

editorial

Amigos,
Na qualidade de Presidente do Fórum Sénior do Concelho de Santa Maria da Feira, foi-me dada a honra de escrever para o número 1 da Newsletter "Somos + O Sénior Hoje!".
A primeira edição de uma qualquer newsletter é sempre sinal de alegria, quanto mais a saída desta, produzida com os contributos dos próprios seniores e a estes dirigida.
Este é o momento de nos rejubilar, pois é sinal que existem pessoas preocupadas com aqueles que trabalharam e devotaram uma vida inteira ao bem-estar das suas famílias, da comunidade e do nosso Concelho.
Muito falta fazer, apesar da grande atenção que o nosso Município tem devotado a este segmento social e humano. Urge agora apostar na continuação de projetos que possam levar os seniores a serem atores na mudança que necessitamos realizar.
A saída desta newsletter é um pequeno passo na direção da construção de um veículo que sirva para ouvir, transmitir e divulgar os problemas que mais afligem este escalão etário, tão importante e representativo.
Em nome do Fórum Sénior do Concelho, apelo a participação de todos nos próximos números. Enviem-nos os vossos textos, partilhando connosco a vossa alegria mas, acima de tudo, a vossa tão sábia experiência. Só assim poderemos dizer que a newsletter n.º 2 já vem a caminho.
Finalmente, envio uma palavra de agradecimento a todas as Instituições que se dedicam a apoiar os Seniores do nosso Concelho: Bem Hajam!

Delfim Silva,
Presidente do Fórum Sénior do Concelho de Santa Maria da Feira

destaque



Debate: Somos + o Sénior hoje!

apresentação do fórum sénior do concelho de smf



Quando em 16 de maio de 2012, num encontro realizado no Inatel, se falou pela primeira vez da possibilidade e necessidade da criação de um espaço de debate sobre as problemáticas das pessoas idosas, foi unanime que tal tarefa deveria ser realizada em estreito contacto com os seus destinatários, recorrendo a todos os instrumentos possíveis, contactos diretos, inquéritos, debates e audição da sociedade civil.
Estava assim dado o primeiro passo para a constituição do Fórum Sénior do Concelho de Santa Maria da Feira: um grupo de pessoas, das mais diversas origens, mas especialmente dedicadas, que, de um modo voluntário, têm vindo a trabalhar, auscultando, debatendo, discordando, realizando inquéritos, enfim construindo uma opinião credível e necessária que contribua para melhorar a vivência envelhecimento de cada munícipe.
O Fórum Sénior promove uma ampla e transparente análise das políticas municipais dirigidas à população sénior, apresentando sugestões que visem melhorar as atividades desenvolvidas e criar novas iniciativas. Constitui-se ainda como um organismo que debate os direitos sociais da pessoa idosa, propondo a criação de condições para promover a sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade, sendo um espaço aberto à representação do idoso.
Apoiamos a operacionalização de um Plano Concelhio destinado especificamente à população idosa, mas desafiamos também as

Instituições e o poder local a realizarem projetos, aproveitando-se assim as sinergias existentes e o envolvimento de toda a comunidade (sem esquecer a participação dos jovens nestas ações, pois a sua generosidade e saber são muito importantes para o sucesso de qualquer projeto).
As comunidades devem ser organismos vivos, devem viver em continuado desejo de participação e o Município deve ver nesse desejo uma forma de parceria e de colaboração. Pela nossa parte, iremos continuar apostando no debate contínuo, tomando contacto com outras experiências inovadoras e continuando disponíveis para uma estreita e franca colaboração com todas as organizações concelhias que tenham interesse na questão do envelhecimento.
O lançamento desta newsletter é mais um passo para ligação que pretendemos estabelecer com a Rede Social e com todos aqueles que se dedicam ou interessam pelas pessoas idosas e pelo seu próprio envelhecimento. Pretendemos, pelo intermédio de cada leitor desta newsletter, trazer mais gente para o Fórum Sénior, de modo a construirmos um espaço aberto a todos aqueles que desejam partilhar connosco as suas ideias.

A nossa comunidade não pode desperdiçar estas universidades "vivas e ambulantes". Contamos contigo.



[debate] somos + o sênior hoje!

O Fórum Sênior do Concelho de Santa Maria da Feira organizou no passado dia 26 de fevereiro, na Biblioteca Municipal de Santa Maria da Feira, um amplo debate público sobre o tema "Somos + o Sênior hoje!".

Daniel Serrão, professor convidado do Instituto de Bioética na Universidade Católica Portuguesa, Joaquina Madeira, ex-coordenadora do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, e Óscar Ribeiro, professor da Universidade de Aveiro e do Instituto Superior de Serviço Social do Porto, foram os intervenientes deste debate que, na presença de aproximadamente 200 participantes, discutiram o papel dos seniores na atualidade, destacando a necessária pró-atividade das pessoas idosas e o fomento à intergeracionalidade. A moderação

ficou a cargo de Hugo Cruz, da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.

Daniel Serrão chamou à atenção dos presentes sobre a rápida progressão do número de pessoas idosas nas sociedades atuais, invertendo-se cada vez mais a pirâmide populacional. "Dentro de dez anos a população do país pode estar reduzida a sete milhões" referiu Daniel Serrão, acrescentando como comentário final "reformemo-nos da profissão, mas nunca da Vida...".

Na opinião de Joaquina Madeira, "as pessoas não têm idade impeditiva da sua participação social como cidadãos de plenos direitos e deveres", condenando a marginalização das pessoas idosas, como velhos passivos, apenas com "validade política para votos convenientes".

Joaquina Madeira afirmou ainda que os seniores são portadores de muita experiência e sabedoria e ser idoso não é ser velho "pois podemos optar por envelhecer de maneira ativa e saudável".

Óscar Ribeiro alertou para a diminuição da taxa de natalidade e "o perigo que esta representa para um país que diminui perigosamente a sua população jovem, em contraste com o aumento das pessoas idosas", justificando que "é urgente o apoio aos casais jovens e incentivos à natalidade".

Por fim, Delfim Silva, presidente do Fórum Sênior, finalizou o debate destacando "todas as maravilhosas intervenções" e realçando que o Fórum Sênior "entrou num período de excelência".



Adivinha

Arménia Silva, Centro Comunitário de Louredo, Espaço de Memórias

Um galipé de quatro galipés foi galipar um galipé só. Veio um galipé de dois galipés e galipou o galipé de quatro galipés que estava a galipar o galipé só. O que é?

Resultado possível: Um animal de quatro patas (um galipé de quatro galipés) que estava a comer (galipar) um pé de couve (um galipé só). Veio um homem (um galipé de dois galipés) e bateu (galipou) no animal (galipé de quatro galipés) que estava a comer (galipar) o pé de couve (galipé só).



Receita

Ester Brandão Gomes, Centro Social de Souto

queijadinhas de canela

Ingredientes:

3 ovos
350 gramas de açúcar branco
100 gramas de farinha de trigo peneirada
1 saqueta de pudim mandarim
500 ml de leite
1,5 colher de sopa de óleo

Modo de preparação:

Bater muito bem os ovos inteiros com o açúcar. Acrescentar a saqueta do pudim e dissolver bem. Acrescentar a farinha e cuidar para que não fique com grumos. Acrescentar o leite e o óleo. Mexer para deixar a massa lisa. Untar formas de queque com manteiga e distribuir a massa. Polvilhar com canela em pó imediatamente antes de ir ao forno, pré aquecido a 180°. Vai ao forno cerca de 20/30 minutos ou até dourar.

Palavras Cruzadas

Recolhido junto dos seniores da Associação de Bem Estar de Santa Maria de Lamas

01. Quem tem medo, compra um [];
02. Nome da cidade portuguesa que é conhecida pelo seu fado e é atravessada pelo rio Mondego;
03. Quem dá e torna a tirar ao [] vai parar;
04. Que alimento será, que nos dizem que está fresco, quando muito quente está;
05. Ele é irmão da minha mulher, por isso é meu [];
06. Nome da capital de Portugal;
07. São uns frutos // Alguns são verdes, outros escuros // Todos sabem a mel // Quando estão bem maduros;
08. Tenho forma de guarda-chuva // E colhem-me por ser saboroso // Mas têm de ter cuidado // Também posso ser venenoso;
09. É casado com a minha tia, por isso aquele homem é meu [];
10. Sou trapezista afamado // Às árvores eu subo bem // Bananas e amendoins // É comida que me faz bem;



11. Trabalho dia e noite // Se me derem corda para comer. Quem sou eu?
12. Uma dúzia são [];
13. Nem tudo o que reluz é [];
14. Nome do rio que atravessa a cidade do Porto.

Quadras

Fernanda Rocha, Associação Apoio Social de Sanfins

Ó meu amor, ó amorzinho
dá-me a tua vida
que eu dou-te
o meu carinho.

Da janela do meu quarto
vejo a casa do meu sogro
não é por ele que vivo
mas sim pelo filho que morro.

Sabedoria Popular

Recolhido junto dos seniores do Centro Social Dr. Crispim (Milheirós de Poiares)

- > Quando em Janeiro a Lua vaza, corta madeira para a tua casa.
- > Natal molhado, ano melhorado.
- > Em janeiro, um porco ao sol, outro no fumeiro.
- > Lua nova trovejada, 30 dias é molhada.
- > Março amoroso faz ano formoso.
- > Abril molhado, sete vezes trovejado.
- > Quem planta em S. Miguel, vai á horta quando quer.

histórias da nossa terra



Pelo carnaval, fazia-se um jogo de futebol entre Paços de Brandão, que era o Wall de Bois, e Santa Maria de Lamas, que era o Wall de Vacas. Iam os jogadores em carros de bois bem engalanados e levavam também uma orquestra composta pela família Marques Pinto – trovisco – para abrilhantar o cortejo, coisa linda. O jogo era no extinto campo do Carrascal. O Wall de Vacas veio esperar o Wall de Bois, na fronteira, Rua da Ponte Nova, e foi então que, durante o jogo, deu-se uma coisa caricata! O massagista do Wall de Bois, a quem chamavam o Doutor Pirolito, era um senhor alto e magrinho, que levava vestida uma bata branca muito curta.

A dada altura do jogo, um jogador do Wall de Bois caiu aleijado e, então, o Doutor Pirolito correu para o socorrer. Pelo caminho, antes de chegar ao jogador aleijado, eis que escorrega, deixa cair a mala que levava e, lá de dentro, sai um grande gato que se pôs a correr de lado para lado. Como no campo estava muita gente a assistir, que tapavam todos os caminhos de saída, o gato dá um salto e, às pernas para que te quero... A gargalhada foi geral que, ainda hoje, quando me lembro me faz desopilar o fígado.

Simão José Dias Marques,
Paços de Brandão

usos e costumes o pinhoeiro da freguesia de lobão



Pinhoeiro // imagem retirada de [<http://ranchoregionaldelobao.blogspot.pt/2010/05/pinhoeiro.html>]

Sendo eu natural da Freguesia de S. Tiago de Lobão vou descrever um uso e costume antigo da minha terra, pois sendo esta uma população pobre, surgiu como subsistência, o Pinhoeiro. O pinhoeiro era o homem que tinha como função de ir às pinhas ao pinhal. Era uma profissão característica de Lobão, única no País. Os pinhoeiros chegavam ao mato acompanhados dos seus burriquitos, descalços junto aos pinheiros, com umas peias nos pés que era para poderem trepar ou subir aos pinheiros, e levavam uma pequena vara com uma foice na ponta segura na boca ou presa na cintura. O pinhoeiro depois de estar no cimo do pinheiro batia com a vara nas pinhas e elas caíam ao chão. Eram apanhadas para sacos e transportadas em burritos ou (asininos) para quem as

tinha encomendado ou para quem quisessem comprar. Este trabalho também era feito à cabeça, por mulheres, ou às costas, por rapazes, sendo um trabalho muito penoso, perigoso e pouco gratificante. Chegadas a casa de quem as queria comprar, eram postas numa eira, espalhadas para apanharem sol. Também se costumava pegar numa pinha em cada mão, bater uma na outra para o pinhão sair mais depressa. O pinhão era vendido e as pinhas também. Este trabalho apesar de eu ser criança também me tocou, até aos 13 anos.

Minha terra é considerada
Terra dos pinhoeiros
Para poder encher o saco
Era preciso subir aos pinheiros.

Com uma pequena Vara
Ao pinheiro se vai subindo
Vai-se tocando uma a uma
E elas vão caindo.

Meu pai comprava as pinhas
E na eira as ia deitar
Assim que viesse o calor
Elas começavam a estalar

Depois de elas abertas
Uma na outra a bater
Depois de sair o pinhão
Logo se iam vender.

Maria Adelaide Henriques de Bastos,
Nogueira da Regedoura

cartão feira sénior

Cartão Feira Sénior é um apoio social e económico prestado à população sénior do Concelho, promovido pela Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.

Destinatários // Pessoas com 65 ou mais anos, residentes e recenseados há pelo menos um ano no Concelho de Santa Maria da Feira.

Modo de se candidatar // A adesão ao Cartão Sénior é feita mediante candidatura formalizada junto da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, na Divisão de Ação Social e Qualidade de Vida, através do preenchimento do formulário de adesão, acompanhado dos seguintes documentos:

.Duas fotografias tipo passe;
.Fotocópia do Bilhete de Identidade/Cartão do Cidadão;
.Fotocópia do Cartão de Eleitor;
.Fotocópia do último(s) recibo(s) de vencimento(s), de pensão(ões) ou outros rendimentos, auferidos pelo requerente;
.Fotocópia da declaração de rendimentos do requerente e nota de liquidação do Ministério das Finanças, do ano civil anterior ao da data de apresentação da candidatura ou Certidão de Isenção emitida pela Repartição de Finanças.

Benefícios

Este cartão tem dois escalões, com diferentes condições e regalias:

Escalão A – Rendimentos per capita inferior ou igual a 75% do Salário Mínimo Nacional
Escalão B – Rendimentos per capita superiores a 75% do Salário Mínimo Nacional

Os benefícios são ao nível da participação nas atividades culturais, desportivas e recreativas do Concelho e descontos no comércio e serviços, tais como eletricidade, água, medicamentos e outros serviços e/ou bens de consumo essenciais.

Informações // Câmara Municipal de Santa Maria da Feira – Divisão de Ação Social e Qualidade de Vida // Rua Dr. Elísio de Castro, n.º 30, Santa Maria da Feira
www.cm-feira.pt
[e-mail] divisao.social@cm-feira.pt
[telefone] 256 370 800

À Lupa



Festas e Romarias

CONCELHO DE SANTA MARIA DA FEIRA

JUN (data móvel) N. Sra. da Silva // Romariz
06 JUN S. Miguel // Milheirós de Poiares
07 JUN Divino Espírito Santo // Vila Maior
13 JUN Santo António // Milheirós de Poiares
13 JUN Santo António // Romariz
14 JUN N. Sra. das Necessidades // Escapães
19 JUN S. João // Sanguedo
21 JUN S. João // S. João de Ver
22 JUN S. João da Pereira // Argoncilhe
27 JUN S. Pedro // Argoncilhe
28 JUN S. Mamede // Travanca
04 JUL N. Sra. do Alívio // Escapães
05 JUL Festa da Póvoa // Paços de Brandão
07 JUL N. Sra. das Neves // Argoncilhe
13 JUL Rainha Santa Isabel // Arrifana
13 JUL S. Paio // Canedo
17 JUL N. Sra. das Febres // Argoncilhe
18 JUL Senhora da Piedade // SMF
19 JUL S. Jorge e Sto. António // Caldas de S. Jorge
25 JUL S. Tiago // Rio Meão
25 JUL S. Tiago // Espargo
26 JUL N. Sra. do Parto // São Miguel Souto
27 JUL Santa Ana // Canedo
02 AGO Festa dos Arcos // Paços de Brandão
10 AGO N. Sra. das Neves // Fiães
13 AGO N. Sra. da Saúde // Fornos
15 AGO N. Sra. Saúde e S. Tiago // Lourosa
15 AGO N. Sra. Saúde e Sto. António // São Paio de Oleiros
17 AGO S. Lourenço (Carvoeiro) // Canedo
18 AGO N. Sra. da Piedade // Canedo
20 AGO N. Sra. da Saúde // Louredo
21 AGO S. Bartolomeu // Sanguedo
23 AGO Santo André // SMF
31 AGO Santo Ovídio // Lobão
06 SET N. Sra. da Guia // São Miguel de Souto
08 SET Santa Maria // Santa Maria de Lamas
26 SET S. Miguel e Santa Luzia // Lourosa
27 SET S. Miguel // São Miguel de Souto

a acontecer

X Olimpíadas Seniores do Concelho de Santa Maria da Feira, nos dias 25, 26 e 27 de junho, na zona envolvente das Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira.

Viagem Medieval em Terra de Santa Maria, de 31 de julho a 10 de agosto, no centro histórico de Santa Maria da Feira.

sabia que...

A Provedoria Municipal para a Mobilidade é uma entidade que visa ajudar o cidadão com deficiência ou mobilidade condicionada na eliminação de obstáculos arquitetónicos, comunicacionais e sociais que afetam o seu dia-a-dia. A sua atuação reside no levantamento dos obstáculos que dificultam a mobilidade e a acessibilidade destas pessoas, elaborando, numa fase posterior, propostas e recomendações que visam minorar ou mesmo anular estas barreiras.

Localização: Rua Dr. Elísio de Castro, n.º 36 4520 - 332 Santa Maria da Feira
Contactos: provedor.mobilidade@cm-feira.pt
[infoline] 918 172 395 // [tel.] 256 370 883
Horário: [dias úteis] 09h > 17h, na sede da Provedoria Municipal para a Mobilidade.