



2007

VIVER
SOLIDÁRIO

tem sido assim...



Universidade Sénior

Este projecto é da inteira responsabilidade da Autarquia, conta com a colaboração de professores voluntários e vai funcionar na antiga residência dos magistrados.

Direitos do Idoso

Princípios das Nações Unidas para o Idoso:

- Independência;
- Participação;
- Assistência;
- Auto-Realização;
- Dignidade.

Saber Viver:

A CAMINHADA

A caminhada é excelente para o bem-estar do organismo, desde que seja feita com os devidos cuidados.





Editorial

Pertenço a uma geração a que alguém, com alguma lucidez e bastante ironia, apelidou de "geração Peter Pan". Para os mais desatentos Peter Pan é um personagem famoso criado por J. M. Barrie (um escritor escocês do início do século passado), e que detém uma característica muito particular: recusa-se a crescer (leia-se envelhecer), mantendo eternamente o espírito e o corpo de uma criança.

Para a minha geração, apesar de cada vez mais afastados da "Terra do Nunca", o receio de envelhecer foi, sempre, uma sombra que pairou sobre as nossas vidas e a nossa existência, e que continuamente procurámos remeter para um tempo que nunca haveria de chegar. Eu própria, confesso, que também passei por aí. Felizmente o tempo tem vindo a encarregar-se de nos devolver a sobriedade e a nossa condição humana. No meu caso, mais do que o tempo, essa lucidez tem-me sido devolvida por estes últimos anos em que tenho tido a fortuna e o privilégio de conviver regularmente com os nossos idosos, aprendendo importantes lições de vida que tanto me têm enriquecido e ajudado a crescer.

Hoje sei, sem esforço nem receio, que envelhecer é um processo natural da minha condição humana. Traz consigo, como qualquer outra das etapas do nosso desenvolvimento, vantagens e desvantagens, certezas e incertezas, desafios e conformidade, prazer e risco. Importa é que vivamos, sempre, com a dignidade com que queremos viver todos os momentos em que existirmos, sabendo tirar partido da experiência que formos acumulando. Vivendo dia a dia, com o prazer renovado da importância e riqueza de um novo dia.

Graça Guerreiro Nunes
Vereadora do Pelouro da Acção Social



A Equipa de Trabalho



O meu nome é Maria Lucília da Silva Costa, tenho 47 anos, sou licenciada em Serviço Social pelo Instituto Superior de Serviço Social de Beja, tenho uma especialização em Gestão da Economia Social, estou a formar-me em Terapia Familiar pela Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar, entre outras formações.

Sou Assistente Social no Sector de Acção Social e Saúde da Câmara Municipal de Grândola desde 2001. Desde 2003 sou a Coordenadora do Programa Viver Solidário. Esta experiência tem-me permitido aprender muito, é gratificante planear actividades que sabemos irem de encontro aos interesses dos seus destinatários. A minha principal preocupação é garantir que as iniciativas chegam ao maior número possível de idosos deste concelho. Enquanto Coordenadora deste projecto apenas tenho que me preocupar em proporcionar a todos os colaboradores as condições para que eles possam desempenhar bem as suas funções, são eles que têm o mérito do sucesso deste trabalho.

Aos idosos que frequentam os diferentes ateliers e aos colaboradores responsáveis pela sua dinamização vai o meu grande agradecimento.



Chamo-me Paula Manuel, tenho 37 anos e tenho licenciatura em Investigação Social Aplicada pela Universidade Moderna. No programa "Viver Solidário" exerço funções de Coordenação do Centro Comunitário dos Cadoços.

Este projecto tem dinamizado inúmeras actividades direccionadas à população idosa, contribuindo desta forma para combater o isolamento e o sedentarismo deste grupo populacional.

Numa comunidade como os Cadoços, para além do projecto ajudar a combater as problemáticas acima referidas, permite à população idosa efectuar uma troca de experiências e saberes, bem como, retomar um processo de aprendizagem através da dinamização de actividades lúdicas, recreativas e desportivas.



"Com o passar dos anos, as árvores tornam-se mais fortes e os rios mais profundos, de igual modo, com a idade, os seres humanos adquirem uma profundidade enorme e uma incomensurável experiência e sabedoria. É por isso que os

idosos deveriam não só ser respeitados e reverenciados, mas também utilizados como o rico património que constituem para a sociedade".

Kofi Annan

Tendo como ponto de partida esta reflexão, e porque está atenta a esta realidade, a Câmara Municipal de Grândola inaugurou no dia 29 de Outubro, a Universidade Sénior de Grândola (USG). Este projecto é da inteira responsabilidade da Autarquia, conta com a colaboração de professores voluntários e vai funcionar na antiga residência dos magistrados. O seu principal objectivo é contribuir para o enriquecimento cultural e para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com mais de 50 anos de idade.

As disciplinas planeadas são as seguintes: alfabetização, artes decorati-



Chamo-me Ana Isabel Malhadais e tenho 37 anos. No programa "Viver Solidário" sou monitora de Artes Plásticas. Nesta área são realizados trabalhos muito interessantes com diversos materiais e através de variadas técnicas. Muitos destes trabalhos já foram exibidos em exposições com o intuito de mostrar a toda a população o que muitas mãos habilidosas, algumas com mais de 65 anos, ainda conseguem fazer. Desde o ano de 2001 que tenho vindo a desenvolver diversos ateliers de artes plásticas dirigidos à população idosa do concelho de Grândola. Este trabalho tem sido muito gratificante, profissional e pessoalmente. Tem sido uma lição de vida!



Chamo-me Fortunata Ratinho, tenho 25 anos e sou licenciada em Professores do Ensino Básico variante de Educação Física, pela Escola Superior de Educação de Beja.

Estou no programa "Viver Solidário"; há 2 anos e meio, a desenvolver a actividade de Ginástica Sénior, sendo que, até à data não existia qualquer iniciativa desta natureza para a população idosa.

Desde logo a adesão a esta actividade foi notável, tendo vindo sempre a aumentar o número de participantes e os locais onde a desenvolver. Neste momento a ginástica sénior está instaurada nas seguintes localidades do concelho de Grândola: Grândola; Carvalhal; Melides; Santa Margarida da Serra; Cadoços; Silha do Pascoal; Água Derramada; Canal Caveira; Azinheira de Barros. Os resultados têm sido muito positivos no que respeita à melhoria da condição física de quem pratica a ginástica sénior. Poder promover e participar activamente na melhoria da qualidade de vida destas pessoas e, ao mesmo tempo, poder proporcionar-lhes um momento de convívio, divertimento e distração são factores que me motivam a continuar e a tentar sempre melhorar o meu trabalho. Em redor desta actividade geram-se outras iniciativas desportivas muito interessantes, sendo que proporcionam o convívio entre participantes e levam ao conhecimento de novas localidades, uma vez que, em algumas destas iniciativas, existem participantes de outros concelhos ou as próprias iniciativas ocorrem fora de Grândola.



vas, ginástica, hidrogenástica, informática, dança, história local, acontecimentos da actualidade/cidadania, entre outras.

Todas as informações estão disponíveis no Sector de Acção Social e Saúde.

Não é necessário saber ler ou escrever, é apenas necessário ter vontade de aprender.

O meu nome é Pedro Lopes, tenho 25 anos e sou licenciado em Língua e Literaturas Modernas variante Português/Inglês pela Faculdade de Ciências Sociais e Humanas/Universidade Nova de Lisboa. Antes de se embrenhar a fundo na leitura deste texto, tente responder à seguinte adivinha:



Em cima de ti me ponho
Em cima de ti me vejo
Enquanto não o meto todo
Não mato o meu desejo

Bem sei que é difícil reprimir um sorriso inicial e também não quero que o reprimam. O prazer não deve ser censurado. Tentem antes resolver a adivinha. Vá, façam lá um esforço.

Já conseguiram?

Caso o tenham conseguido ou não, convido-vos a ler o resto do texto. Desde há praticamente um ano que a biblioteca tem vindo a desenvolver um trabalho de promoção do livro e da leitura junto dos utentes dos Centros Comunitários da Silha do Pascoal e dos Cadoços, assim como a recolha de textos da tradição oral e de vivências que achamos importantes preservar de modo a que possamos construir um futuro melhor com base em valores que devemos preservar.

E nada melhor do que o imenso mundo do imaginário popular, que tantas vezes nos oferece soluções para os mais complexos problemas do nosso dia a dia de forma simples e extraordinariamente eficaz.

Por falar nisso, já conseguiram solucionar a adivinha? Pois vão pensando, uma vez que isto já está quase a acabar.

E antes desse final tenho ainda que confessar (num nível puramente pessoal) que este tem sido um privilégio de poucos, já que ao nível da qualidade das experiências vividas este é um projecto sem comparação a qualquer outro.

Se calhar, já começa a ser altura de olharmos para os nossos decanos de outra forma, até porque isso acaba por nos revelar uma nova maneira de olharmos para nós próprios, que é algo que hoje em dia fazemos bastante pouco. Experimentem e verão que os vossos dias ganharão uma nova cor.

E antes de lançar a solução da adivinha que lancei inicialmente, proponho nova:

Há 5 moradores numa rua
Quando um errando a porta
Todos erram na sua
A solução da primeira: O pé dentro do sapato.

O meu nome é Telma Falcão e tenho 26 anos. Sou licenciada em Animação Sócio-Cultural pela Escola Superior de Educação de Beja. Estou a desenvolver nesta área um trabalho com os utentes do programa "Viver Solidário". Integrei este projecto há cerca de 1 ano e até essa data nunca tinha pensado em trabalhar com a população idosa. No início pairava no meu pensamento uma pequena nuvem de incertezas e insegurança: "E se eu não for capaz de os cativar? Que tipo de actividades programar?". Mas, surpresa das surpresas, o espírito jovem abundava na grande maioria das pessoas ditas "idosas" com quem iria trabalhar. A sua predisposição para novas actividades, jogos, teatros, cantorias, entre outras, deixou-me completamente à vontade.



Depois de realizadas inúmeras actividades nas mais diversas áreas, sendo que algumas foram levadas para fora das quatro paredes, só posso dizer que esta experiência tem sido, além de divertida, muito enriquecedora tanto pelo que se transmite mutuamente, como pela relação de amizade que se estabelece entre monitores e utentes.

Os Direitos do Idoso

Princípios das Nações Unidas para o Idoso Resolução 46/91 – Aprovada na Assembleia Geral das Nações Unidas (16/12/1991)

INDEPENDÊNCIA

1. Ter acesso à alimentação, à água, à habitação, ao vestuário, à saúde, a apoio familiar e comunitário.
2. Ter oportunidade de trabalhar ou ter acesso a outras formas de geração de rendimentos.
3. Poder determinar em que momento se deve afastar do mercado de trabalho.
4. Ter acesso à educação permanente e a programas de qualificação e requalificação profissional.
5. Poder viver em ambientes seguros adaptáveis à sua preferência pessoal, que sejam passíveis de mudanças.
6. Poder viver em sua casa pelo tempo que for viável.

PARTICIPAÇÃO

7. Permanecer integrado na sociedade, participar activamente na formulação e implementação de políticas que afectam directamente o seu bem-estar e transmitir aos mais jovens conhecimentos e habilidades.
8. Aproveitar as oportunidades para prestar serviços à comunidade, trabalhando como voluntário, de acordo com seus interesses e capacidades.
9. Poder formar movimentos ou associações de idosos.

ASSISTÊNCIA

10. Beneficiar da assistência e protecção da família e da comunidade, de acordo com os seus valores culturais.
11. Ter acesso à assistência médica para manter ou adquirir o bem-estar físico, mental e emocional, prevenindo a incidência de doenças.
12. Ter acesso a meios apropriados de atenção institucional que lhe proporcionem protecção, reabilitação, estimulação mental e desenvolvimento social, num ambiente humano e seguro.
13. Ter acesso a serviços sociais e jurídicos que lhe assegurem melhores níveis de autonomia, protecção e assistência
14. Desfrutar os direitos e liberdades fundamentais, quando residente em instituições que lhe proporcionem os cuidados necessários, respeitando-o na sua dignidade, crença e intimidade. Deve desfrutar ainda do direito de tomar decisões quanto à assistência prestada pela instituição e à qualidade da sua vida.

AUTO-REALIZAÇÃO

15. Aproveitar as oportunidades para o total desenvolvimento das suas potencialidades.
16. Ter acesso aos recursos educacionais, culturais, espirituais e de lazer da sociedade.

DIGNIDADE

17. Poder viver com dignidade e segurança, sem ser objecto de exploração e maus-tratos físicos e/ou mentais.
18. Ser tratado com justiça, independentemente da idade, sexo, raça, etnia, deficiências, condições económicas ou outros factores.

www.socialgest.pt



A caminhada é excelente para o bem-estar do organismo, desde que seja feita com os devidos cuidados. Além disso, ajuda a melhorar o stress da vida sedentária que muitas pessoas levam. Algumas dicas importantes:

- Faça se possível três vezes por semana.
- Escolha lugares planos, arborizados ou então em ruas sem movimento intenso de veículos.
- Nos horários da manhã ou tarde, longe dos horários da refeição.
- Use roupas adequadas à temperatura.
- Use um par de ténis ou outro calçado baixo e confortável.
- Antes de sair e assim que chegar, faça exercícios de alongamento suaves, se você não souber, procure um profissional de educação física e peça as devidas orientações.
- Faça uma caminhada de 30 minutos, afinal você não precisa querer ser um finalista de maratona!
- Mantenha a sua mente ocupada em observar a paisagem ao seu redor, esqueça os problemas!
- Ande em passo contínuo, não é necessário correr...
- Saia para caminhar, esqueça as compras ou outra actividade qualquer, que apareça pelo meio do caminho.

Muito importante

Antes de se aventurar em qualquer actividade física, faça exames médicos e verifique como está a sua saúde!
www.saudeemmovimento.com.br



PARCEIROS

O programa "Viver Solidário", projecto da Câmara Municipal de Grândola, conta com a colaboração de várias entidades do concelho de Grândola. Estas assumem um papel de parceiros nas actividades e iniciativas programadas e levadas a cabo neste programa, participando também nas reuniões periódicas do programa. Neste primeiro número do Boletim Sénior serão dados a conhecer todos os parceiros do "Viver Solidário", sendo que as pessoas interessadas em adquirir mais informações ou esclarecimentos sobre o funcionamento e/ou as actividades que decorrem neste programa, poderão dirigir-se a qualquer uma destas instituições:

- Associação de Intervenção Social de Grândola (AISGRA)
- Associação Flor da Serra
- Associação de Reformados de Grândola
- Associação de Reformados do Lousal
- Casa do Povo de Azinheira de Barros
- Casa do Povo de Melides
- Centro Social do Carvalhal
- Junta de Freguesia de Azinheira de Barros
- Junta de Freguesia do Carvalhal
- Junta de Freguesia de Melides
- Junta de Freguesia de Grândola
- Junta de Freguesia de Santa Margarida da Serra
- Santa Casa da Misericórdia de Grândola

"A MARCHA DOS CADOÇOS"

Este foi um desafio que surgiu após a proposta da monitora da área da Animação Socio-Cultural, fazer-se uma Marcha Popular dos Cadoços em que os marchantes fossem os utentes do programa "Viver Solidário" em conjunto com as crianças das escolas EB1 de Cadoços e EB1 de Água Derramada, tornando-se assim numa iniciativa intergeracional. A letra da marcha teria que ser relacionada com a aldeia dos Cadoços e, se possível, escrita por nós.

Achámos logo que seria interessante e deitámos mãos à obra. Fizemos os fatos, enfeitámos os arcos e o espaço em que iria decorrer a iniciativa, aprendemos e ensaiámos com muito empenho a coreografia e a letra da marcha.

O resultado de todo um trabalho de equipa, que envolveu muitas pessoas, foi muito positivo, sendo que tivemos que repetir a apresentação da nossa marcha. Recebemos muitos elogios e muitos incentivos para que no ano seguinte repetíssemos a proeza.

E assim o faremos, se Deus quiser...

A letra que se segue foi escrita pelo Sr. José Casaca e tocada pelo mesmo, ao vivo, no seu acordeão durante o decorrer da "Marcha Popular dos Cadoços".



Refrão

*Lá vai os Cadoços
De arquinho e balão
Os versos são nossos
Não digam que não
De noite e de dia
Lá vai a cantar
Com muita alegria
Esta marcha popular*

*Toda engalanada
Vai de rua em rua
Cantando afinada
A marcha que é sua
E em cada esquina
Lá surge um balão
E uma concertina
P'ra animar o S. João*

Refrão

*Lá vai os Cadoços
De arquinho e balão
Os versos são nossos
Não digam que não
De noite e de dia
Lá vai a cantar
Com muita alegria
Esta marcha popular*

*Lá vai tão formosa
Toda bem trajada
Tu és tão airosa
E não te falta nada
E a terceira idade
Dá-te um valor profundo
E na realidade
És a mais bela do mundo*

Musical

*Refrão 2xs
Lá vai os Cadoços
De arquinho e balão
Os versos são nossos
Não digam que não
De noite e de dia
Lá vai a cantar
Com muita alegria
Esta marcha popular*

Calendarização das Actividades Fixas

Actividades Viver Solidário					
LOCALIDADE	ACTIVIDADE	HORÁRIO	DIA DA SEMANA	LOCAL	ANIMADOR
CADOÇOS	Ginástica	14h00/14h30	3 ^{as} Feiras	Centro Comunitário	Fortunata Ratinho
CADOÇOS	Animação Sócio Cultural	13h30/14h45	6 ^{as} Feiras	Centro Comunitário	Telma Falcão
CADOÇOS	Expressão Plástica	14h00/17h00	4 ^{as} Feiras	Centro Comunitário	Ana Isabel Malhadaís
CADOÇOS	Animação de Leitura	14h15/15h15 15 em 15 dias	2 ^{as} Feiras	Centro Comunitário	Pedro Lopes
SILHA DO PASCOAL	Animação de Leitura	14h00/15h00 15 em 15 dias	3 ^{as} Feiras	Escola	Pedro Lopes
SILHA DO PASCOAL	Ginástica	14h00/14h45	5 ^{as} Feiras	Escola	Fortunata Ratinho
SILHA DO PASCOAL	Animação Sócio Cultural	13h00/14h30	4 ^{as} Feiras	Escola	Telma Falcão
SILHA DO PASCOAL	Expressão Plástica	14h00/17h00	6 ^{as} Feiras	Escola	Ana Isabel Malhadaís
CANAL CAVEIRA	Ginástica	11h00/12h00	3 ^{as} Feiras	Centro Comunitário	Fortunata Ratinho
CADOÇOS	Acompanhamento		3 ^{as} ou 6 ^{as} Feiras	Centro Comunitário	Paula Manuel

A técnica de desporto dá, ainda, aulas de ginástica sénior nas seguintes localidades:

- Carvalhal e Melides
– 4^{as} Feiras de manhã;
- S. Margarida da Serra
– 5^{as} Feiras de manhã;
- Água Derramada
– 6^{as} Feiras de tarde.

*Edição do
Boletim Sénior
nº2 em Março
de 2008*