

Aspectos de Saúde e Dificuldades de Aprendizagem

Actualmente, muitas crianças revelam dificuldades de aprendizagem, que se traduzem em fraco rendimento escolar. São crianças que apresentam problemas na aquisição de linguagem, certa imaturidade na coordenação óculo-motora, lateralidade não definida, dificuldades de percepção espaço-temporal... mas com um desenvolvimento cognitivo quase normal.

Há que se destacar que, é através da linguagem que o homem se relaciona e comunica com o mundo que o rodeia. Logo, a importância de que a linguagem se reveste em todo o processo de desenvolvimento da criança torna-se evidente, uma vez que vai mediatizar todas as suas aprendizagens e aquisições. Daí a vantagem da criança ser capaz de comunicar, recorrendo a todo o tipo de linguagem oral, escrita, corporal e gestual.

As dificuldades que algumas crianças apresentam e que se manifestam ao iniciar a escolaridade (Ensino Básico), dado que é nos 1º e 2º anos do Ensino Básico que a criança tem de aprender a ler e a escrever, tarefa escolar que poderá transforma-se numa verdadeira angústia e numa enorme dificuldade caso não tenham sido adquiridos certos pré-requisitos. Estas dificuldades levam a criança a rejeitar as aulas, as actividades escolares... podendo mesmo conduzir a uma personalidade conflituosa.

Num passado muito próximo e mesmo hoje, não podemos ignorar que, diante qualquer desvio do padrão de comportamento, principalmente na escola, a primeira hipótese de explicação ainda faz referência a um possível problema mental.

Mas, com o surgimento e contribuições de estudos o conceito de aprendizagem estendeu-se para além do conhecimento formal, académico. Qualquer sujeito, independente do seu comprometimento corporal, orgânico, cultural ou psicológico se relaciona e elabora aprendizagem, pois é um ser social, que estabelece relações vinculares durante toda a existência.

Nos dias de hoje, fica cada vez mais evidente que é necessário ter em conta o aspecto orgânico como independente na avaliação do problema de aprendizagem, no entanto é, também, indispensável que os aspectos cognitivos e afectivos sejam ponderados na elaboração do diagnóstico, como também no tratamento indicado.

Além deste factores, não se pode deixar de levar em conta os níveis económicos e culturais em que o grupo familiar da criança se encontra, bem como o tipo de escola que frequenta, uma vez que, se forem bem entendidas e encaminhadas as dificuldades de aprendizagem, as crianças/alunos podem ter assegurada uma relação mais harmónica, coerente e saudável com o conhecimento.

Finalmente, não esqueçamos que a melhor forma de ensinar é a que respeita o ritmo e as possibilidades de cada aluno. É frequente os pais destas crianças com dificuldades de aprendizagem pensarem que se trata de crianças "difíceis e obstinadas" porque não conhecem a realidade dos seus filhos. Assim, é fundamental que tomem consciência das dificuldades com que os filhos se debatem e que se deixem orientar por profissionais competentes, equipas multidisciplinares (Professores, Médicos, Psicólogos, Pedagogos...), capazes de iniciar o tipo de reeducação de que a criança carece, para poder

superar as dificuldades o mais precocemente possível e possam desfrutar plenamente da sua cidadania.

Sidalina Mota

ATL

HALLOWEEN – Dia das Bruxas



Qual seria a necessidade de um estudo sobre o Halloween se esta é uma festa americana e de alguns países europeus? Apesar desta festividade não ser muito conhecida pela maioria das pessoas, ela vem ganhando um grande espaço na nossa cultura através de escolas primárias, escolas de inglês, TV, clubes, etc.

O que são as festas de Halloween? O Halloween nas noites dos dias 31 de Outubro que são geralmente celebradas com festas a fantasia, fogueiras e com crianças fantasiadas de monstros, fantasmas, bruxas, etc., saindo de casa em casa pedindo doces (brincadeira de “trick or treat”, “travessuras ou doces”).

Hoje, Halloween é um dia importante para os lojistas, principalmente para os americanos. É uma noite em que “as pessoas decentes se tornam exibicionistas ultrajantes”. Sessenta por cento de todas as fantasias são vendidas a adultos. No dia 31 de Outubro, uma de cada quatro pessoas com idades que variam de dezoito a quarenta anos vestem algum tipo de fantasia representando certa personagem. As editoras que publicam livros que vão desde astrologia até bruxaria registram um aumento nas vendas. Salém, no Estado de Massachusets, sede da bruxaria norte-americana, celebra na época do Halloween, o “festival da assombração”, para expandir a temporada de verão.

1. Definição: “Hallowed” é uma palavra do Inglês antigo que significa “santo”, e “e’en” também de origem inglesa significa “noite”, então o significado é “Noite Santa” ou “All Hallows Eve”, “Noite de Todos os Santos”.

2. O dia 31 de Outubro:

O dia 31 de Outubro não é uma escolha por acaso. No calendário celta, este é um dos principais dias de descanso das bruxas.

E não é só nos Estados Unidos que se festeja o “Dia das Bruxas”.

Também na Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere as crianças do Jardim Infantil e do A.T.L se vestiram de Bruxas e Feiticeiros, comemorando este dia com muita alegria, na discoteca “Pérola do Zêzere”.

Mais uma vez, bem haja ao Sr. Silvério Gonçalves, proprietário da discoteca que ofereceu bebida às crianças e seus acompanhantes. E também aos familiares das crianças que contribuíram na sua caracterização.

Foi uma tarde divertidíssima.

Para o ano há mais!

VIDAS COM LETRAS GRANDES

COMO SE CHAMA?

Chamo-me Maria Anastácia Vicente.

QUE IDADE TEM?

Eu sei lá!... Acho que faço 90 anos este mês.

ONDE É QUE NASCEU?

Nasci em Bogas do Meio.

ANDOU NA ESCOLA?

Não senhora, na minha terra não havia escola.

É CASADA?

Não, sou viúva há cinco anos.

COM QUE IDADE COMEÇOU A NAMORAR?

Oh, não sei!.. Tinha aí uns 16 anos. E os namorados que tive não tiveram conto.

TEM FILHOS? QUANTOS?

Tive dois filhos, mas só um é vivo e vive no Fundão.

QUAL ERA A SUA PROFISSÃO?

Ora, o que havia de ser? A trabalhar no campo. E tinha muita terra a tratar.

PORQUE VEIO PARA O LAR?

Sabe... eu ainda estive a viver com o meu filho e nora durante uns tempos, mas depois a minha nora adoeceu e não podia cuidar de mim. Então, como eu não tinha capacidade para estar sozinha, tiveram que me trazer para esta casa.

HÁ QUANTO TEMPO ESTÁ NO LAR?

Vai para quatro meses e gosto de cá estar.

COMO OCUPA OS SEUS TEMPOS LIVRES?

Oh, não faço nada!... Gosto de me rir com as malandrices e também de as dizer. Também gosto muito de dizer quadras e aqui vai uma:

*Tenho fome tenho sede
Não é de pão nem de vinho
Tenho fome dum abraço
E sede dum beijinho*



JÁ SAIU DO LAR PARA ALGUM LADO?

No Verão fui várias vezes ao café comer gelados, coisa que nunca tinha comido. E olhe que é um doce bem bom. Eu até queria guardar um bocado no bolso para depois comer à noite!... Agora há dias, fui à Pampilhosa às Olimpíadas do Idoso.

QUER-NOS CONTAR ALGUMAS COISAS DO SEU TEMPO DE JOVEM?

Quando era nova gostava muito de me divertir e ir aos bailaricos. Onde ouvisse um tocador, lá estava eu. Depois, quando faltavam sete dias para fazer 21 anos casei-me. Eu ainda não queria porque não tinha os 21 anos feitos, mas o meu sogro gostava tanto de mim que foi comigo ao Fundão e não me deixou vir embora sem ter os papeis prontos e dizia-me:

“Só sais daqui com os molhos atados!...” Que queria dizer que só saia do Fundão com os papéis tratados para o casamento.

E foi assim! Mas, mesmo casada, não deixei de ser alegre e divertida.

ANIVERSÁRIOS A.T.L.



Novembro:

Inês Bento – 25

Dezembro:

Rafael Ramos – 31

O Nosso Magusto

Mais uma vez, na nossa Associação, se realizou o tradicional magusto no dia de S. Martinho, 11 de Novembro.

Juntaram-se os alunos e professores do primeiro e segundo Ciclos, E.B.M., A.T.L., Jardim Infantil e Idosos.

Nesse dia estava um sol brilhante e quente, era mesmo o Verão de S. Martinho, só que nos dias anteriores choveu tanto que a caruma estava muito molhada e por isso não pudemos fazer o magusto no campo de futebol, como estava previsto. As castanhas tiveram de ser assadas no forno.

Então juntámo-nos no largo das festas, junto ao rio, onde fizemos vários jogos, saltámos à corda, ao macaquinho de chinês, enfim... brincamos imenso, enquanto as castanhas se assavam. Quando já estavam assadas, descascamo-las e comemo-las. Estavam muito boas!

Também bebemos sumo e Coca-Cola. E para os adultos, não faltou a jeropiga.



Tudo isto de manhã, porque de tarde a festa continuou!... E desta vez foi no Lar. As crianças juntaram-se aos idosos para comerem um apetitoso lanche, onde mais uma vez, as castanhas não faltaram. No fim do lanche, até bailarico houve!...

Foi um dia muito divertido, para o ano há mais!...

CARINHAS LAROCAS!!



O QUE ELES SABEM!...

“... Os dias pelo Natal têm uma passadinha de Pardal!”

“... O luar de Janeiro não tem parceiro mas lá vem o Agosto que lhe dá no rosto!...”

“... A 20 de Janeiro tem uma hora por inteiro, e quem bem contar, hora e meia lhe há-de achar!...”

“... Verde foi o meu nascimento de luto me vesti para dar luz ao mundo mil tormentos padeci!...”

“... Se a azeitona se colhe em Janeiro o Azeite sai do madeiro!...”

Disseram várias idosas:

M^a da Conceição Nunes

M^a Farinha Alverca

M^a Jesus Monsanto

M^a Celeste Garcia

... A azeitona galeguinha
vai-se moer ao lagar
toda a moça que é baixinha
é mais firme no amar!...

... St^o António de Lisboa
morador nos olivais
guarda as minhas azeitonas
que as comem os pardais!...

M^a Jesus Monsanto

... A azeitona galeguinha
anda bailando no pio
também vás menina
andais coberta de brio!...

M^a Celeste Garcia

... A azeitona miudinha
apanhada uma a uma
estas raparigas (rapazes)
não têm vergonha nenhuma!...

José Leal

... A azeitona cordevil
deita o azeite amarelo
alumia o meu amor
da Portela ao Castelo!...

Manuel Rubina



O MEU TESTEMUNHO

Por Joaquim Tomás

"4 Dias de retiro em Fátima"

Em Setembro, tive uma oportunidade única da minha (restante) vida. Passei quatro dias em *Fátima*. Pela primeira vez, fiz um retiro espiritual. Já tinha ido várias vezes a Fátima, mas desta vez foi especial.

Ao chegar a *Fátima*, tomei logo conhecimento do meu quarto e de seguida, desloquei-me com os restantes idosos à *Capela dos Anjos*, onde rezei o terço. Depois de alimentar a alma com orações, foi tempo de alimentar o corpo com o jantar que nos aguardava. No final do jantar, regressei à *Capela*, onde se celebrou a primeira missa deste retiro.

No segundo dia, depois do pequeno almoço, fiz uma viagem que jamais vou esquecer. Num autocarro, fui até *Aljustrel*. Neste local fiz o percurso da *Via Sacra*, percorrendo 14 Ermidas, terminando na *Loca do cabeça*. Na impossibilidade de fazer o caminho a pé, fui transportado numa cadeira de rodas, assim como outros idosos que se encontravam na mesma situação. Regressei à casa da *Nossa Senhora das Dores*, também conhecida como a "*Casa do Lava Pés*", para almoçar. De seguida, desloquei-me ao Auditório para ver um filme, que falava das aparições de *Fátima*. Neste dia também se realizaram confissões e celebrou-se missa. Nesta celebração, os idosos receberam a **Unção dos Doentes**

Todos os dias, à noite, íamos à *Capelinha* das aparições, rezar o terço. Também visitei a *Basilica*. No último dia, celebrou-se missa no *Santuário*, com a procissão do adeus. Neste dia, senti-me triste por não poder estar presente, pois encontrava-me doente no quarto. Em espírito disse adeus à **VIRGEM MARIA**.

Se tiver oportunidade, não vou recusar a possibilidade de repetir esta experiência maravilhosa.

Vivi quatro dias de Paz Espiritual...



CRÓNICAS DA TERCEIRA JUVENTUDE

Por *João Lambelho*

“O AMOR e a AMIZADE”

... Desta vez vou falar, ou tentar falar do que entendo por **AMOR** e por AMIZADE. Começo por falar do *Amor* a **DEUS**. *Amor* supremo. Como cristão, que sou, respeito e amo DEUS PAI Todo-poderoso. É deste *Amor* que faz nascer em mim, o amor pelos meus pais e irmãos – AMOR DE FAMÍLIA.

Enquanto adolescente, vivi alguns “AMORES” com muita amizade pelas namoradas que fui tendo, até encontrar o Amor da minha vida, com quem vivi 57 anos. Aqui nasce o *Amor* de homem pela mulher. Para além do *Amor*, existia uma cumplicidade mútua, que fez de nós um casal com capacidades de perdoar as falhas do outro. Deste *Amor* nascem seis filhos. Então, é a minha vez, como pai amar os meus filhos. Este *Amor*, faz-me recordar os meus pais. Passei a saber amar como pai. Mais tarde, senti a alegria de ser avô. Então soube o que era amar duas vezes. O *Amor* pelos meus netos, fez-me sentir saudades dos meus avós.

Ao longo da minha vida, sempre amei o próximo. Fui amigo, e tive amigos. Alguns já partiram, outros ainda me visitam no Lar onde me encontro. Quando vou à Aldeia Nova do Cabo, ainda nos encontramos para um “dedo” de conversa.

Ao deitar-me na minha cama, peço sempre a **DEUS**, para que me de a capacidade de **AMAR** sempre os outros!...

IRAQUE – UM TERRITÓRIO COBIÇADO

O Iraque tem merecido a atenção pelos atentados e a violência que assolam o país, resultantes da ocupação das tropas norte-americanas e dos seus aliados europeus. O povo iraquiano está apreensivo com a presença dos estrangeiros temendo que lhes roubem o petróleo, as riquezas e a soberania do país enquanto estado independente. A revolta de alguns grupos iraquianos tem provocado combates com as forças ocupadoras, criando um clima de instabilidade no território. A guerra começou no Verão através de bombardeamentos aéreos perpetrados com o intuito de derrubar o regime e destruir as mais importantes infra-estruturas militares e governamentais. Desde então, tem sido procurados os foragidos dirigentes iraquianos e reprimidas todas as formas de resistência armada.

O motivo invocado para justificar a invasão iraquiana foi o deste país constituir uma ameaça para a paz mundial, ao possuir um regime tirânico liderado por Saddam Hussein capaz de usar armas de destruição maciça e acusado de cooperar com as redes terroristas do médio-orientes. No entanto, a intenção dos invasores está relacionada com

a cobiça do elevado valor patrimonial existente no Iraque, designadamente o facto de albergar uma das maiores reservas mundiais de petróleo e inúmeros valores arqueológicos provenientes das civilizações antigas da mesopotâmia. Após a vaga de destruição, pretende-se agora reconstruir infra-estruturas, realojar pessoas e substituir a ditadura por um governo livremente eleito pelo povo.

Se todos os estados governados por ditadores tirânicos e detentores de armas nucleares ameaçadoras, merecessem o mesmo tratamento, o mundo estaria infestado de guerras libertadoras. Infelizmente, os interesses dos agentes económicos das nações mais desenvolvidas, superam a consciência pacifista das populações e alimentam conflitos militares onde morrem milhares de pessoas e são destruídas povoações, explorações industriais e agrícola. É paradoxal o facto de alguns governantes serem eleitos pelas suas ideias pacifistas e depois demonstrem ser

ainda mais militaristas e sanguinários que os seus antecessores.

O Iraque é uma república asiática habitada por cerca de 17 milhões de indivíduos, onde os ensinamentos do Corão determinam as guerras sociais e as condutas morais, sendo mais de metade da população composta por muçulmanos xiitas. O Norte do país é habitado maioritariamente por curdos que reclamam um estado independente e a restante população é predominantemente sunita, outra das facções do Islão. Apesar de ser uma nação algo subdesenvolvida comparativamente aos países mais industrializados (uma em cada oito crianças iraquianas morre antes dos cinco anos e muitas pessoas dependem das ajudas alimentares para sobreviver), é dos países árabes mais ricos em petróleo, gás natural, vestígios arqueológicos e terrenos férteis nas regiões banhadas pelos rios Tigre e Eufrates. Os principais produtos cultivados são as tâmaras, os legumes, cereais e algodão.

A capital é Bagdade, situada no centro do país junto ao rio Tigre, onde residem cerca de 5 milhões de pessoas. Esta cidade prosperou nos séculos VIII e IX, ao servir de encruzilhada do comércio de caravanas, convertendo-se numa sociedade islâmica. Foi conquistada pelos mongóis em 1258 e entrou em declínio sob o império otomano, a partir do século XVII. As tropas britânicas ocuparam o Iraque durante a I Guerra Mundial e ali permaneceram até que as revoltas sucessivas do povo instauraram em 1932 uma monarquia independente. Em 1958, o rei Faiçal II seria assassinado num golpe militar e foi proclamada a república. Em 1968, o partido de Saddam Hussein alcançou o poder através duma revolução sangrenta, sendo agora também deposto pela força das armas. Apesar do embargo económico, decretado há 12 anos pelas Nações Unidas após a Guerra do Golfo, comercializam-se nas maiores cidades muitos produtos inovadores originários do Ocidente.

Por todo o planeta, tem-se contestado a ocupação iraquiana (desde o Papa, aos membros da ONU e outras destacadas figuras públicas), apelidando-a de novo colonialismo e exigindo-se a reposição da ordem da paz. Combater o terrorismo, o despotismo ou os luxos extravagantes exibidos por algumas classes governantes, são boas intenções anunciadas pelas grandes potências militares, mas escondem o desejo de controlar os sectores económicos mais importantes desses países. A humanidade sempre viveu ameaçada por nações imperialistas, ávidas em possuir as melhores riquezas e subjugar as populações mais atrasadas e indefesas. Actualmente, assiste-se ao imperialismo americano sustentado por uma poderosa estrutura militar, em territórios onde abundam produtos valiosos nos mercados mundiais, esquecendo-se as opressões cometidas nas nações mais pobres, que pouco tem para explorar.

António Antunes

Memória do Iraque

Mário Mendes Martinho é dos residentes de Dornelas do Zêzere a quem a nossa Associação presta serviço. É conhecido pelo seu notável sentido de humor no relacionamento com as pessoas e pelo atrevimento com as mulheres. Já esteve nos quatro cantos do mundo, desde o Canadá até África e neste depoimento recorda-nos a sua passagem pelo Iraque num período em que, tal como agora, o povo iraquiano vivia atormentado pela guerra.

- Em que altura esteve no Iraque?

Fui para o Iraque em Julho de 1982, aceitando o convite de um empreiteiro conhecido de Casegas que pretendia alguém experiente na construção civil para integrar uma equipa de trabalho no Iraque. Estive lá sensivelmente um ano, numa época em que o país estava em guerra com o seu vizinho Irão. Naquela altura, era essencialmente mão-de-obra estrangeira que era recrutada para as obras, pois os homens iraquianos eram obrigados a integrar as forças militares envolvidas na guerra.

- Como era o seu trabalho?

Inicialmente, durante 4 meses, trabalhei em Bagdade na construção duma estação de tratamento das águas salgadas deste rio. Trabalhávamos diariamente das seis da manhã às dez da noite, excepto à sexta-feira em que as pessoas trabalhavam somente de manhã, indo rezar e fazer compras à tarde. Vestíamos sempre uma camisola com a identificação da empresa onde trabalhávamos, para evitar maior ser confundidos com algum guerrilheiro iraniano. O clima era muito quente, ultrapassando os 40° na maior parte dos dias. Raramente chovia e por vezes ocorriam tempestades de areia semelhantes a um nevoeiro denso que embatia violentamente na face das pessoas e perturbava a visão.

- Conte-nos algumas características da sociedade iraquiana da época?

Era um país onde a maioria da população era pobre e somente a classe militar evidenciava sinais de riqueza. Circulavam nas ruas, muitos carros já velhos, pois a gasolina era barata. A sexta-feira era respeitada como dia santo e muitos muçulmanos iam rezar nas mesquitas, onde não existiam estátuas de santos como nas nossas igrejas. Os Iraquianos bebiam muito chá e por vezes a sua refeição consistia em bolos de arroz feitos em casa e depois molhados no leite. Quando matavam um borrego ou um cabrito, a refeição era composta exclusivamente por esta carne, não sendo acompanhada por mais nenhuma comida. Devido ao clima de guerra, os iraquianos viviam em permanente desconfiança dos estrangeiros, temendo que fossem aliados do país inimigo. Eu andava pelas ruas com muito cuidado e se me perguntassem quem era, respondia-lhes ser português e amigo, falando em inglês na esperança de perceberem as minhas palavras. Nas ruas da cidade, quem atropelasse alguém e tentasse fugir, era imediatamente perseguido e rodeado pelas pessoas que lhe batiam indiscriminadamente, podendo até causar-lhe a morte.

- Qual era a opinião das pessoas em relação ao regime Saddam Hussein?

As pessoas estavam conscientes de viver numa ditadura pelo que ninguém se manifestava contra o governo, receando ser castigadas por isso. Saddam oferecia prémios às mulheres que concebesssem rapazes, para mais tarde serem aproveitados para combater na guerra. A televisão apresentava constantemente imagens de militares e de material de guerra ou as bonitas paisagens existentes no país e não noticiava os acontecimentos ocorridos no resto do mundo. Isto era uma forma do regime cativar e mentalizar os jovens para a necessidade da guerra.

- Recorde-nos algum episódio curioso que lhe tenha acontecido?

Quando parti um braço no trabalho, lembro-me de ter ido a um hospital que tinha as paredes sujas de fezes. O médico que me atendeu tinha-se formado em Cuba, pelo que conversámos em espanhol. Um facto curioso era haver no seu consultório, num candeeiro do tecto, um ninho de andorinha. Outra história hilariante passou-se quando viajava de carro, acompanhado por um colega de trabalho português. Eu ia a conduzir e o meu colega desatou a fazer gestos obscenos com as mãos para as pessoas por quem passávamos ou que iam dentro dos automóveis. De repente, um carro atravessou-se à frente do nosso e saiu de lá de lá um homem (que não terá gostado da brincadeira) empunhando uma arma. Dirigiu-se ao meu companheiro, encostou-lhe a arma ao pescoço e ameaçou-o, gesticulando algumas palavras iraquianas. Eu fiquei apavorado com a situação e prontifiquei-me a pedir-lhe desculpa, dizendo-lhe em inglês que o meu amigo era maluco, até que o convenci a desistir de o magoar. No resto da viagem, o meu colega nortenho permaneceu imóvel e calado, relevando ter apanhado um grande susto e desde então nunca mais voltou a repetir as suas infâmias.

*Entrevista realizada por:
António Antunes*

O RIO DA MINHA INFÂNCIA

É um regalo na vida.

Ao pé da água morar.

Quem tem sede vai beber.

Quem tem calma vai nadar.



Eu nasci perto do rio, do meu banco da escola ouvia o murmurar das suas águas, nele aprendi a nadar, tendo como “prancha” de saltar o “seixo”, ali mesmo em frente do “forte”. Foi ali que, como tantos de vós, dei as minhas primeiras braçadas. O “seixo” da minha infância que durante séculos resistiu à fúria das águas caudalosas, para no verão estar disponível e pronto, a ajudar sucessivas gerações a aprender a nadar, não resistiu à força das máquinas das areias. Sinto saudades do seixo da minha infância, da nossa infância.

Foi, desde esses longínquos anos da década de 30, que me ficou um certo fascínio pelo rio. Os rios atraem-me, encantam-me, e é por isso que ainda hoje, eu passo horas intermináveis junto das suas margens, admirando o seu curso, o seu caminho, que ele próprio abriu ao longo de milhares de anos, e meditando na lição que o rio nos dá, apesar de desrespeitado e maltratado por aqueles a quem tudo dá, sem nada exigir em troca. E é neste deambular, pelas suas margens, de cana na mão e cesto as costas e em contacto permanente com a natureza, tentando pescar o peixe que não existe, que me leva por vezes a meditar nas palavras do poeta, quando escreveu.

Eu quedei-me a meditar além do encanto

Nos benefícios que nos traz o nosso rio.

E pensei:

Se ele já regou as terras a montante,

Parece que para os lados da jusante

Devia já ir vazio.

Mas não!

A pouca água que ele tinha a deu:

Dele tudo o que tem vida já bebeu,

A horta, o homem, a ovelha e o cão.

E, apesar de tudo, o seu caudal

É maior que na fase inicial!

E continuei pensando:

Como o rio está fazendo bem à gente

A natureza lhe vai dando um afluente

De quando em quando. É assim

Que conforme dá, vai recebendo

E a terra convertendo em jardim!

E prossegui na tal meditação.

Procurando aprofundar esta lição:

*A natureza dá-nos a imagem
Da vontade de deus, o Criador.
Se o homem procedesse como o rio.
Deixaria de haver este vazio
Que nos priva do bem e do amor.*

Tal como S. Francisco de Assis diria apetece-me chamar ao rio, meu irmão.

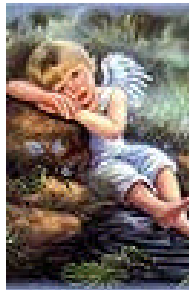
A. Duarte Santos

ORAÇÃO

Menino Jesus
Da minha afeição:
Vesti-me de luz
O meu coração.

Vesti-me de luz
Vesti-me de luar,
Menino Jesus
Amor do meu lar.

Vesti-me de luz
A minha oração,
Menino Jesus
Do meu coração.



ANIVERSÁRIOS DOS IDOSOS

NOVEMBRO:

Isabel Pinheiro – 03
António Marques – 05
M^a Anastácia – 20
Palmira Gaspar – 23
M^a Carmo Martins – 24

DEZEMBRO:

M^a Inês Gonçalves – 11
Ângela Fernandes – 22
M^a Conceição Nunes –
22
M^a Deolinda Dias – 24
M^a Celeste Ribeiro – 26

Notícia Breve

A Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere já tem página na Internet. Para aceder e ficar a saber notícias da Associação basta consultar:

<http://asdornelas.com.sapo.pt>

Gostaríamos de agradecer ao Sr. Luís Gonçalves que nos criou o site gratuitamente, para ele o nosso muito obrigado!

PENSAMENTOS

... Idoso é ter as marcas da vida no rosto...
As rugas são a experiência de vidas vividas.

...Idoso é ter histórias para contar...
As histórias são os contos que os Avós gostam de contar.

...Idoso é ter o corpo entorpecido pela idade...
A idade não é ter impedimento para uma “*velhice*” sorridente.

...Idoso é ter cabelos brancos...
Os cabelos brancos são sabedoria.

...Idoso é ser Avô e Avó...
Avós são aqueles que nos mimam.

CURIOSIDADES

Sabe que o idoso entra facilmente em depressão?!...

Para tal acontecer, podem existir vários factores:

- A mudança do seu lar e conforto – Afastamento do “*ninho*”, onde sempre viveram, dos vizinhos, amigos, familiares; e até por vezes dos objectos pessoais.
- A morte do cônjuge, de um familiar e até de um amigo.
- A ausência de contacto externo. – Um telefonema, um postal, etc...
- A incapacidade de continuar a trabalhar.
- O facto de depender dos outros para realizar as actividades da vida diária, como a higiene pessoal.
- A falta de dialogo, de um carinho, até de uma festa no rosto.
- A dificuldade de se integrar no novo ambiente. – *Lares ou Centros de Dia*

OLIMPÍADAS DO IDOSOS E FEIRA DO IDOSO

O mês de Outubro foi farto em actividades.

No dia 22 de Outubro realizaram-se as *V Olimpíadas do Idoso*.

Os idosos da nossa Instituição brilharam e foram premiados com primeiros lugares dourados.

A alegria esteve presente. E os nossos idosos mostraram que apesar da idade avançada ainda sabem brincar e divertirem-se. *Pequenas brincadeiras* que fazem sorrir quem tem oportunidade para assistir.



Nos dias 23, 24, 25, e 26 de Outubro, fomos nós com as nossas “*tralhas*” para a *Lousã*. A Nossa “*barraquinha*” estava colorida, e bem arrumada. As nossas pequenas “*obras*” foram apreciadas.

No segundo dia de Feira, os idosos tiveram oportunidade de revelar através das pequenas brincadeiras “*teatrais*” que **ainda** conseguem realizar.



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Mês de Dezembro:

Dia 02 – Festa de Natal dos Jardins Infantis do Concelho da Pampilhosa da Serra.

Dia 04 e 10 – Jantar de Natal dos funcionários da Associação.

Dia 11 – Festa de Natal do concelho, na Pampilhosa da Serra – “Comboio de Natal”.

Dia 13 – Festa de Natal da Associação, no Salão de Festas da Junta de Freguesia, pelas 14h30m

- Realização do sorteio do cabaz de Natal.

Mês de Janeiro:

Dia 05 e 06 – Cantar os reis na Pampilhosa da Serra, no Fundão e em Dornelas do Zêzere

