

MUNDO MAIS QUENTE

A enorme vaga de calor que sentimos ao longo deste Verão, deixou-nos a sensação de estarmos ameaçados por um inferno terrestre. A imensidão das chamas, o retrato desolador das áreas ardidas e a agitação das populações ameaçadas, transmitiram-nos um cenário de terror dantesco. A dimensão da tragédia, faz suspeitar dum crime terrivelmente organizado para destruir o ambiente e poderíamos nomear os suspeitos do costume. Contudo, o facto de ter atingido violentamente outros países, faz pensar numa dimensão mais ampla do crime e raciona-lo com os cenários de guerra e terrorismo que o mundo atravessa. Os incêndios devastaram várias regiões portuguesas, em especial as do interior, cada vez mais pobres e desertificadas. Para além de terem destruído florestas, terrenos agrícolas e até habitações de pessoas, lançaram para a atmosfera uma grande quantidade de fumo que fez subir a temperatura.

A Terra está a aquecer, muito por culpa das actividades humanas. Para além do fumo dos incêndios, também o consumo de combustíveis fósseis (como o carvão, gás natural e o petróleo) são nocivos e promovem a concentração de produtos tóxicos na atmosfera. O aquecimento do planeta é

causado pelo denominado efeito de estufa e os principais responsáveis são as indústrias, os meios de transporte e o aquecimento das casas. O Sol é a estrela que fornece energia para que toda a vida possa nascer e crescer no ambiente terrestre. Em circunstâncias normais, os raios solares sejam reflectidos e conserva-os no planeta, gerando assim mais calor. Esta situação provoca a retenção da radiação solar e o conseqüente aumento da temperatura global.

As florestas são os pulmões do planeta e a sua destruição quer pelo fogo quer pelo derrube de árvores, conduz à degradação do ar que respiramos. As árvores e plantas, libertam oxigénio para a atmosfera e absorvem os gases poluentes nela existentes, como o dióxido de carbono. Deste modo é importante preservar-las para manter um ambiente respirável. A abundância de oxigénio na atmosfera é fundamental para os seres vivos poderem habitar o meio terrestre. Foi preciso esperar cerca de 4 biliões de anos para que a quantidade de vegetação existente no planeta criasse condições para a sobrevivência dos seres do meio terrestre. Antes, as formas de vida sobreviviam somente na água, onde estavam protegidas dos gases venenosos atmosféricos e da radiação maléfica do Sol.

O nosso planeta possui acima da atmosfera,

uma camada de ozono que salvaguarda os seres vivos, das radiações prejudiciais emitidas pelo Sol. É este escudo protector fornecido pelo ozono que protege a pele e os olhos das pessoas, a pele dos animais e as folhas das árvores e plantas. O ozono é também uma molécula de oxigénio, pelo que os gases poluentes vão danifica-lo e provocar buracos neste tampão protector, deixando-nos expostos a mais doenças.

O aquecimento pode trazer graves conseqüências para o planeta: o gelo existente nos glaciares – em particular no Ártico (Pólo Norte) e no Antártico (Pólo Sul) – pode derreter em grande quantidade, transformar-se em água líquida e provocar a subida do nível da água dos mares. Isto poderá inundar muitas ilhas e importantes cidades costeiras como Tóquio, Londres, Nova Iorque, Rio de Janeiro e Xangai. À medida que a temperatura subir, muitos habitats terrestres irão desaparecer e mudarão a face do planeta. Entretanto, os governantes dos países mais desenvolvidos demonstram uma apatia preocupante sobre as conseqüências do aumento da temperatura, referindo que os cientistas estimam a ocorrência duma era glacial dentro de 5 a 10 mil anos, pelo que o aquecimento poderá ser útil e atenuar os seus efeitos.

António Antunes

O CANTINHO DOS MAIS PEQUENINOS

Crescer a Brincar

Ao iniciar a frequência do Jardim de Infância o seu filho prepara-se para aprendizagens que para os adultos parecem fáceis, mas que para ele são muito complexas, estes são os seguintes:

A Criança e a Socialização

A Educadora vai ajudar o seu filho a desenvolver actividades sociais indispensáveis à sua formação pessoal e social:

- Brincar com crianças de idades diferentes;
- Desenvolver actividades em grupo brincando e cooperando com os outros;
- Desenvolver a sua capacidade critica e ser capaz de tomar decisões;
- Adquirir autonomia para a vida diária;
- Criar hábitos de higiene importantes para uma vida saudável.

Chamar os outros pelo nome saudá-los e trocar

A Criança e o Desenvolvimento



A Educadora proporcionará à criança situações que estimulam a descoberta e a

atitudes de ternura e afecto.

A Criança e a Afectividade

A Educadora está atenta ao comportamento da criança e intervirá de forma adequada para que o seu desenvolvimento seja equilibrado e harmonioso.

A Criança e a Linguagem / Comunicação

A Educadora vai dar especial atenção à capacidade expressiva da criança, quer a nível oral quer gráfico, ajudando-a a:

- Alargar o universo das palavras;
- Desenvolver a capacidade de expressar ideias, sentimentos e emoções;
- Aumentar a capacidade de atenção e concentração;
- Sentir gosto e prazer em conversar, ouvir histórias e comunicar com os outros;
- Ligar-se aos livros ensinando-a a respeitá-los usá-los e partilha-lhos.

A Criança e as Expressões Criadoras

A Educadora vai por pôr à disposição da criança diversas situações que lhe permitirão:

- Expressar livremente a sua criatividade nas vertentes plásticas, musical e corporal.
- Adquirir o domínio de técnicas e materiais (lápiz de cor, tintas, barro, plasticina, material de desperdício, etc.)
- Familiarizar-se com a música, dança, o teatro e outras expressões artísticas.

A Criança e o Ambiente

A Educadora vai ajudar a criança a observar e preservar a natureza e o património cultural, levando-a a respeitar e defender os valores ecológicos.

redescoberta, a construção e a invenção que visam:

- O desenvolvimento do raciocínio lógico-científico;
- A capacidade de analisar, de comparar, de ordenar e de classificar factos e objectos;

- A aquisição de noções de orientação e representação no espaço e no tempo.

A Educadora, ao estar atenta aos comportamentos individuais e de grupo, pode detectar e integrar inaptações e valorizar diferenças.

ANIVERSÁRIOS DA CRECHE E JARDIM DE INFÂNCIA

Mês de Setembro

Alexandre Damas – 11/09

Pedro Henrique Pinto – 09/09

André Jorge Gonçalves – 08/09

Mês de Outubro

Marisa Bernardo – 01/10

Rute Pires – 27/10

Ana Isabel – 05/10

O QUE ELES SABEM!...

...ADEUS BOGAS DE MEIO
TEM BARREIRAS A SUBIR
QUEM LÁ VAI TOMAR AMORES
VAI AO CÉU E TORNA A VIR!...

...VAI LÁ PARA DIANTE

OU TE TIRAS DO CAMINHO
QUEM VAI PARA AMAR A OUTRO
NÃO VAI TÃO DEVAGARINHO!...

...FUI Á FONTE PARA VER ANA
ENCONTREI -ME COM A I SABEL
ENCONTREI -ME COM QUEM EU
QUERIA
CALHOU-ME A SOPA NO MELI...

...O MEU PAI É UM CRAVO
EU SOU FILHO DE UM CRAVEIRO
JESUS, QUEM SE HÁ-DE APARTAR
DE UM CRAVO QUE TANTO
CHEIRA!...

...A MINHA MÃE É UMA ROSA
EU SOU FILHA DA ROSEIRA
JESUS, QUEM SE HÁ-DE APARTAR
DE UMA ROSA QUE TANTO
CHEIRA!...

Maria Anastácia Vicente
Natural de Bogas de Meio
89 Anos

CURIOSIDADES

... Sabe que os pés merecem especiais atenções?

Deve lava-los e seca-los bem, ter cuidado com o corte das unhas, aplicar creme ou loção hidratante. È importante usar calçado confortável e de qualidade razoável. Afinal os pés são o suporte do nosso corpo.

➤ Trate bem dos seus pés!...

PASSEIO À SERRA DA ESTRELA

“...TÃO PERTO E TÃO LONGE!...”

No dia 3 de Julho, fizemos de longe perto. E lá fomos à descoberta da Serra da Estrela. Para alguns foi a primeira vez a participar nesta aventura. Para outros, foi mais uma vez recordar o passado.

No Parque Natural da Serra da Estrela, local onde almoçamos, não tivemos acesso às casas de banho, nem a água potável. Para além destes inconvenientes; deparamo-nos com a carcaça de uma ovelha, no leito do “nosso” belo rio Zêzere. Não podemos deixar de sentir tristeza pelo facto do nosso Rio estar poluído logo à nascente.

Aqui fica o nosso parecer pelos factos constatados!...

“GENEROSIDADES”

... È devido à generosidade de algumas pessoas, que acontecem momentos inesquecíveis.

...No dia 24 de Junho, foi dia de festejar o S. João. Os mais pequenos dançaram uma marcha; os grandes aplaudiram. Realizou-se um lanche farto de “coisas boas”, com a colaboração das Mães.

- Bem hajam MÃES!...

... No dia 10 de Julho, devido à generosidade do filho e nora, da utente/idosa – Palmira de Jesus; realizou-se um piquenique na *Ribeira do Pocim*.

- Bem hajam Sr.^a D^a. Florinda e Sr. António.

... Em Julho, numa animada ida ao café, para saborear o “nosso gelado”, tivemos a

agradável oferta do lanche pelo Sr. Silvério Gonçalves, proprietário do café – “*Pérola do Zêzere*”.

- Bem haja à “*PEROLA DO ZÊZERE*”.

“RETRATO DE UMA VIDA”

José Augusto, natural das Meãs, foi o primeiro *Retratista / Fotografo*, no Concelho da Pampilhosa da Serra. Levava a “*magia*” do retrato, de terra em terra, com a máquina aos ombros.

Vestiam-se os melhores fatos, procuravam-se os melhores cenários naturais. “*Olha o passarinho!...*”, e num passo de magia saía o retrato. Quem nunca viu um retrato de algum antepassado, tirado por estas “*mágicas*” máquinas?!...

Os tempos evoluem, e o *retratista* tinha que se modernizar. Para o Sr. José Augusto, havia duas hipóteses para sobreviver aos tempos modernos.

Abria uma casa com máquinas novas, na Pampilhosa da Serra ou partia para Angola, à procura de sustento para a família; constituída por mulher e cinco filhos. A esposa, Maria José, não era receptiva à partida do marido. Mulher da lavoura, não sabia ler, o que a obrigava a dar a vida a saber aos estranhos, facto que não lhe agradava.

Os tempos eram difíceis, o dinheiro era pouco. Como arranjar dinheiro para abrir uma casa?!... Depois de algum diálogo entre o casal, decidiram pedir o dinheiro

emprestado. Naquele tempo, o empréstimo foi de cinco mil escudos, preço da nova máquina fotográfica. O aluguer da casa, era de mil escudos por mês. A casa era térrea, constituída por uma divisão que fazia de “*estúdio*”, onde o retratista cimentou o chão e tinha a preocupação de ter vários panos estampados, para cenários diferentes. A outra divisão era composta por uma cama, um fogão, uma mesa com uns mochos. Assim vivia o Sr. José Augusto, para ganhar a vida. A esposa, todas as semanas se deslocava das Meãs à Pampilhosa, para limpar a casa. Regressava de autocarro até ao Casal da Lapa, fazendo o restante caminho a pé com um filho ao colo. Era uma alegria quando apanhava uma boleia.

Como era preciso rentabilizar o negócio, o Sr. José Augusto pensou abrir uma taberna junto ao “*estúdio*”. No dia de mercado era rentável. Esta nova actividade era explorada pela esposa, que foi morar para a Pampilhosa, onde permaneceu três anos.

A esposa por motivos de doença, teve necessidade de regressar às Meãs. O filho mais velho, *Luís Batista Gomes*, que já tinha feito a 4ª. Classe, seguiu as pisadas do pai. Desta forma o Sr. José Augusto passa a ter um ajudante.

A população aumentava, a qualidade de vida melhorava, o negócio crescia. Ainda hoje a casa existe, com o nome de “**FOTO GOMES**”, explorada pelo filho Luís.

A esposa, ainda recorda as fotos penduradas nos cordéis ou estendidas em mantas. Conta que o marido chegava a fazer verdadeiros milagres. No tempo em que se deslocava de terra em terra, na Barroca Grande, os pretos pediam “Sr. Lave bem, lave bem!...” E então o *retratista* “lavava” o rosto com tinta e pincel, fazendo dos pretos brancos...

O Sr. José Augusto faleceu há 17 anos...

Este “retrato” foi contado pela esposa, Maria José, de 80 anos,

que se encontra no Lar de Dornelas do Zêzere.

H.M.

CRÓNICAS DA TERCEIRA JUVENTUDE

Por João Lambelho

“DOS 14 AOS 17 ANOS – 3 ANOS EM LISBOA”

...Aos 14 anos, as minhas tias, que residiam em Lisboa, incentivaram o meu pai, para me deixar ir para a capital. Lá fui eu, à descoberta da “*cidade grande*”.

Ao chegar à capital, tive a ajuda de um tio, para encontrar um trabalho. Assim, respondi a um anúncio para uma mercearia. Lembrome que ficava na rua Maria Andrade, uma travessa da Avenida Almirante Reis. Ainda recordo os eléctricos a passarem com destino à Graça.

O meu trabalho, na mercearia, consistia em visitar os clientes, e saber o que precisavam de compras; depois entregava pessoalmente.

Durante a semana permanecia na mercearia, num quarto. Aos fins-de-semana ia para junto da família – o meu tio Joaquim, a minha tia Filomena e a minha prima Maria do Espírito Santo. Ganhava trinta escudos por mês. Ao fim de um ano, regresssei de férias à minha terra Natal. Naquele tempo, entreguei aos meus pais quinhentos escudos. Ao fim de oito dias de descanso, regresssei ao meu trabalho.

Com o passar do tempo, tornei-me mais cuidadoso e vaidoso com a minha aparência; e comecei a namoriscar. O tempo para visitar os meus tios e prima escasseava. O meu tempo livre passava-o no jardim da Estrela, no jardim Zoológico, na Avenida da Liberdade, a ver os desfiles de ranchos; e por vezes ia a Cacilhas sempre acompanhado de belas raparigas sopeiras; a comer saborosos petiscos.

Sempre admirei e gostei da companhia das mulheres.

Aos 17 anos regresssei definitivamente à minha aldeia, onde permaneci até ao dia em que entrei no Lar; onde ainda hoje gosto e admiro a companhia das Senhoras...

O MEU TESTEMUNHO

*Por
Joaquim Tomás*

Retomo o ano de 1976, ano em que deixei de ser imigrante; para regressar à terra que tantas vezes me vira partir. A minha esposa, foi quem ficou mais feliz, finalmente via-me em casa, para cultivar as terras que comprara; enquanto eu andava imigrado. Para ela, era uma forma de investimento.

FOLHAS DE OUTONO

*Iniciando mais um ciclo de
transformação,
folhas multicoloridas adornam a
Natureza...*

*Em cada folha a energia pulsa
As cores avivam-se, expondo a
mutação.
Amarelos, alaranjados, vermelhos,
dourados
Em cada folha, a matiz adquirido
dá o tom da sua história pessoal.
Em grupo, como amigas, mantêm*

Nesta altura, vivia da reforma e do que a terra me dava. Quando a produção era abundante, vendia o excesso. Trabalhava muito, mas, posso dizer que tinha uma casa farta. Posso ainda dizer que era um homem feliz junto da minha esposa. A única tristeza da minha vida de 65 anos, era a doença da minha mulher.

Aos 88 anos, é a minha esposa que me abandona, e parte para não mais regressar. Em 1995, sinto a dor de uma vez mais me separar da minha mulher; até que Deus nos queira juntar eternamente.

ANIVERSÁRIOS DOS IDOSOS

Mês de Setembro:

M^a Ana Lourenço – 01-09
Trindade J. Dias – 12-09
Joaquim M^a Gaspar – 18-09
M^a Amália Almeida – 23-09
M^a Deus Fernandes – 26-09

Mês de Outubro:

M^a Georgina Sardinha – 07-10
António Leitão – 16-10
José Silva Leal – 30-10

a ligação no tempo que as reuniu.

*Estiveram juntas de sol a sol,
I luminaram-se de prata ao luar
Banham-se em gotas cristalinas de
orvalho
e na frescura das águas jorradadas pelo
céu.*

*Enfrentaram tempestades
Serviram de abrigo e aninharam
pássaros
que dormitavam à sombra,
emabalados pela brisa fresca da tarde...
Testemunharam encontros românticos
de casais enamorados.*

*Nas suas cores, muitas ainda levam
o som de gargalhadas infantis
que soavam pela alegria das
brincadeiras
nos parques e nos jardins...*

*Agora, unidas, caminham
para um último entardecer.*

*Algumas permanecerão verdes,
não mudarão ainda, não chegou seu
tempo
Acenarão um "até breve", em
despedida,
às que agora partem...*

*A paisagem mostra um bale de folhas
Que flutuam suavemente pelo ar
Guiadas ao sabor dos ventos...*

*Numa coreografia mágica,
cobrem-se os solos de fofos e ruidosos
tapetes,
que fazem parte da sinfonia musical
orquestrada pela Natureza...*

*Adormecerão nos braços do solo da
terra
que as recolherá em seu seio, como
seivas indispensáveis a continuidade da
vida...*

*No horizonte desponta a renascer...
Os frutos brotam da terra em
abundância,
como alimento vital ao ciclo infinito.
Trazem em cada fibra o orgulho
de um dia terem sido folhas coloridas
que ornamentaram uma divina
paisagem...*

VIDAS COM LETRAS GRANDES



COMO SE CHAMA?

Chamo-me Maria Do Carmo Proença Martins.

QUE IDADE TEM?

Tenho 80 anos.

ONDE É QUE NASCEU?

Nasci na Aldeia Nova do Cabo.

ANDOU NA ESCOLA?

Andei na escola só até à 2ª classe. Mas sei ler e escrever, dá para me desenrascar. Não andei lá mais tempo porque a minha mãe era padeira e tinha muito trabalho, então eu, tive de a ajudar.

É CASADA?

Não!.. Sou viúva há 40 anos. Quando eu tinha 40 anos de idade, é que o meu marido morreu.

COM QUE IDADE COMEÇOU A NAMORAR?

Tinha à volta dos 16 anos e o meu namorado foi o meu marido. Aos 24 anos casei.

TEM FILHOS. QUANTOS?

Tenho um filho casado que vive na Aldeia Nova do Cabo. E também só tenho um neto.

QUAL ERA A SUA PROFISSÃO?

Era costureira. Aprendi de pequenina numa "Mestra". Depois comecei a trabalhar por conta própria. Também trabalhei muito no campo.

PORQUE VEIO PARA O LAR?

Vim porque comecei a ter dificuldades em estar sozinha em casa. Primeiro fui para o centro dia da Aldeia Nova do Cabo, mas as dificuldades foram aumentando e a necessidade de apoio de dia e noite, eram muitas e fizeram com que tivesse de procurar um lar. Então, aqui estou eu!

HÁ QUANTO TEMPO ESTÁ NO LAR?

Faz precisamente hoje, dia 25, oito meses.

COMO OCUPA OS SEUS TEMPOS LIVRES?

Tempo livre aqui não falta. Faço biquinhos de renda nos panos, para se venderem nas feiras, converso com as minhas companheiras e amigas, vou ao café comer um gelado, quando é Verão, e dou passeios até ao rio. Agora encontro-me um pouco debilitada e por isso saio menos.

Ah! Já me esquecia, também gosto muito de ver o filme na televisão o “Rex”.

OBJECTIVOS FUNDAMENTAIS DO A. T. L

- Proporcionar às crianças e jovens uma ocupação de tempos livres numa forma criativa e educativa;
- Proporcionar às crianças oportunidades de realização pessoal, através de actividades livres do seu agrado;
- Fomentar o espírito de iniciativa, a capacidade criativa e crítica, o sentido de responsabilidade de planificação e organização;
- Proporcionar momentos agradáveis e aquisição de novos conhecimentos;
- Fomentar um verdadeiro espírito de grupo, tendo em atenção a iniciativa de cada um;

NUNCA SAI DO LAR PARA LADO NENHUM?

Já sai algumas vezes. Fui a Fátima, à Serra da Estrela, à Pampilhosa, ao piquenique à Sr.^a Da Rocha, na Barroca e ao da Ribeira do Pocin, para além de pequenos passeios que faço pela aldeia.

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

Quando era jovem gostava de ir aos bailaricos para dançar. Corríamos as ruas todas da aldeia a cantar e a dançar, mas eu não gostava de cantar, por isso só dançava. Também falávamos dos namorados e jogávamos à bola.

Era um tempo muito alegre e divertido.

- Proporcionar às crianças experiências de gestão das suas actividades, bem como de intervenção no meio onde vivem.

ANIVERSÁRIOS

Susana Martins – 22-09

Adriana Monsanto – 23-09

Sandra Brás – 15-10

Marisa Brás – 18-10

André Isidoro – 22-10

O INÍCIO DAS AULAS

As ruas enchem-se de crianças, adolescentes e jovens, é um vaivém contínuo.

O alarido as correrias, os beijos e abraços, são o início do ano escolar, altura em que se encontram novos colegas, se fazem novas amizades, se contam peripécias e novas responsabilidades se vão encontrar.

E foi mais uma vez em Dornelas, que as aulas começaram em Setembro.

O ano lectivo está dividido em três períodos. São realizados vários eventos na escola, em cada um dos períodos.

1º Período → 15/09 a 17/12

1ª Interrupção 18/12 a 02/01

2º Período → 05/01 a 02/04

2ª Interrupção 23/02 a 25/02

3º Período → 19/04 a 25/06

3ª Interrupção 05/04 a 16/04

“ABRIGO DO ZÊZERE” CENTRO DE ACOLHIMENTO TEMPORÁRIO

O Centro de Acolhimento Temporário “Abrigo do Zêzere” é uma resposta social que surge para responder às actuais necessidades de uma problemática muito específica, as crianças e famílias em situação de risco.

Neste âmbito, é importante salientar que o centro pretende garantir o acolhimento imediato e absolutamente transitório de crianças, dos zero aos doze anos, em situações de urgência, decorrentes de abandono, maus tratos, negligência ou

outros factores. Bem como, proporcionar às crianças a satisfação de todas as suas necessidades básicas em condições de vida tão aproximadas quanto possível às da estrutura familiar, promover a sua reintegração na família e na comunidade e proporcionar os meios que contribuam para a sua valorização pessoal e social.

É objectivo do centro proporcionar às crianças apoio Psicossocial, que se traduz em Apoio Social e Psicológico através da elaboração do diagnóstico, acompanhamento e encaminhamento das crianças; bem como, a concretização de acções na área da (In) Formação/Sensibilização e actividades Sócio-culturais (passeios, jogos, música, desporto, informática, audiovisual e livros).

Para colmatar e responder às necessidades exigidas o centro beneficia de outras valências e equipamentos, nomeadamente: Creche, Jardim Infantil, Actividades de Tempos Livres e Centro de Actividades Lúdicas e Juvenis, e apoio ao nível da saúde, social e educação através da contratação de médico, enfermeiros, assistente social, psicóloga e auxiliares da educação.

“Se alguém gostar de uma flor da qual existe um único exemplar em milhões e milhões de estrelas, isso bastará para que se sinta feliz quando a contempla. Dirá para consigo: a minha flor está lá, em qualquer parte. Mas se a ovelha come a flor é como se, de súbito, todas as estrelas se apagassem. E não é isso o importante?”

De facto, é isto que é importante e importante, sobretudo, quando se conjectura o futuro das crianças.

Entender a criança na sua plenitude, na sua dinâmica, no seu destino. Conhecer uma criança, descobri-la nas suas necessidades, nos seus processos de regulação, na construção das suas relações preferenciais implica ir até às raízes, até às profundezas do ser, implica reflectir desgarrado de qualquer sistema, para agir, então, em novas estratégias que sirvam o verdadeiro destino do ser humano, destino este que se constrói em criança, na criança.

Sidalina L. da Mota

Psicóloga Clínica

indivíduo, procurando intervir nas alterações e nas funções cognitivas, emocionais e de comportamento.

É função do psicólogo, lidar com:

- ◆ Perturbações do desenvolvimento ou situações reactivas como as perturbações alimentares, do sono, separação/individuação, dificuldades de socialização, etc.;
- ◆ Problemas neonatais (malformações congénitas, morte neonatal, etc.);
- ◆ Situações de anorexia, suicídio e maus tratos;
- ◆ Doença crónica (asma, insuficiência renal, epilepsia, HIV pediátrico, etc);
- ◆ Situações traumáticas (acidentes, queimaduras, etc.).

O Centro de Acolhimento Temporário
“Abrigo do Zêzere” por Rui Manuel
(11 Anos de idade).

Objectivos do Psicólogo:

- ◆ Promoção e manutenção da saúde mental e física do indivíduo;
- ◆ Prevenção, avaliação e tratamento de todas as formas de perturbação mental e física;
- ◆ Ajudar a aliviar ou ultrapassar o sofrimento ou disfunção;
- ◆ Desenvolver e promover campanhas de prevenção para a saúde;
- ◆ Promover nas escolas campanhas de prevenção da toxicoddependência, esclarecimentos ao nível da sexualidade, etc;

O **Psicólogo Clínico** ocupa-se fundamentalmente com a avaliação/diagnóstico, o prognóstico e a prevenção das perturbações do

- ◆ Efectuar o aconselhamento e a orientação social, familiar e escolar;
- ◆ Acompanhamento psicológico;
- ◆ Psicoterapia individual ou de grupo;
- ◆ Terapia de apoio;
- ◆ Terapia cognitivo-comportamental.

“Porque se fala em curar, quando muitas vezes basta acompanhar o ser no seu desamparo...”

Sidalina L. da Mota

Psicóloga Clínica

“LEMBRAR O DIA DO IDOSO”

“ Que ao envelhecer permaneça belo...
Há tantas coisas boas para fazer.
O ouro, as rendas, o marfim e as sedas

não precisam de ser novos.
E as velhas árvores também curam, as
velhas ruas também têm encanto.
Então, por que não poderei eu, como
elas,
Permanecer belo ao envelhecer?"

"FALAR COM DEUS"

MEU SENHOR JESUS CRISTO
OFEREÇO-VOS ESTE DIA
COM TODAS AS ALEGRIAS E
TRISTEZAS
TRABALHOS E SOFRIMENTOS
SANTIFIQUEI A NOSSA VIDA
NO LAR, NO CAMPO, NA LABUTA E
NO DESCANÇO.
FAZEI POR NÓS, QUE O VOSSO
REINO
ESTABELEÇA NA TERRA
PORTUGUESA
CADA UMA DE NÓS, SEJA UM GRÃO
DE SEMENTE DA VOSSA VERDADE.
CONQUISTADORA DE ALMAS NA
CARIDADE.
DAI-NOS A GRAÇA DE SER
CULTIVADORA
DA VOSSA SEARA
PARA QUE, NOS CAMPOS DE
PORTUGAL
TODA A MESSE SEJA RECOLHIDA
POR VÓS
FORTALECEI-NOS DE TODOS OS
PERIGOS E TENTAÇÕES
E DAI A PAZ ETERNA
AOS NOSSOS IRMÃOS COLHIDOS
PELA MORTE.
SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS,
EU TENHO CONFIANÇA EM VÓS.

SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS,
VENHA A NÓS O VOSSO REINO.

RAINHA DOS APOSTOLOS, ROGAI
POR NÓS.

SANTOS PROTECTORES DA ACÇÃO
CATÓLICA,
ROGAI POR NÓS.

M^a Isilda Nunes
Natural de: Dornelas do Zêzere
73 Anos

DONATIVOS

16/04 – D. Sandra Almeida – 5 dúzias de ovos
21/05 – Talhos Alcides – 24kg de carne
24/05 – D. Silvina Ramos – 2 sacos de batatas
25/05 – Filha da D. Celeste 2 caixas de cerejas
25/05 – Filho da D. M^a Farinha – 1 caixa de cereja
26/05 – D. Conceição Martins – 1 caixa de alfaces
27/05 – D. M^a Carmo Ramos – 1 saco de batatas
28/05 – D. Sandra Almeida – 2kg de ervilhas
30/05 – D. M^a Gil – 1 caixa de alfaces
30/05 – D. Conceição Martins – 1 caixa de couves
30/05 – D. M^a José Albino 3 sacos de batatas
02/06 – D. Deolinda Duarte – 1 caixa de alfaces
02/06 – Sr. Alfredo Martins – 1 caixa de alfaces
02/06 – D. Conceição Martins – 2 caixas de alfaces
02/06 – D. Teresa Almeida – 1 saco de favas e 3 dúzias de ovos
02/06 – D. Isabel Monsanto – 1 sacos de batatas
06/06 – Familiares da D. Palmira – 2 caixas de cerejas
09/06 – D. Isabel Monsanto – 1 caixa de alfaces
10/06 – D. Silvina Ramos – 1 caixa de alfaces

12/06 – D. M^a Carmo Ramos – 30kg de batatas
13/06 – D. Conceição Martins – 1 caixa de alfaces
15/06 – Filho da D. Celeste – 1 caixa de cerejas
15/06 – D. Conceição Martins – 1 caixa de alfaces
17/06 – D. Virgínia Baptista – 6 dúzias de ovos
17/06 – D. Silvina Ramos – 1 caixa de alfaces
19/06 – Sr. P^c José Fernando – 3 caixas de cerejas

24/06 – D. Silvina Ramos – 1 caixa de couves
24/06 – D. Deolinda Duarte – 2 sacos de batatas
26/06 – D. Matilde Cebola – 3kg de feijão verde
28/06 – D. Conceição Martins – 3 caixas de batatas
30/06 – Família da D. M^a Ana – espinafres e 1 saco de alfaces
01/07 – D. Isabel Monsanto – 1 caixa de couves
02/07 – D. Lucília Lucas – 1 caixa de alfaces
02/07 – D. Madalena Teodoro – 1 caixa de alfaces
04/07 – D. M^a Gil – 1 caixa de maçãs e 1 caixa de nabiças
04/07 – D. M^a das Neves – 1 caixa de nabos

09/07 – D. Deolinda Duarte – 2 sacos de batatas
14/07 – D. Lídia Marques – 1 saco de batatas
15/07 – Filha da D. M^a José Clara – 1 caixa de abrunhos
19/07 – Sr. Fernando Ferreira – 2 sacos de batatas
21/07 – Sr. Fernando Cebola (Adurão) – 120kg de batatas
21/07 – D. Silvina (Adurão) – 6 kg de feijão verde
22/07 – D. Fátima Monsanto – 2 sacos de batatas
22/07 – D. Prazeres Martins – 1 caixa de nabiças
25/07 – D. Silvina Pinheiro (Pisão) – 8 kg de feijão verde
26/07 – D. Rita Pires – 1 caixa de pêssegos
24/08 – D. Bárbara Monsanto – 6 kg de pimentos
24/08 – Familiares da D. Anastácia – 1 saco de espinafres
28/08 – D. Florbela Gonçalves – 1 saco de espinafres
03/09 – Sr. Alexandre – 30L de azeite
19/09 – D. Sandra Almeida – 95 kg de batatas
06/08 - Familiares da D. Cristina Mendes - 1000 €
03/08 - Familiares da D. Delfina Hermenegildo – 1359,12 €

Mês de Outubro

Dia 22: Olimpíadas do Idoso na Pampilhosa da Serra

De 23 a 26: Festa do Idoso na Lousã

Dia 31: Hollowen ou dia das Bruxas

Mês de Novembro

Dia 11: Magusto Internacional

Mês de Dezembro

Festa de Dezembro