

# *Vamos dar que Falar*

*Maio 2021  
Nº 3*



# *Sentimentos*

# BEM-VINDOS

---

**Maio** o mês do **Amor** e de Maria, um mês cheio de emoções boas para todos os nossos utentes.

Na nossa instituição temos como missão, promover um ambiente acolhedor que vai por sua vez determinar a forma como todos nos sentimos, independentemente da idade que temos, pertencer a um grupo onde há harmonia é fantástico pois é onde nos podemos nutrir de boas emoções que por si originam a sensação de bem-estar geral.

Está comprovado que a saúde emocional contribui para o bom funcionamento do organismo, prolongando a vida com qualidade, possibilitando o crescimento saudável das nossas crianças, o bem-estar dos nossos colaboradores e maior autonomia dos nossos anciãos.

Quando os nossos idosos se sentem bem no aqui e no agora da sua vida, permitem-se sonhar novamente, fazer projetos, sim mesmo institucionalizados podem ter projetos de vida, podem sentir-se úteis, pois são detentores de uma sabedoria imensa e em tantas áreas. Basta ver a variedade de seres humanos que temos na nossa instituição, com toda a bagagem que trazem das suas vidas e com os quais temos tanto para aprender. Podem amar novamente nas suas várias formas de amar, podem sentir-se verdadeiramente amados, respeitados e compreendidos pelo que são.

Cabe à instituição dar-lhe a oportunidade de preservar o melhor das suas memórias e continuar a dar o melhor de si mesmos, pelo estímulo de todas as suas faculdades, desde as emocionais, as mentais e as físicas. Conheço muitos idosos que rejuvenesceram quando encontraram uma "Casa" que puderam sentir como sua, conseguiram manter e até melhorar os seus relacionamentos familiares fazendo as pazes com os seus passados para seguir em frente, conseguindo experienciar a felicidade verdadeira em tantos momentos proporcionados pela instituição.

Temos funcionários fantásticos muito empenhados para que isso aconteça e temos sempre o apoio tão importante das famílias que querem o melhor para os seus queridos familiares.

Tudo está sempre nas emoções... que vão dar origem aos vários sentimentos... vivem connosco desde sempre e até sempre, não envelhecem, se forem bem cuidadas se houver sempre o equilíbrio entre o que sentimos e o que fazemos, somos verdadeiramente felizes.

"Se o tempo envelhecer o seu corpo, mas não envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz." Augusto Cury

Dora Mosca  
(Membro da Direção do CSCRP)



## Contactos

Rua do Rossio - Poutena

3780 – 594 –Vilarinho do Bairro

Telefone: 231 959 724

Fax: 231 959 026

Website: <http://www.cscrpoutena.pt>

Email: [geral@cscrpoutena.pt](mailto:geral@cscrpoutena.pt)

## Produção

Equipa de Animação

Responsável pelo projeto Cátia Ferreira

## Propriedade

Centro Social, Cultural e Recreativo de Poutena

## Revista mensal

Nº3 – Maio 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 da Mãe***

***Página 6 – Creche***

***Página 7 – 13 de Maio – Aparição da Nossa Senhora aos 3 pastorinhos***

***Página 8 – Passeios***

***Página 9 – Projeto “Uma carta, uma emoção”***

***Página 10 – Centro de Dia***

***Página 11 – Apoio Domiciliário***

***- “Aprendemos para sermos melhores”***

***Página 13 – Desfile “As nossas profissões”***

***Página 14 – Sobre aquilo que nos torna humanos – os sentimentos***

***Página 17 – “Contara Poutena”***

***Páscoa 19 – “Trocado por miúdos”***

***Página 21 – Passatempos***



# Dia da Mãe

*No primeiro domingo do mês de Maio comemora-se o dia da mãe onde, normalmente, se faz uma homenagem a todas as mães e demonstra-se o amor dos filhos pelas suas progenitoras. Neste domingo foi um dia especial para as utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD, pois todas as senhoras que são mães tiveram direito a um presente - uma planta num vaso decorado- em jeito de homenagem pela dádiva de serem mães. Na ERPI, houve também muitas videochamadas entre filhos e mães e direito a um lanche especial como todas estas mulheres merecem. Foi um dia emotivo, especial e cheio de amor!*

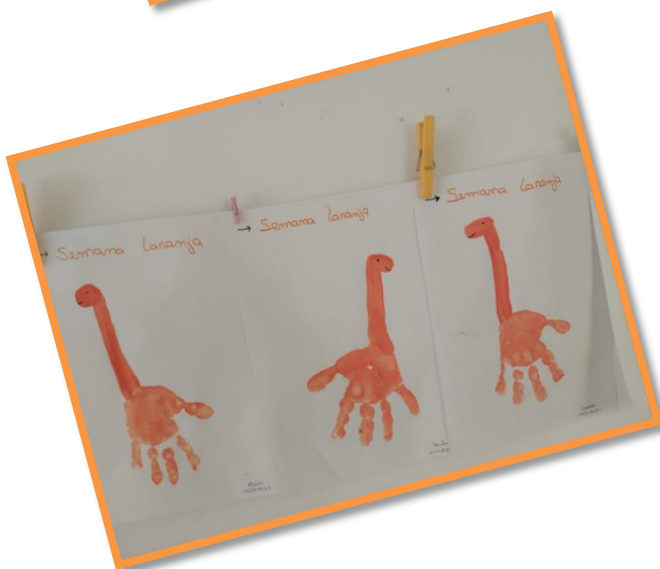


# Creche

*Neste mês de Maio, os nossos meninos da creche fizeram algumas atividades relacionados com três grandes temas: os meios de transporte, a reciclagem e as cores.*

*Para trabalharem o tema das cores as crianças elaboraram alguns animais através da impressão das mãos. Para explorarem o tema dos meios de transporte as crianças recortaram figuras geométricas, colaram e formaram alguns meios de transporte como o comboio e o balão de ar. Em relação à reciclagem as crianças tiveram a oportunidade de fazerem a separação de alguns objetos de diferentes materiais (cartão, plástico e metal) para aprenderem a reciclar e a reutilizar.*

*Todos os dias são dias de aprender coisas novas e os nossos meninos adoram aprender!*





# *13 de Maio – Aparição da Nossa Senhora aos três pastorinhos*

*Para assinalar o dia 13 de Maio algumas funcionárias da ERPI do CSCRП encenaram uma peça de teatro que recriou a primeira aparição da Nossa Senhora de Fátima aos três pastorinhos.*

*Esta atividade foi dinamizada pela nossa estagiária de Técnico de Apoio Psicossocial. Foi um momento vibrante, emotivo e especial não só para as funcionárias que o realizaram como para todos os utentes e restantes funcionários.*

*Parabéns a todos que contribuíram para esta tarde especial.*



# Passeios

*Neste mês de Maio, começámos a realizar alguns passeios com os utentes de Centro de Dia e de ERPI. Os passeios direccionados aos utentes de ERPI baseiam-se essencialmente por passar à porta de cada uma das habitações dos nossos utentes, pois as saudades das suas casas e das suas aldeias são imensas. Por norma, os passeios terminam com um maravilhoso lanche ao ar livre na Lagoa de Torres.*

*Os utentes de centro de dia já foram ao parque da Curia lanchar e até à Praia de Mira comer um delicioso gelado e sentir uma brisa do mar. Os nossos utentes têm tido tardes fantásticas.*

*Estes passeios são sem dúvida momentos de diversão, descontração que nos fazem muito bem à alma. Estes passeios são da iniciativa das nossas Técnicas de Animação Sociocultural.*

*(É de notar que os passeios são feitos cumprindo todas as normas de prevenção da COVID-19)*





# Projeto “Uma carta, uma emoção”

*Os nossos utentes de ERPI estão a participar num projeto de troca de cartas com as alunas do curso Técnico de Apoio Psicossocial da Escola Profissional de Cantanhede (ETPC). Este projeto insere-se na atividade de voluntariado “Dá de ti” da ETPC.*

*Esta atividade promove a troca intergeracional e a partilha de afetos. A primeira troca foi feita no passado dia 25 de Maio e juntamente com a carta, os nossos idosos receberam umas lindas lembranças elaboradas pelas alunas. O objetivo é que os nossos idosos respondam às cartas e lhes dêem tanto carinho como elas lhes deram.*

*Este projeto está a ser desenvolvido pela nossa estagiária de Técnico de Apoio Psicossocial.*



# Centro de Dia

*Os nossos utentes de Centro de Dia têm desenvolvido diversas atividades para tornar os seus dias mais felizes. Entre passeios/caminhadas, jogos de estimulação, ateliers de culinária, jogo do bingo, expressão musical, expressão plástica e muito mais, passam os seus dias sempre com boa disposição e com vontade de serem felizes!*





# *Apoio Domiciliário*

*Os nossos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário têm feito muitas atividades personalizadas em função dos seus gostos e principalmente das suas necessidades.*

*Passeios ao ar livre pela horta e jogos de estimulação cognitiva são apenas alguns exemplos.*



## *“Aprendemos para sermos melhores”*

*No dia 25 de Maio realizou-se uma ação de sensibilização no âmbito da promoção da saúde destinada aos funcionários do Lar sobre o tema “Saúde, nutrição e técnicas de relaxamento”. A sessão foi dinamizada pelo*

*fisioterapeuta Carlos Costa e insere-se num ciclo de ações educativas promovidas no âmbito do projeto da estagiária de Animação Socioeducativa.*

*Estas sessões pretendem não só aumentar as competências dos participantes enquanto cuidadores mas também fomentar o bem-estar, “cuidando de quem cuida”.*

*Esta atividade terminou com a degustação de um lanche saudável. O nosso “chef” fisioterapeuta fez questão de tratar dessa parte e foi quem definiu a ementa e confeccionou as panquecas.*





# Desfile “As nossas profissões”

No dia 27 de Maio tivemos uma tarde memorável, pois os nossos idosos e os nossos funcionários de Lar, em conjunto, representaram profissões antigas e tradicionais num desfile em que se recriaram os costumes, trajes e acessórios de cada profissão de outrora. Profissões que muitos dos nossos idosos desempenharam e que tantas recordações lhes trazem! Houve lavradores, costureiras, varinas, pescadores, leiteiras, vendedeiras, e muitas outras.

O desfile inseriu-se no projeto da estagiária de Animação Socioeducativa e foi sem dúvida uma tarde que nos trouxe alegria, pois sentimo-nos unidos, como uma família.

Os nossos utentes de Centro de Dia estiveram a assistir o desfile e participaram com muito entusiasmo.

Damos os parabéns e agradecemos a todos os que participaram de todas as maneiras possíveis para que este desfile se realizasse.



# ***Sobre aquilo que nos torna humanos – os sentimentos***

*O que é isso de ser Feliz?!*

*A felicidade é um estado emocional que muda diariamente, a cada segundo. Ser feliz não significa que teremos todos os nossos sonhos realizados, cada dia uma batalha diferente, mas no fim alcançaremos/concretizaremos todos os nossos objetivos. Ser feliz é aceitarmos a vida tal como ela é e, sermos capazes de a viver da melhor maneira possível.*

*Ser feliz é reconhecer apenas que vale a pena viver, apesar de todos os tropeços, fracassos e desafios. O ser humano todos os dias procura a sua felicidade, de forma voluntária ou involuntária, mas vai em busca da sua felicidade...*

*Atrás de um grande sorriso encontra-se por vezes uma pessoa infeliz, num buraco fundo e sem saída, mas que busca forças em todos os desafios que lhe são apresentados e por fim a felicidade penetra nos rostos de cada um, por mais uma batalha vencida. Todos nós temos defeitos, ficamos irritados, vivemos ansiosos, mas não podemos deixar que isso “afecte” o nosso dia.*

*Temos de ter em mente que, recordar ser feliz, não é apenas valorizar o nosso sorriso e reconhecer o nosso sucesso, mas sim, aprender a viver a vida com tempestades, com deceções nos relacionamentos, com stresses no mundo do trabalho, com caminhos com incidentes e no final reconhecer que até somos felizes. Vive cada minuto intensamente, aproveita pois amanhã poderás já não estar cá!!! E como diz Fernando Pessoa: “ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros. É agradecer a Deus a cada minuto pelo milagre da vida.” Todos merecemos ser felizes e temos de ser os primeiros a acreditar nisso. Ser feliz não é ter uma vida perfeita!!! Lembra-te, a felicidade, é considerada um momento presente nas nossas vidas para conseguirmos os nossos objetivos e propósitos. Portanto, bora lá ser FELIZ ?!*

*Maria Pereira*

*(Administrativa do CSCR)*



## *"Um misto de sentimentos"*

*O perdão é a ação  
Que nos traz paz  
À alma e ao coração  
Bem daquele que é capaz  
De perdoar esquecendo a razão.*

*Como é bom amar,  
Ter sempre com quem contar,  
Alguém que nos cuide e quem cuidar,  
Um beijinho e um abraço pode dar  
Carinho sempre a multiplicar  
Isto é o verdadeiro sentido de amar.*

*Com nossos utentes e familiares  
Sorrisos vamos continuar a partilhar  
Para o bem-estar de todos  
Queremos ver o coração deles a brilhar*

*Amar e ser amado  
É o melhor que a vida nos pode dar  
Ter alguém a nosso lado  
Para carinho continuar a partilhar*

*Com Garra, Força e Sorriso tapado  
Continuamos a mostrar  
Como é bom convosco partilhar  
O valor sentimental que esta equipa tem para vos cuidar.*

A vida nao faz sentido



# Senti



Carlos Costa

(Fisioterapeuta do CSCRP)

---

*Para mim uma pessoa feliz é uma pessoa que respeita o próximo, e que tem alguém para amar. Ser feliz é uma tarefa difícil mas também é uma tarefa que dá sentido à nossa vida.*

Elsa Nunes Santos Vidal

(Utente de SAD do CSCRP)

---

*Sendo o tema os sentimentos e sendo que estou na reta final do meu estágio nesta instituição quero, de forma pública, demonstrar o meu sentimento de gratidão para com esta instituição.*

*Relativamente à ERPI, quero agradecer a todos os funcionários e técnicos, sem excepção, e a todos os utentes que tive oportunidade de trabalhar; obrigado por me acolherem de braços abertos e de me terem dado a possibilidade de viver momentos muito bons convosco.*

*Aos membros da direcção, ao Diretor Técnico da ERPI e ao pessoal da administração o meu obrigado pelo apoio incondicional prestado durante todo o estágio e por toda a confiança depositada.*

*À valência de SAD, Centro de Dia, Creche, ATL, obrigado por se envolverem da forma que foi possível e por estarem sempre disponíveis.*

*A maior obrigada de todos vai sem dúvida para a pessoa que mais me ajudou neste processo, sem ela NADA seria possível. Pela profissional que é e, principalmente, pela pessoa que é, um GRANDE OBRIGADA Catarina Bem-Haja.*

*Para já, despeço-me de todos com um enorme orgulho de poder ter feito parte desta instituição durante 3 meses. Cresci como futura profissional Animadora, mas também como pessoa e isso deve-se a todos vós.*

*Um grande até já a todos e fiquem com a certeza de que fizeram parte de um processo muito significativo para mim.*

*Desejo que sejam sempre muito felizes! Vemo-nos em breve.*

*Um beijinho com muita consideração para todos,*

*A vossa estagiária Cátia Ferreira*





# Contar a Poutena

Contado na Primeira  
Pessoa por Manuel  
Pinto de Oliveira

*A rubrica “Contar a Poutena” é da autoria do senhor Manuel Pinto de Oliveira. Este espaço será dedicado à narração escrita de testemunhos associados à Freguesia de Vilarinho do Bairro, mais propriamente à Poutena. O primeiro artigo desta rubrica tem como título “Como surgiu o nome de Poutena”, onde o autor nos conta como surgiu este nome.*

*Como sabeis em cada lugar há uma história, uma lenda ou um facto histórico e por isso vou-vos apresentar uma descrição com alguns apontamentos que me foram cedidos pela minha colega de direção Enfermeira Dora, que explica como chegámos à palavra Poutena.*

*Diz a lenda que a fundação e o nome de Poutena estão relacionados com o facto de em tempos muito remotos ter existido uma quinta neste local cujos proprietários eram dos lados da Pocariça – Cantanhede. Essa quinta era local de trabalho para muita gente e de entre os trabalhadores havia uma mulher a quem chamavam de “Putana”, pelo simples facto de ser uma mulher que se comportava mal. Daí, com o decorrer dos tempos, passou a chamar-se a esta terra “Poitena” e assim se manteve durante muito tempo; Foi em meados do século XX, a partir dessa altura passou a chamar-se “Poutena” e assim se manteve até aos dias de hoje. Foi uma das terras mais ricas da freguesia que quer pela sua situação geográfica, quer pela cultura do seu povo, foi uma das primeiras terras a ter uma escola oficial que foi fundada em 1906, por um benemérito cidadão, o senhor Manuel Francisco Pereira que teve dois netos médicos e um engenheiro. Nessa terra havia muitos homens e mulheres com cursos superiores, desde engenheiros, advogados, professores e médicos. Muitos deles provenientes de famílias pobres, um dos quais o Doutor António de Oliveira que tirou o curso quando andava na tropa em Braga; este médico não cobrava dinheiro às classes menos favorecidas e também lhes dava os medicamentos. Este senhor era pai do Doutor Idálio de Oliveira, que é médico radiologista e trabalhou num hospital de Lisboa. O Doutor Idálio de Oliveira mandou plantar algumas árvores que ainda hoje vemos no lugar dos correios. Foi também nesta aldeia que surgiu a primeira indústria de moagem de carvalho movida a carvão e que foi fundada por António Pereira Soares em 1906. Essa terra teve sempre gente muito empenhada em ser o melhor para que ela crescesse. Após a implementação da República a 5 de Outubro de 1910, esteve dividida por dois partidos, que por vezes se ofenderam por insultos e ofensas corporais. A luz eléctrica chegou à Poutena em 1949, e foi também nesse ano que se inauguraram os correios que foram construídos graças à união do povo, que elegeu uma comissão que era formada pelos seguintes senhores: Dtr. Manuel António Rodrigues, Dtr. António Dias Mendes, Senhor Herculano Rodrigues Diogo, Senhor Amadeu Marques Pereira, Senhor José Pereira Sebastião e Senhor Francisco Ferreira.*

*Por tudo o que acabo de descrever se verifica que uma aldeia no coração da Bairrada, se tornou uma das melhores da freguesia, projetando os seus filhos para um nível central muito elevado.*

*Manuel Pinto de Oliveira*



# TROCADO POR MIÚDOS





A rubrica “Trocado por miúdos” é um espaço dedicado às crianças da nossa instituição. Todos os meses, as crianças são estimuladas a falar e pensar sobre um tema e descrevê-lo de forma espontânea e simples.

Esta rubrica pretende dar voz às crianças, sendo que elas têm capacidade de dar explicações muito genuínas sobre assuntos complexos.

O tema deste mês foi “O que é para mim a família?” sendo que em Maio celebrou-se o dia da família e o resultado foi simplesmente sincero, especial e emocionante.

## O que é para mim a família?

“... somos todos irmãos.”

Maria Gomes

“É as pessoas que nos acolhem, com quem podemos falar à vontade. São aquelas pessoas que nos dão carinho e amor.”

Leonor Marques

“É amor, é quem me dá forças, quem acredita em mim e quem também me ajuda muito”.

Benedita Seabra

“... amor e carinho”.

Gustavo Nunes

“... amor e alegria”.

Lucas Lopes

“Muito carinhosa”.

Madalena Oliveira

“As pessoas que nos dão força, carinho e alegrias.”

Martins Gonçalves

“É amor, alegria e carinho.”

Eduardo Coelho

“... companhia”.

Duarte Simões

“... amor, ajuda e cuida”.

Vicente Marques

“... muito amiga”.

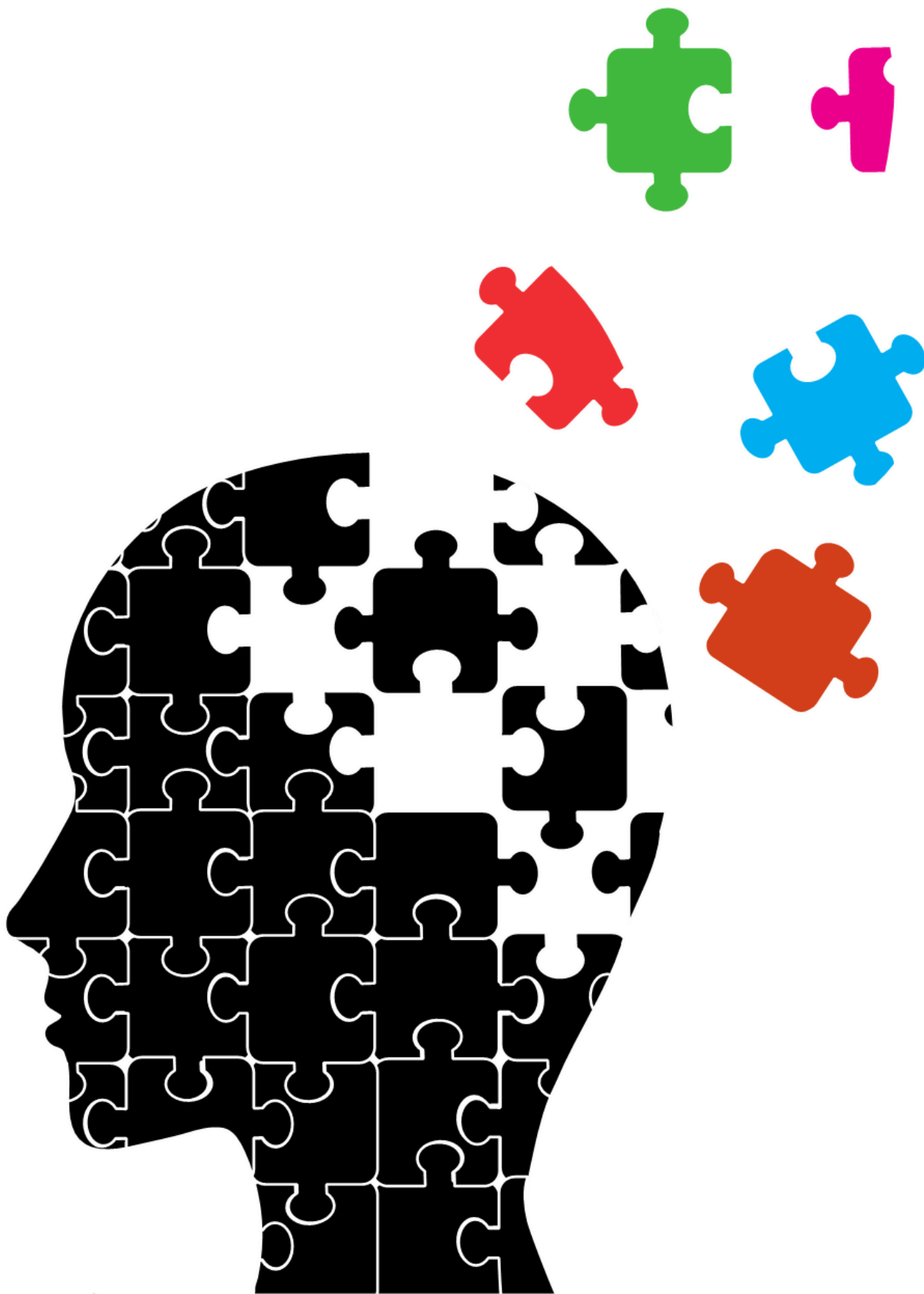
Simão Costa

“Muito maravilhosa”.

João Ribeiro

“Gosto muito da minha família”.

Rubén Trancho



PASSATEMPOS

## **SOPA DE LETRAS**

### **“ OS SENTIMENTOS ”**



**ABORRECIMENTO**

**PAZ**

**ALEGRIA**

**RAIVA**

**AMOR**

**NOJO**

**CALMA**

**TIMIDEZ**

**CONFIANÇA**

**TRISTEZA**

**ESPERANÇA**

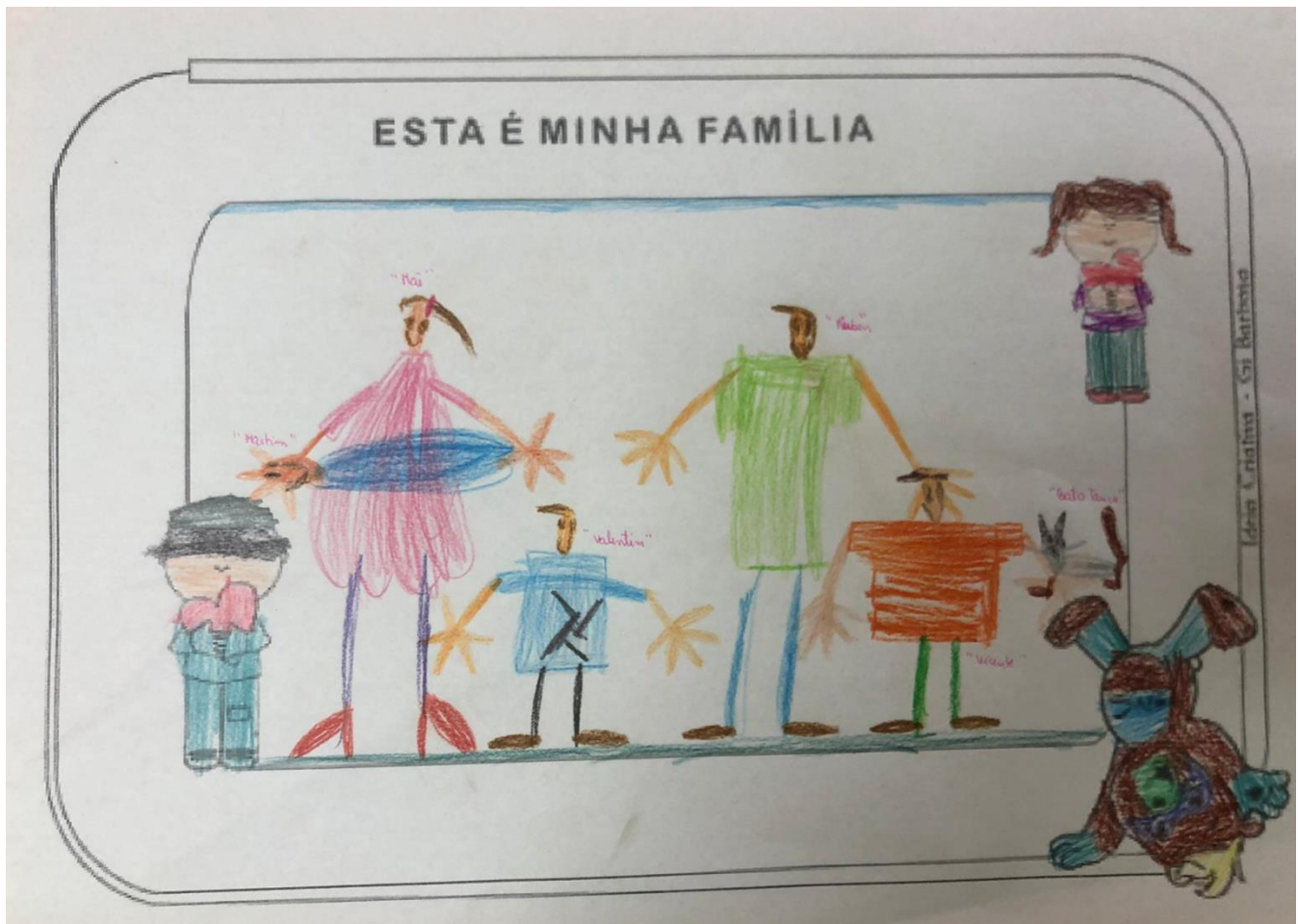
**VERGONHA**

**MEDO**

**SAUDADE**



## DESCOBRE AS 5 DIFERENÇAS





## DESCOBRE AS 5 DIFERENÇAS



## 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

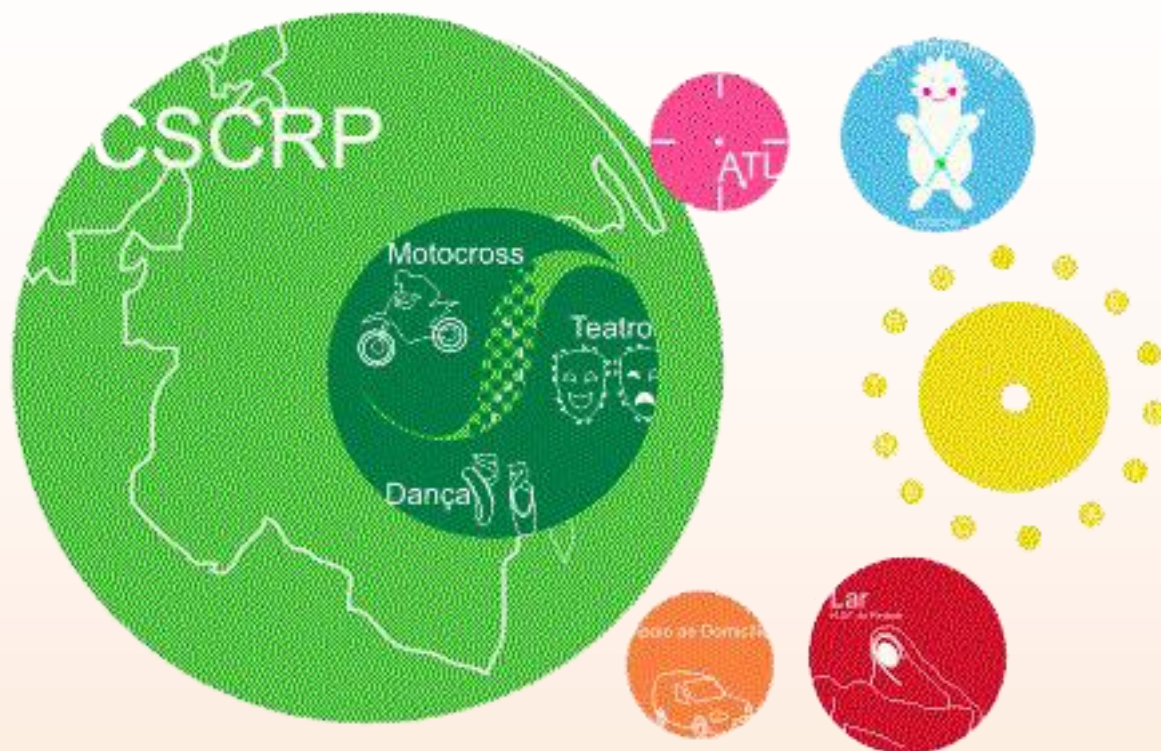
**Presidente** – Susana Paula Ferreira Costa

**1º Vogal** – Fernando Gonçalves Martins

**2º Vogal** – Jaime Fernando Moreira Bento



# Centro Social Cultural e Recreativo de Poutena



● Centro de Dia ● Apoio Domiciliário ● ATL ● Creche ● Lar ● Motocross ● Teatro ● Dança

*O CSCRCP agradece a todos os participantes!*

*Até breve!*

*Visitem-nos na nossa página do Facebook:*

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