
Bacon

confeção:

Passa a posta de bacalhau (bem escorrido para não ter água) pela farinha e coloque a fritar numa certã em azeite até ficar loiro. Retire e coloque num tabuleiro com fatias de bacon.

No azeite de fritar o bacalhau, frita-se a cebola, o alho, louro e tempera-se com piri-piri a gosto. Quando a cebola estiver vidrada, juntam-se umas gotas de vinho branco e de vinagre. Deixe ferver um pouco para perder a acidez do vinagre e regue o preparado por cima do bacalhau e do bacon.

Leve ao forno a gratinar cerca de dez minutos.

Acompanhe com batata frita às rodelas ou batata a murro, salada mista ou legumes cozidos.

BOM APETITE!



o mar por tradição

