



VIVER  
SOLIDÁRIO

# USG

UNIVERSIDADE  
SÉNIOR DE  
GRÂNDOLA



**(...) COMO É DO CONHECIMENTO PÚBLICO O PRIMEIRO ANO LECTIVO DA USG, TEVE O SEU INÍCIO NO DIA 05 DE NOVEMBRO DE 2007, TENDO INSCRITOS NA ALTURA, 68 ALUNOS, DISTRIBUÍDOS POR ONZE DISCIPLINAS. ACTUALMENTE, A USG REGISTA 140 INSCRITOS QUE SE ENCONTRAM A FREQUENTAR INFORMÁTICA I, INGLÊS I, DANÇA, ACTUALIDADES/CIDADANIA, ARTES DECORATIVAS, HISTÓRIA E PATRIMÓNIO LOCAL, PSICOLOGIA, LITERATURA PORTUGUESA, ALFABETIZAÇÃO, OFICINA DE COMUNICAÇÃO, POESIA E JARDINAGEM.**

A Universidade Sénior de Grândola, adiante designada por USG, tem por finalidade promover o ensino não formal, através da actualização de conhecimentos sobre diferentes matérias num contexto de formação ao longo da vida, bem como organizar actividades complementares de carácter cultural, recreativo e de convívio, dirigidos aos maiores de 50 anos do concelho de Grândola, com ou sem experiência escolar.

Como é do conhecimento público o primeiro ano lectivo da USG, teve o seu início no dia 05 de Novembro de 2007, tendo inscritos na altura, 68 alunos, distribuídos por onze disciplinas. Actualmente, a USG regista 140 inscritos que se encontram a frequentar Informática I, Inglês I, Dança, Actualidades/Cidadania, Artes Decorativas, História e Património Local, Psicologia, Literatura Portuguesa, Alfabetização, Oficina de Comunicação, Poesia e Jardinagem. Importa referir que, o sucesso da USG deve-se em muito aos oito professores voluntários, uma vez que sem estes não existiria uma tão diversificada área de disciplinas, a todos o nosso muito obrigado. De forma a formalizar o excelente trabalho desenvolvido pelos voluntários, no passado dia 12 de Março, procedeu-se à assinatura dos acordos de compromisso do voluntariado, estando presentes nesta iniciativa o Sr. Presidente da Câmara Municipal de Grândola e a Sra. Vereadora do Pelouro de Acção Social.

No que concerne às actividades/passeios organizados, destacam-se o almoço/convívio de Natal, a exposição de trabalhos realizados pelos alunos da disciplina de artes e pintura, a participação na IV Edição do Concurso de Cultura Geral "O saber não

tem idade" organizado pela RUTIS, o fim-de-semana no Luso, a comemoração do Dia Internacional da Mulher através da realização de um almoço, os passeios a Vila Viçosa, à Rota do Fresco Interconcelhia, a Vila Real de Santo António, à Expojardins na Batalha, visita à Ovibeja, visita ao Museu Vieira da Silva em Lisboa, participação no VII Encontro Nacional das Universidades da Terceira Idade na Covilhã e um jantar de gala, que tem por objectivo o encerramento solene do ano lectivo 2007/2008, a realizar num dos pavilhões do Parque de Feiras e Exposições, no dia 21 de Junho.

A USG continua a aceitar inscrições, pelo que, se tem 50 ou mais anos inscreva-se e comece a ocupar os seus tempos livres de forma diferente e venha conviver connosco.



Comemoração do Dia Internacional da Mulher (Almoço)

# Boletim Sénior

Junho 2008  
Boletim n.º 2

500 exemplares



O Concelho de Grândola vive hoje momentos importantes e decisivos da sua história recente. Graças às imensas potencialidades do seu território – que se caracteriza pela extraordinária combinação entre o mar, a serra e a típica planície alentejana, pela singularidade das suas gentes – acolhedora fraterna solidária e activa. São estes dois componentes que fazem de Grândola terra da fraternidade, uma terra de oportunidades, inclusiva e com uma estratégia para o futuro que queremos construir no presente com todos vós.

Julgo que é indiscutível o papel que o Município assume cada vez mais na área social com particular destaque para a importância que tem dado aos seniores do nosso concelho, nos projectos e programas que criou, nas iniciativas que desenvolve em parceria com instituições e com a sociedade civil em domínios de intervenção determinantes para o bem-estar e qualidade de vida dos nossos munícipes.

Creiam-me que é extremamente gratificante ver-vos aprender, partilhar e participar activamente nos projectos que colocamos ao vosso dispor. Vós sois a razão da nossa acção e do nosso sucesso é também convosco que contamos para construir um projecto de cidadania activa sem barreiras, através da vossa actuação cooperante e o espírito de crítica franca e positiva.

Um destaque final para o mais recente projecto “universidade Sénior” que confesso, ultrapassou as nossas expectativas e nos obriga presentemente a repensar a sua dimensão e procurar alternativas já para o próximo ano lectivo, que possa acolher com a dignidade merecida todos os que nos procuram (inclusive de outros concelhos).

Até lá um forte e sincero abraço. . . . .

Graça Guerreiro Nunes  
Vereadora do Pelouro da Acção Social

#### FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO: CMG

PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

PRODUÇÃO: SECTOR DE ACÇÃO SOCIAL

CONCEPÇÃO GRÁFICA+IMPRESSÃO: SECTOR DE PRODUÇÃO AUDIOVISUAL

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

## PASSEIO PEDESTRE EM SANTA MARGARIDA DA SERRA

### 10 DE MARÇO DE 2008

Passeio com 3 km, seguindo-se um almoço de convívio e uma matiné dançante. A iniciativa faz parte das actividades pontuais que se realizam anualmente no Programa de Actividade Física para a População Idosa do Concelho de Grândola do Programa Viver Solidário.

A iniciativa foi organizada pela Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Grândola com o apoio da Freguesia de Santa Margarida Serra, a Associação Flor da Serra e um Grupo de amigos de Santa Margarida da Serra.

Participaram 179 Idosos (154 no Passeio, Almoço e Baile, 25 só no Almoço e no Baile): 12 Canal; 9 Azinheira dos Barros; 13 Água Derramada; 8 Silha; 27 Cadoços; 45 Grândola; 28 Carvalhal; 18 Melides; 19 Santa Margarida da Serra.



## I ENCONTRO DE DESPORTO SÉNIOR EM ALMODÔVAR

### 8 DE MARÇO DE 2008

Realização de actividades desportivas, seguindo-se um almoço de convívio e uma matiné dançante, turmas do viver solidário.

Participamos nesta iniciativa a convite do Município de Almodôvar que realizou o seu 1º encontro onde participaram seniores do concelho de Almodôvar, concelho de Aljustrel e concelho de Grândola. Aproximadamente 150 pessoas.

Participaram 51 Idosos do Concelho de Grândola; 8 Canal; 6 Água Derramada; 4 Silha; 17 Cadoços; 16 Grândola.

# Para Ler e Reflectir

## "Idoso ou Velho"

*Idoso é quem tem privilégio de viver a longa vida...*

*Velho é quem perdeu a jovialidade.*

*A idade causa a degenerescência das células...*

*A velhice causa a degenerescência do espírito.*

*Você é idoso quando sonha...*

*Você é velho quando apenas dorme.*

*Você é idoso quando ainda aprende...*

*Você é velho quando já nem ensina.*

*Você é idoso quando se exercita...*

*Você é velho quando somente descansa.*

*Você é idoso quando tem planos...*

*Você é velho quando só tem saudades.*

*Você é idoso quando curte o que lhe resta da vida...*

*Você é velho quando sofre o que o aproxima da morte.*

*Você é idoso quando indaga se vale a pena...*

*Você é velho quando sem pensar, responde que não.*

*Você é idoso quando ainda sente amor...*

*Você é velho quando não sente mais do que ciúmes e possessividade.*

*Para o idoso a vida se renova a cada dia que começa...*

*Para o velho a vida se acaba a cada noite que termina.*

*Para o idoso o dia de hoje é o primeiro do resto de sua vida...*

*Para o velho todos os dias parecem o último da longa jornada.*

*Para o idoso o calendário está repleto de amanhã...*

*Para o velho o calendário só tem ontens.*

*Enquanto o idoso leva uma vida activa, plena de projectos e preenche esperanças,*

*O velho vive horas que se arrastam, destituídas de sentido.*

*Enquanto o idoso tem os olhos postos no horizonte de onde o sol desponta,*

*O velho tem a sua miopia voltada para as sombras do passado.*

*Enquanto as rugas do idoso são bonitas porque foram sulcadas pelo sorriso,*

*As rugas do velho são feias porque foram vincadas pela amargura.*

*Enquanto o rosto do idoso se ilumina de esperança,*

*O rosto do velho se apaga de desânimo.*

*Idoso ou velho podem ter a mesma idade cronológica, mas têm idades diferentes no coração!*

(Extraído do Livro "Aprenda a Curtir Seus Anos Dourados", de Jorge R. Nascimento). [www.saudeemmovimento.com.br](http://www.saudeemmovimento.com.br)

## ASSOCIAÇÃO de INTERVENÇÃO SOCIAL de GRÂNDOLA

# AISGRA

**A Associação de Intervenção Social de Grândola - AISGRA é uma Instituição Particular de Solidariedade Social constituída em 5 de Abril de 2002 com os seguintes objectivos:**

- Promover e implementar respostas sociais nas áreas das crianças, jovens e pessoas idosas;
- Promoção da empregabilidade e do acesso ao trabalho;
- Contribuir para ao desenvolvimento social do concelho de Grândola.

A criação da AISGRA visou também dar continuidade ao trabalho desenvolvido por três valências que estavam sob o suporte jurídico da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Grândola - Serviço de Apoio Domiciliário de Grândola, Centro de Convívio "A Estação" e Centro de Convívio de Água Derramada, o processo de transição foi concluído em 31 de Outubro de 2003.

A AISGRA tem dado continuidade ao normal funcionamento das valências apoiando 105 utentes no Serviço de Apoio domiciliário e 40 utentes nos Centros de Convívio.

### VALÊNCIAS DA AISGRA

- Apoio Domiciliário



## QUEM SOMOS

O Serviço de Apoio Domiciliário de Grândola (SAD) é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados no domicílio. A equipa do SAD é constituída por:

- 1 Coordenadora Técnica
- 1 Enfermeira (Voluntária)
- 1 Administrativa
- 20 Ajudantes de Acção Directa
- 2 Cozinheiras
- 2 Ajudantes de Cozinha
- 3 Auxiliares de Serviços Gerais

## OS NOSSOS OBJECTIVOS

- Contribuir para a qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Prevenir situações de dependência e promover a autonomia;
- Contribuir para retardar ou evitar a saída do indivíduo do seu meio familiar;
- Contribuir para o equilíbrio e bem-estar dos utentes e famílias.

## DESTINATÁRIOS

O Apoio Domiciliário destina-se a indivíduos e famílias que por motivo de doença, deficiência ou em situação de dependência, não podem assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e actividades da vida diária, residentes na freguesia de Grândola.

## O QUE FAZEMOS

- Cuidados de Conforto e Higiene Pessoal;
- Colaboração na Prestação de Cuidados de Saúde sob Supervisão de Técnicos de Saúde;
- Tratamento de Roupa;
- Manutenção e Limpeza da Habitação;
- Confeção e Fornecimento de Refeições;
- Diligências.
- Centros de Convívio

## QUEM SOMOS

Os Centros de Convívio “A Estação” e de Água Derramada, são respostas sociais que visam proporcionar espaços de convívio e lazer para pessoas idosas.

## OS NOSSOS OBJECTIVOS

Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas; Promover atitudes e medidas preventivas do isolamento social.

## DESTINATÁRIOS

A população alva dos Centros de Convívio é constituída por idosos (pensionistas) em situação de isolamento físico e social, residentes na freguesia de Grândola.

## O QUE FAZEMOS

Promoção e Dinamização de Actividades Lúdicas, nomeadamente:

- Jogos e Ateliers Artísticos;
- Passeios, Visitas e Festas;
- Intercâmbio com outros Centros de Convívio;
- Fornecimento diário do lanche aos utentes.

Sede - Av. Jorge Nunes, Edifício da Estação - Grândola 7570 – 113 Grândola //  
Telefone - 269 442 300 // Fax - 269 448 139 // [aisgra@sapo.pt](mailto:aisgra@sapo.pt)

## ENTREVISTA



*“Gostamos de tudo. Estamos muito satisfeitas com as nossas saídas dos cantares, e pronto, gostamos de tudo. Deus queira que estas actividades durem muitos anos e nós também...”*



# Do Programa “Viver Solidário” Grupo da SILHA DO PASCOAL

Presenças: D. Deolinda Patinho – 72 anos; D. Ana Maria Rosa – 65 anos; D. Iria Rosa – 65 anos; D. Mariana Gualdino – 75 anos; D. Cremilde Maria do Carmo – 66 anos

Há quanto tempo participam nas actividades do programa “Viver Solidário”?

Todas – Há 3 anos, desde o início.

Em que actividades participam?

Todas – Pintura, Ginástica, Anedotas do professor Pedro (risos) e nas canções com a professora Telma. (participam em todas as que decorrem na Silha)

E o que acham dessas actividades?

Deolinda – Eu gosto muito de todas.

Ana – Eu também participo nelas todas e gosto de todas, seja na ginástica, seja nos cantares, na pintura.

Iria – Eu também gosto muito de todas e de todas as professoras.

Mariana – Eu gosto de todas, todas têm sido boas para a gente e nós vamos atrás delas aprendendo o que elas ensinam.

Que outras actividades gostariam que houvesse no programa “Viver Solidário” que não há neste momento?

Deolinda – Ah, não sei, talvez na área do artesanato ou bordados.

Iria – Eu gostava muito de aprender a fazer Arraiolos.

De todas as actividades promovidas pelo programa, quais as que mais gostam de fazer?

Todas – Gostamos de tudo, do que temos ido ver, de passear, do que fazemos aqui e dos professores. Gostamos de tudo. Estamos muito satisfeitas com as nossas saídas dos cantares, e pronto, gostamos de tudo. Deus queira que estas actividades durem muitos anos e nós também. (risos)

E porque participam nestas actividades?

Iria – Eu sou franca, gosto muito de vir para aqui porque tenho muitos problemas na minha vida e aqui disfarço-os.

Todas – A gente assim distrai-se mais e em casa pensamos mais nas coisas. Estamos aqui e esquecemos o resto.

Iria – O meu médico até disse “você tem tantos problemas na sua vida, saia, distraia-se, o tempo que viver tem que se distrair”, aqui sempre conversamos umas com as outras, fazemos isto e aquilo, depois uma tem uma ideia e outra tem outra. É um esparecimento!

Ana – Eu também já falei nisso ao meu médico, de termos aqui o grupo de cantares e ele achou muita graça e até disse “continuem que faz muito bem”.

Mariana – Até parece que em dias em que não há actividades que anda a gente com aquela tristeza.

Dos passeios e visitas que o programa “Viver Solidário” tem proporcionado, onde é que vocês gostaram mais de ir? E onde ainda gostariam de ir?

Iria – Eu gosto de todos os passeios mas gostei muito da visita ao Fluviário de Mora. Gostava de ir a Fátima.

Deolinda – Eu tenho gostado dos passeios todos. Achei muito engraçado a peça de teatro que um grupo de Seniores do Algarve veio cá apresentar. Também gostei muito de ir ao Dia dos Avós. Gostava de ir ao Mosteiro dos Jerónimos.

Ana – Gostei bastante de ir a Almodôvar e gostei muito da visita ao Fluviário

de Mora. Também gostava de ir ao Mosteiro dos Jerónimos ou à Estufa Fria.

Mariana – Eu também tenho gostado de todos mas gostei muito do passeio de barco, no Alqueva. Ai se eu adorei aquilo.

Cremilde – Eu tenho gostado de todos e gostava de ir ao Zoomarine. Também fomos ver um teatro a Lisboa que foi muito bonito.

Um dos objectivos do programa “Viver Solidário” é proporcionar uma melhor qualidade de vida à população idosa, tentando colmatar o tempo livre com actividades de interesse e em diferentes áreas, como o desporto, o canto, as artes decorativas, e também para que as pessoas se sintam mais activas. Antes de existirem as actividades do “Viver Solidário” como ocupavam o tempo?

Todas – Passávamos o tempo em casa a fazer a lida da casa, a lida do quintal e alguma rendinha.

Na vossa opinião, o que acham que estas actividades lhes trouxeram de novo?

Deolinda – Acho tudo muito bom porque a gente faz coisas que eu nunca tinha pensado que chegava a fazer. Estou muito satisfeita com isto, com estas actividades.

Ana – Digo o mesmo, conheci coisas que não conhecia, por exemplo o estanho, nunca pensei vir a trabalhar nada dessas coisas, e agora já conheço.

Iria – Eu gostava muito de uma coisa em nova, que agora faço e nunca pensei em fazer, é cantar. De me ver no meio de tanta gente a cantar, é a coisa que mais gosto é cantar.

Cremilde – Quando veio para aí a professora Célia ela dizia “agora vão cantar aqui, arranjam um grupinho”, ora eu gostava de cantar era lá na minha casa, mas não sei que voltas é que isto deu, mesmo sem eu saber...e agora gosto.

Mariana – Eu gosto muito de cantar, porque andei na monda do arroz e na plantação e levávamos o tempo a plantar e a cantar, e agora apareceu esta oportunidade de cantar e eu fiquei muito contente.

E quanto à vossa disposição, o que acham que mudou de antes para depois do “Viver Solidário”? Sentem-se mais activas? Mais bem dispostas, ou não houve diferença?

Todas – Sentimo-nos mais alegres, mais activas, distrairmo-nos com esta e com aquela. Passamos o tempo melhor e o tempo assim passa mais rápido. Isto foi a coisa melhor que apareceu para os velhotes. (risos)

Querem deixar alguma mensagem sobre o programa “Viver Solidário”?

Ana – Que continue, pelo menos aqui com este grupinho, todas com saúde e que corra tudo bem.

Iria – A minha mensagem é, que a gente tenha todas saúde e que eles tenham também, o nosso Presidente, a Dra. Lucília, a vereadora Graça e as nossas professoras, porque sozinhas é que não conseguimos fazer nada. Que tenham muita saúde e dinheiro para continuar. (risos)

Cremilde – Que tudo corra bem, para continuarmos, o nosso grupinho, aqui na Silha e as outras pessoas de fora também. Que não deixem de participar.

Mariana – Olhe, a minha mensagem vai ser assim, eu estava outro dia lá na vila e perguntaram-me se ia cantar outra vez agora no dia 12 de Abril e eu disse que sim, que o grupinho da Silha não podia faltar, e então a outra senhora dizia-me “tenho uma pena de não estar na Silha”. (risos)

Deolinda – Agradeço ao “Viver Solidário” por tudo o que tem feito. Desejo tudo de bom e que continue sempre para a frente.

## DOCE DE NATAS

*Ingredientes:*

2 Pacotes de natas

2 Mousses de Chocolate instantâneas

Bolachas Maria

Batem-se as natas até engrossar. À parte fazem-se as mousses de chocolate instantâneas. Numa tigela vão se colocar camadas alternadas, primeiro uma camada de mousse, depois uma de bolachas e por cima dessa uma de natas. Deverá acabar com uma camada de natas. Pode-se decorar com bolacha ralada, frutos secos, frutos cristalizados ou com lascas de chocolate.

Por Deolinda Patinho, Silha do Pascoal

## DOCE DE GELATINA

*Ingredientes:*

1 Lata de leite condensado

2 Pacotes de natas

5 Folhas de gelatina de morango

Bolachas Maria

Leite Branco

Batem-se as natas até engrossar e depois junta-se o leite condensado. Envolver bem os dois. Derretem-se as folhas de gelatina com um pouco de leite branco em lume brando e depois de arrefecerem um pouco juntam-se às natas e ao leite condensado. Depois de estar tudo bem envolvido coloca-se num recipiente e decora-se com bolacha Maria ralada.

Por Deolinda Patinho, Silha do Pascoal

## BOLO DE NOZES

*Ingredientes:*

6 Ovos

250gr Açúcar

100gr Marmelada

150gr Farinha

50gr Nozes

Picam-se as nozes e faz-se um preparado com as nozes picadas e a marmelada, juntando os dois e misturando bem. Batem-se as gemas com o açúcar e junta-se o preparado das nozes. Batem-se as claras em castelo e juntam-se aos outros ingredientes. Por fim adiciona-se a farinha e mexe-se tudo muito bem. Vai ao forno cerca de 20 minutos.

Por Ana Maria Rosa, Silha do Pascoal

## Calendarização das Actividades Fixas

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

A técnica de desporto dá, ainda, aulas de ginástica sénior nas seguintes localidades: Carvalhal e Melides – 4<sup>as</sup> Feiras de manhã; S. Margarida da Serra – 5<sup>as</sup> Feiras de manhã; Água Derramada – 6<sup>as</sup> Feiras de tarde.