



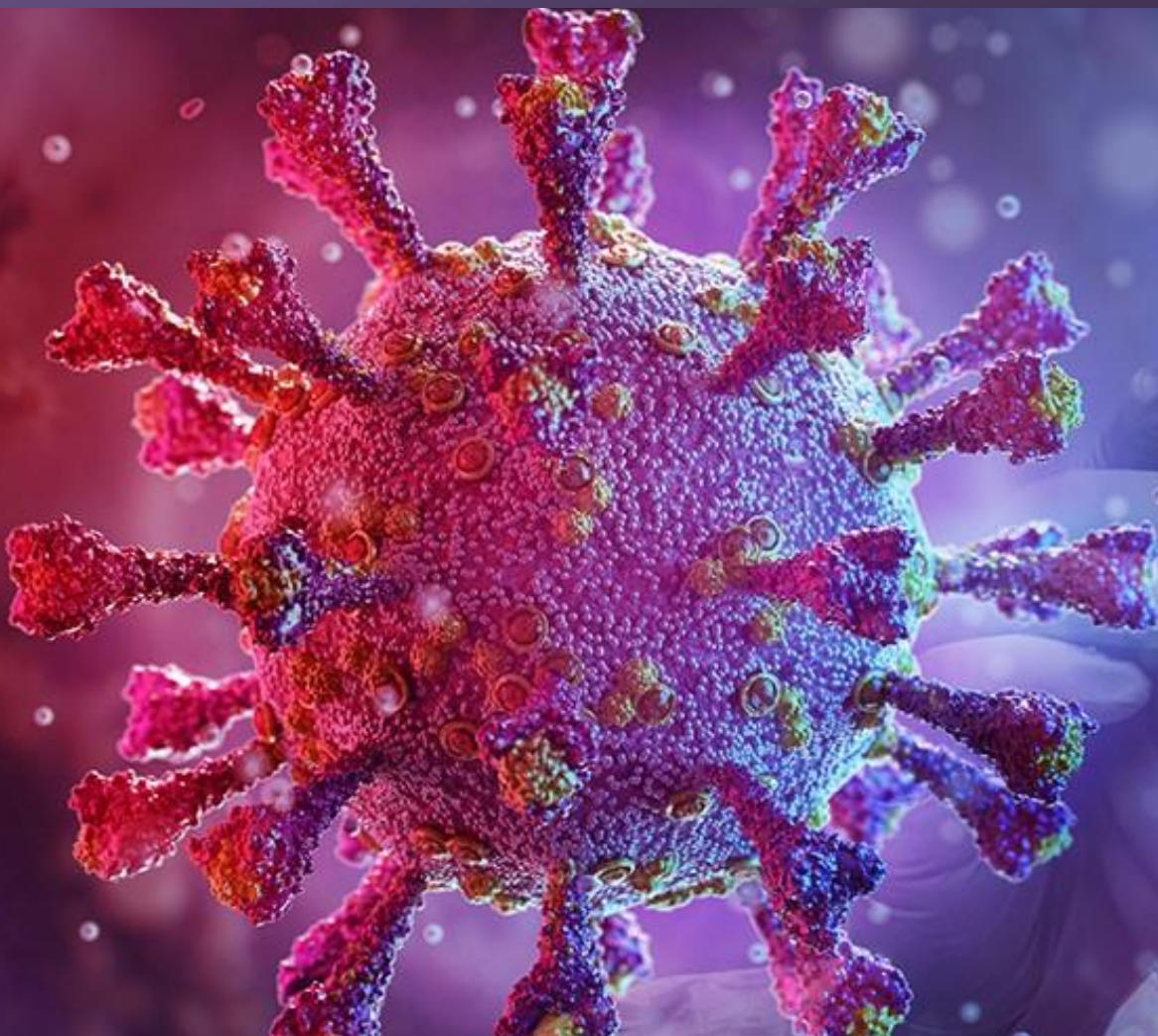
JORNAL MENSAL

VAMOS DAR QUE FALAR

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E RECREATIVO DE POUTENA

MARÇO 2021

Nº1



OS EFEITOS DA PANDEMIA

BEM - VINDOS

MENSAGEM DO PRESIDENTE

Caros colaboradores do CSCRП, venho por este meio agradecer o excelente trabalho prestado por todos os funcionários, durante este período de combate à covid-19. A sociedade presencia, através dos meios de comunicação, a árdua rotina em que entraram os funcionários de lares, centros de dia e creches e que exige tanto para minimizar os efeitos desta doença que veio ceifar milhares de vidas.

Eu, como presidente do CSCRП, agradeço em nome da direção o excelente desempenho, dedicação, qualidade e disponibilidade de todos para garantir a saúde dos nossos utentes. Temos o orgulho de ajudar a sociedade neste momento de crise.

Os meus cumprimentos a todos

Presidente do CSCRП,

Mário Heleno



Contactos

Rua do Rossio - Poutena

3780 - 594 - Vilarinho do Bairro

Telefone: 231 959 724

Fax: 231 959 026

Website: <http://www.cscrпoutena.pt>

Email: geral@cscrпoutena.pt

Produção

Equipa de Animação

Responsável pelo projeto Cátia Ferreira

Propriedade

Centro Social, Cultural e Recreativo de Poutena

Revista mensal

Nº1 - Março de 2021

Respostas Sociais

- Creche;

- CATL (Centro de Atividades de Tempos Livres);

- AAAF (Atividades de Animação e Apoio à Família);

- ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas)

- Centro de Dia

- SAD (Serviço de Apoio Domiciliário)



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E RECREATIVO DE POUTENA

Foi em 1977 que as fundações e as paredes do Centro Social Cultural e Recreativo de Poutena se começaram a erguer. A instituição foi fundada em 11 de Junho de 1981, por uma comissão de melhoramentos da aldeia, no sentido de criar um lugar onde as pessoas se pudessem reunir. Foi construída com a ajuda dos habitantes e dos emigrantes de Poutena que tudo fizeram por ver a sua terra evoluir e que contribuíram com mão-de-obra, materiais e donativos. O Centro começou por se dedicar sobretudo a atividades culturais, nomeadamente ao teatro, e desportivas, tais como o motorismo e o futebol. Contudo, são as competições de supercross que atraem todos os anos milhares de pessoas para assistirem às provas, sendo estas também responsáveis pelo grande desenvolvimento da colectividade e as grandes impulsionadoras de donativos. Posteriormente, o Centro tornou-se uma Instituição Particular de Solidariedade Social, e de acordo com as necessidades da população criaram-se várias valências: o Centro de Dia, o Apoio Domiciliário, e as Atividades dos Tempos Livres (A.T.L.). O Centro Cultural e Recreativo de Poutena criou também um grupo de Dança Jazz que conta com a participação de pessoas de todas as idades. O Centro Social Cultural e Recreativo de Poutena atento às transformações da sociedade e às necessidades dos seus habitantes partiu para a construção de mais duas respostas sociais. A Creche está a funcionar desde o início de Setembro de 2007, e tem por nome Creche “Os Pimpolhos” e o Lar “Nossa Senhora da Piedade”, desde Outubro de 2008.

Índice

Página 5 – Dia Internacional na Mulher

Página 6 – Dia do Pai - Idosos

- Dia do Pai – Crianças

Página 7 – Atelier de Culinária

- Chá do Agradecimento

Página 8 – Projeto “O Ovo da Minha Terra”

- Início da Primavera

- Páscoa Creche

Página 9 – Férias da Páscoa no CATL e AAAF

Página 10 - Os efeitos da pandemia em várias perspetivas

Página 19 – Outras reflexões...

Página 20 – Receitas Cheias de História

Dia Internacional da Mulher

No dia 8 de Março festejámos o Dia Internacional da Mulher na ERPI da nossa instituição. O dia começou com um debate com os utentes sobre o que é ser mulher, como era ser mulher em gerações mais antigas e o que é ser mulher hoje. Deste debate resultou um quadro com várias ideias pertinentes e interessantes. Para terminar este momento as utentes escreveram um conselho a todas as mulheres, que registámos através de fotografias. As atividades descritas foram elaboradas no âmbito do projeto da estagiária de Animação Socioeducativa.



Ainda para celebrar este dia, elaborámos um grande painel com uma figura feminina que foi decorada com flores. Cada flor representa uma mulher desta instituição e as suas qualidades.

Foi um dia de elogiar, de reconhecer e de nos lembrarmos de todas as mulheres da nossa instituição. Como lembrança deste dia todas as utentes tiveram direito a uma flor feita com muito carinho pela estagiária do curso técnico de Apoio Psicossocial.

Dia do Pai - Idosos

No dia 19 de Março festejámos o dia do Pai e quisemos dar os parabéns a todos os utentes que são pais e que fazem parte desta instituição.

Na ERPI foi realizada uma aula de ginástica ao ar livre dinamizada pelo nosso fisioterapeuta. No final desta aula, foi entregue aos utentes que são pais um livro personalizado que foi elaborado pela nossa estagiária do curso técnico de Apoio Psicossocial e pela nossa Técnica Superior de Animação em conjunto com os respectivos filhos dos utentes. Foi sem dúvida um presente muito significativo e pessoal e por isso proporcionou um momento de muitas emoções. Por fim, ainda houve direito a um lanche especial com decoração a preceito.

No Centro de Dia (CD) e no Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) os utentes que são pais receberam para além da visita tão esperada de uma das nossas animadoras, uma lembrança doce que lhes encheu o coração!



Dia do Pai - Crianças

Ainda no dia do pai, as crianças da creche elaboraram biscoitos e um postal como lembrança deste dia tão especial.

Atelier de Culinária

No dia 16 de Março houve para os utentes da ERPI um atelier de culinária onde se fez biscoitos de limão e canela. Os biscoitos que foram confeccionados pelos nossos idosos foram o lanche especial para os funcionários no dia da atividade do **chá do agradecimento**. Foi com grande entusiasmo e alegria que esta atividade decorreu ao longo da manhã e o resultado foi maravilhoso e delicioso.



Chá do Agradecimento

No dia 17 de Março houve um momento muito especial e emotivo na ERPI da nossa instituição. Foi dia de se juntar utentes e TODOS os funcionários e técnicos para partilhar/visualizar um vídeo produzido pelos utentes no âmbito do projeto “Vamos dar que falar!”. O objetivo era os utentes agradecerem por todo o trabalho, dedicação e amor que os funcionários e técnicos lhes proporcionam e por isso todos participaram neste vídeo de formas diferentes (através de fotografias ou através da gravação da voz e imagem).



Projeto “O Ovo da Minha Terra”

No mês de Março a instituição PRODECO – Progresso e Desenvolvimento de Covões desafiou-nos para um projeto que tem como objetivo comemorar a Páscoa divulgando as tradições, costumes, doces ou comidas típicas ou profissões tradicionais da nossa terra através da decoração um ovo gigante com materiais reciclados. Durante estas últimas semanas decorámos o nosso ovo onde retratamos principalmente a visita pascal da nossa zona, as comidas típicas do dia de Páscoa, as flores usadas para enfeitar e decorar as casas e ruas, e ainda a morte e a ressurreição de Jesus. O resultado final deste trabalho em equipa ficou muito giro e será divulgado nas redes sociais.



Início da Primavera

Para comemorar o início da primavera as crianças da creche deram início à plantação de flores e ao cultivo da horta. Foi um trabalho muito interessante.

Páscoa - Creche

Como presente da Páscoa, para enviar para casa, as crianças pintaram uma cenoura com o pé. A pintura foi enviada junto com um coelhinho de chocolate.

Férias da Páscoa no CATL e AAAF

Durante as férias da Páscoa no CATL e AAAF realizou-se um atelier de culinária, uma experiência com chocolate e ainda a confeção de biscoitos.

Ainda durante este período de férias fez-se a decoração de ovos da Páscoa e também uma caça ao ovo.

Foram ainda realizadas atividades físicas nomeadamente uma aula de ginástica, uma sessão de expressão corporal e um passeio à descoberta de elementos da primavera.

Foram umas férias divertidas e com atividades que as crianças adoraram.

Informação: É com enorme alegria que anunciamos que o Centro de Dia da nossa instituição irá reabrir dia 5 de Abril.

Os Efeitos Da Pandemia

Em Várias Perspetivas...

... e de repente, tudo mudou. "Alguém" nos roubou a liberdade, furtou-nos pessoas importantes sem direito a um adeus... mas também nos trouxe certezas.

A certeza de que o que importante não é o ter, mas sim o ser. O ser amigo, o ser solidário, o ser otimista, o ser próximo sem tocar, o ser presente mesmo longe dos olhos, o ser o tudo para aqueles que no momento não o conseguem ser, o ser capaz de sorrir com os olhos...

Apesar de tudo, trouxe a certeza de que somos uns pelos outros e todos somos pelo mesmo país. Juntos faremos com que o abraço volte, o olhar seja próximo, as mãos se toquem e o tempo passado junto dos nossos seja realmente bom.

Bem – haja.

Rosana Vagueiro

(funcionária do Centro Social de Poutena)

A meu ver, esta pandemia não trouxe só coisas más. De facto, penso que deu para perceber de um modo bastante direto a necessidade do afeto e do "estar" próximo dos nossos, algo que até aqui não valorizamos. Ensinou-nos que o grande responsável pela calamidade a que chegámos, é em grande parte por culpa do nosso egoísmo, do nosso egocentrismo, quando não nos protegemos a nós e muito menos a quem nos rodeia. Muita coisa tem feito falta, é lógico. No entanto, o facto de estarmos "fechados" numa rotina monótona torna-nos seres depressivos e sem motivação para o que quer que seja. Faz falta sentirmo-nos livres de poder explorar e viver de forma mais livre, sem restrições.

Cumprimentos a todos.

Miguel Ferreira

(residente em Covão do Lobo)

“... que no final de tudo isto consigamos voltar a abraçar todos os que mais amamos...”

A pandemia causada pelo Covid-19 veio abanar-nos completamente e trouxe para as nossas vidas algumas proibições e obrigações. Na minha opinião, a pandemia veio afastar-nos das pessoas de quem mais gostamos (familiares) por tempo indeterminado. Relativamente à questão da saúde acho que a pandemia veio também pôr de parte outras doenças graves que já existiam tirando-lhes assim a importância e sujeitando os doentes a sofrerem muito mais devido à falta ou ao atraso de tratamentos. Quero ainda mencionar outro ponto que a pandemia provocou e que se vê diariamente no trabalho da E.R.P.I que é a utilização constante de equipamentos de proteção pessoal feitos em plástico o que leva a que haja um aumento excessivo do consumo desse material.

Termino por mencionar que sei que todas as obrigações e proibições que a pandemia nos coloca são para nos proteger a nós e aos que nos rodeiam, para que no final de tudo isto (que espero que seja em breve) consigamos voltar a abraçar todos os que mais amamos e viver as nossas vidas normalmente.

Carolina Rosmaninho

Funcionária da E.R.P.I

A pandemia ensinou-nos tantas coisas... uma delas é que realmente éramos tão felizes antes e não sabíamos dar o devido valor. Na minha maneira de ver, a pandemia fez-nos preocupar mais uns com os outros e fez-nos estar afastados dos nossos ainda mais tempo do que aquele que normalmente estamos. O Covid-19 fez-nos ainda sentir com mais saudades daquilo que não podemos fazer há muito tempo, como por exemplo ir a nossa casa, ir passear com os netos/filhos e genros, de receber os nossos familiares no nosso quarto ou em outro espaço do lar como antes.

Tenho saudades da liberdade e sinto que esta pandemia está longe de acabar, o que me deixa triste e angustiado.

Utente de E.R.P.I

*“A pandemia está para durar
A uns manda ficar em casa
A nós manda-nos trabalhar*

*Na linha da frente nós estamos a andar
Oh maldito Coronavírus não nos deixe parar de caminhar.*

*Casa a casa vamos andando
Com máscaras, luvas, toucas, aventais e manguitos nos vamos safando.*

*Este tempo de pandemia
Veio mostrar
Toda a alegria
Que esta valência têm para vos dar.*

*De cara tapada, mas com sorriso no rosto
De casa em casa andamos com todo o gosto.*

*Aos nossos idosos e familiares
Queremos demonstrar que não é esta pandemia que nos vai afastar.*

*Foram momentos difíceis
Que nos dão que pensar,
Como é que um simples vírus nos faz mudar.*

*É com alegria que agradecemos à pandemia
A união desta instituição.”*

A equipa de SAD

“... sair do lar para usufruir de um passeio faz-nos muita falta.”

Aquilo que a pandemia nos lembra é da palavra SAUDADE. Ir a nossas casas, ver as nossas coisas pessoais, tocar em objetos que contam tanto de nós, são coisas de que temos muitas saudades e sentimos muita necessidade de fazer desde que esta pandemia começou. Ir à praia, ir ao santuário de Nossa Senhora de Fátima ou apenas sair do lar para usufruir de um passeio faz-nos falta. Uma outra coisa de que temos muitas saudades é sem dúvida ver as funcionárias que trabalham connosco sem máscara, porque torna-se complicado distingui-las assim.

Com a pandemia é notório que as pessoas andam muito mais preocupadas umas com as outras, que hoje podemos cá estar e amanhã já não, e que a idade é apenas um número. Na nossa opinião as pessoas desejam mais o bem aos outros do que em outra altura qualquer e dão muito mais valor à saúde que tinham.

Debate do tema em pequeno grupo com utentes da E.R.P.I

(Sra. Conceição Graciete, Sra. Cesaltina, Sra. Elza e Sra. Maria dos Anjos)

“... a alegria é ainda mais necessária e todos nós somos responsáveis por mantê-la viva.”

Trabalhar no lar é muito mais do que ter um trabalho. Trabalhar num lar é



estar junto das pessoas que ao longo do tempo se tornam muito mais que nossas colegas de trabalho e é ainda partilhar muitos momentos de diversão, alegria e folia. Sentir-me bem onde trabalho e fazer os outros sentirem-se bem, para mim é uma prioridade e por isso partilho com todos os leitores uma das minhas boas brincadeiras que proporcionei aos meus colegas e aos utentes desta instituição. A atuação do Toy em versão feminina

foi uma criação espontânea que proporcionou muitas gargalhadas e palmas. Ser criativa, ser espontânea, ser genuína, ser uma bomba de boas energias são características que me definem e que todos os dias trago para o meu local de trabalho que é também um lugar especial do meu coração. Em tempos de pandemia esta alegria é ainda mais necessária e todos nós somos responsáveis por mantê-la viva. É necessário darmos sempre o nosso melhor em todas as facetas da nossa vida. Sejamos sempre muito felizes, porque a tristeza não paga contas e porque conseguimos ser muito felizes com muito pouco.

Um beijinho a todos,

Raquel Barreira.

“...E tudo a Pandemia não levou”

Dou por mim quase com uma quarentena de anos de vida a pensar que será que durante estas 4 décadas de existência me fui tornando cada vez mais uma pessoa do “antigamente”?

Quem nunca ouviu os seus familiares mais vividos a dizer que “antigamente não era nada assim”, “Antigamente nós fazíamos e acontecíamos”, “ai se fosse antigamente” ...quem nunca?

Pois meus amigos, um ano passado depois do início desta Pandemia que veio abalar o nosso mundo, dou por mim a pensar: “Antigamente não era nada assim” ou mesmo “antigamente é que era Bom” ...

Decerto que nenhuma catástrofe poderá trazer algo de benéfico a não ser ilações ou mudanças de estilos de vida e comportamentos que sem nos apercebermos nos andavam a degradar lentamente e que agora com mais consciência vamos corrigindo e adotando outros mais saudáveis e de menor risco.

A questão será se estamos preparados para adotar definitivamente estes comportamentos e se no meio de todos estes procedimentos e medidas de contingência teremos a sanidade suficiente para filtrar os que realmente fazem sentido.

Pois a verdade é que se fizermos uma retrospectiva nos perguntamos:

Quem nunca?

- Quem nunca, foi almoçar, jantar lanchar sem antes lavar as mãos?*
- Quem nunca, tossiu para a mão e no instante a seguir encontrou alguém que cumprimentou com um aperto de mão?*
- Quem nunca, espirrou, tossiu em locais públicos sem se proteger e proteger os outros?*
- Quem nunca foi a um café, Bar, Restaurante e se sentou numa mesa onde previamente estiveram pessoas que nos eram completamente desconhecidos?*
- Quem nunca, visitou alguém doente e o cumprimentou com dois beijinhos?*
- Quem nunca, partilhou, bebeu, comeu do prato, do copo, do talher de outra pessoa?*

- *Quem nunca, limpou o pingo do nariz com a mão e imediatamente a seguir agarrou a mão a um corrimão?*
- *Quem nunca teve a cara limpa com um lenço, do pai ou da mãe?*
- *Quem nunca mesmo com febre foi trabalhar porque tinha que ser?*

Quem nunca ...?

E agora? Como vai ser agora? Vamos continuar a fazer igual? ...

E antigamente? Antigamente era assim? Antigamente é que era bom? ...

Vale a pena pensar nisto...

KK

(Carlos Costa)

Fisioterapeuta do CSCR

Em tempo de pandemia, finquei-me na vida e, vivi desalmadamente, porque a vida é uma festa, precisa de ser vivida!

O mundo foi fechando portas, o mar ficou revolto, os navios atracaram e os peixes vieram a terra....a natureza começou a falar!!!

Eu, saltei da tela da imaginação, apertei o cinto do sofá, liguei o GPS do P.C e fui ver o mundo.

Viajei pelos 5 continentes, visitei museus, fui a concertos e voltei à caixa das fotos escondida debaixo da cama....vi a mãe, vi a avó, vivi as noites de borralho, senti o cheiro de bolachas e café, até vi o avental e a toalha aos quadrados que a avó usava todos os domingos...um avental cheio de magia, quase igual a minha saia de domingo, aquela que tinha uma pregadeira dourada para fechar a abertura!!!

No fim de cada viagem, ao ligar a TV percebia que muitos se tinham formado em medicina, ciências, e todas as profissões com uma palavra a dizer sobre o que vivíamos... todos opinavam, mas na verdade nada diziam na minha opinião...esta pandemia trazia o pior de muitos, e o melhor da maioria....

Também eu, fechei portas a novas entradas, afastei quem já cá estava.... aquele beijo de bom dia ou boa noite, foi desaparecendo, o medo de vir envenenado a cada saída era muito....

O tempo foi passando e a preguiça ganhou terreno, o nada passou a ser tudo...

Não vou fazer nada!

Não estou com vontade de fazer nada!

Nada, nada, nada

Ficámos com uma casa cheia de nada...porque o nada também se pega!!!

Um dia, atrevida, fui caminhar, andei por ruas desconhecidas, fui pensando em tanto nada, que me veio a vontade de fazer tudo!!!

Hoje, estou onde queria, porque me atrevi, engoli o medo e a vergonha e joguei os dados, caíram do meu lado, o lado certo!!!

Tracei planos, metas... a cada dia estou mais perto, perto de mim, principalmente...perdi- me entre dias e meses iguais, perdi- me numa sala de estar, que era também de trabalho, que era também de estudo, que era também de convívio, que era em tempos de TV...

Estou perto de um verão que já nasceu em mim, que trará um abraço doce e longo, que trará um beijo temperado com lágrimas salgadas de saudade e alegria...estou perto de ganhar a coragem que perdi, da vontade de viajar sem ser do sofá... estou perto de ganhar um abraço dos longos daqueles que a pandemia roubou muito.... ganhei tempo, tempo para me ouvir, para me descobrir, ganhei a coragem para seguir com o que importa....para mim , viver, viver desalmadamente...porque, já sabem, a vida é uma festa....vamos festejar, vivendo verdadeiramente....

Foi isto que a pandemia me deu.... um novo recomeço!!!

Beijinhos de luz

Carla Regalado

(residente em Cantanhede, funcionária do Hospital de Cantanhede)

Outras reflexões ...

“... podemos contar sem nenhum receio de magoar e com a certeza de que vamos ajudar alguém...”

Acho importante reflectirmos todos os dias sobre as nossas ações para com os outros, tendo como objetivo melhorarmos enquanto seres humanos dia após dia.

Percebendo que tudo aquilo que dizemos tem impacto nos outros devemos ter consciência das palavras ditas e nunca esquecer que todas as ações geram reações. Ao falar podemos prejudicar, magoar, denegrir, causar dor emocional ou até causar guerras desnecessárias...

Para que haja um exercício de reflexão diária recomendo que percebam a parábola das três peneiras da sabedoria. As três peneiras servem para avaliarmos o que vamos dizer a alguém sendo que a primeira peneira é a da VERDADE, a segunda da BONDADE e a terceira da NECESSIDADE. É necessário perguntar a nós mesmos se o que vamos contar a alguém é de certeza verdade; se for verdade passamos para a segunda peneira, se não for ficamos por aqui. Na peneira da bondade temos de perceber se aquilo que temos para contar gostaríamos que fosse dito pelos outros a nosso respeito; se sim passamos para a terceira etapa, se não for guardamos para nós. Por fim, mas não menos importante, passamos para a peneira da necessidade e perguntamo-nos se achamos necessário contar esse facto, se resolve ou melhora alguma coisa e se ajuda alguém; se o que temos para contar passar nesta última peneira podemos contar sem nenhum receio de magoar e com a certeza de que vamos ajudar alguém, caso contrário temos de esquecer e seguir em frente.

Aqui fica a minha sugestão: refletir SEMPRE tendo por base as três peneiras da sabedoria. Se todos o fizermos tenho a certeza que seremos mais felizes.

Cumprimentos a todos,

Alessandra Portovedo

(Funcionária da ERPI do CSCRP)



*Receitas
Cheias
de
Histórias*

*Partilha de Saberes
de Culinária*

Aletria

Ingredientes:

- 700 ml de água
- 200 ml de leite
- 200 gr de aletria
- 4 gemas
- 1 pitada de sal grosso
- 2 cascas de limão
- 1 pau de canela
- 15 gr de margarina
- 200 gr de açúcar
- canela q.b.



Preparação:

Num tacho colocar o açúcar, a água, o pau da canela, as cascas do limão e a manteiga e levar a ferver. Entretanto partir a aletria em pedaços mais pequenos. Quando a água começar a ferver deixar ferver durante 3 minutos. Depois de ferver adicionar a aletria, a pitada do sal grosso, mexer e deixar cozer 10 minutos. Entretanto mexemos as gemas com uma vara de arames e adicionamos o leite. No fim dos 10 minutos vamos retirar o pau da canela e as cascas dos limões, reduzimos um pouco o lume e adicionamos a mistura do ovo e do leite, em fio, mexendo sempre. Deixamos cozer até engrossar mexendo sempre (menos de 5 minutos).

Empratar, deixar arrefecer e polvilhar com canela.

Receita da Felicidade

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de paciência
- 4 colheres de sopa de compreensão
- 1 dose q.b. de respeito
- 2 chávenas de tolerância
- 1 dúzia de amor
- 1/2 litro de carinho
- 300 gr de alegria
- 1 kg de fé
- 3 kg de pensamentos positivos
- 1 pitada de inteligência
- Muita humildade para polvilhar



Preparação:

Misture todos os dias os ingredientes dentro do seu coração, aqueça e sirva sem moderação.

Nota: Esta receita foi encontrada no fundo do baú da pessoa mais feliz do mundo. Usar com respeito e partilhar na íntegra.

Corpos Sociais

Assembleia Geral

Presidente – Armando Moreira Rodrigues

1º Secretário – José Carlos Rodrigues Graça

2º Secretário – Lino M. Moreira dos S. Chieira

Direção

Presidente – Mário Augusto Carreira Heleno

Vice – Presidente – Carlos Alberto Costa Pereira

Secretário – Carlos Manuel Oliveira Pinto

Tesoureiro – Manuel Pinto de Oliveira

1º Vogal – Tiago Dinis Morais Patrão

2º Vogal – Dora Isabel Ferreira Mosca

3º Vogal – Manuel Carlos Ferreira Santos

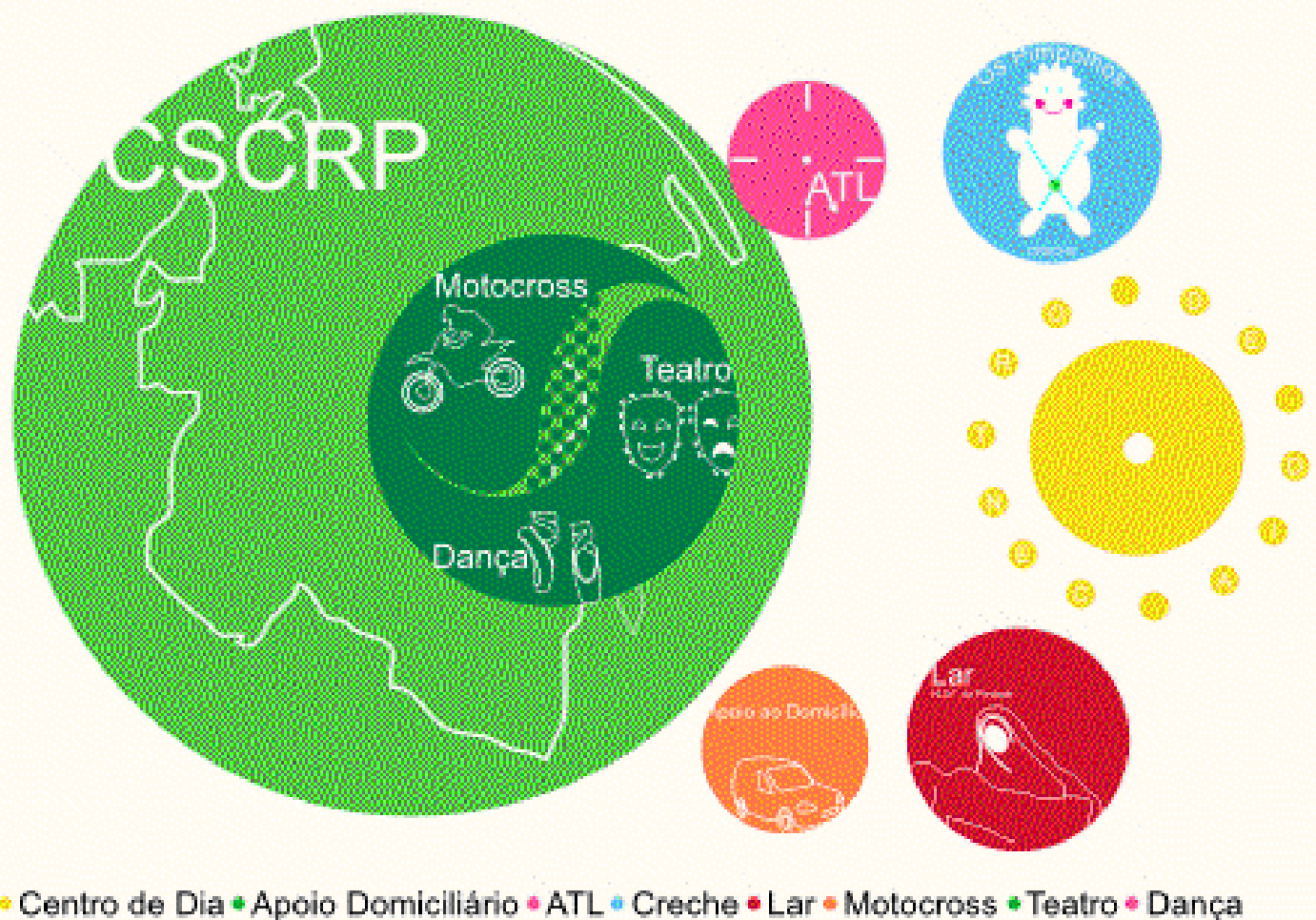
Conselho Fiscal

Presidente – Susana Paula Ferreira Costa

1º Vogal – Fernando Gonçalves Martins

2º Vogal – Jaime Fernando Moreira Bento

Centro Social Cultural e Recreativo de Poutena



O CSCR P agradece a todos os participantes e deseja a todos uma boa quadra pascal em segurança!

Até breve!

Visitem-nos na nossa página do Facebook:

<https://www.facebook.com/Centro-Social-de-Poutena-447211758683143>