

CAFF Informa

Boletim Informativo

Nº 1

DEZEMBRO DE 2009
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Nesta edição:

Comemorar o São Martinho	1
Ginástica ao ar livre	2
Dia Internacional do Idoso	2
Atelier de Trabalhos Manuais	2
Festa do Outono	3
Ida ao Cinema	4
Construção de Presépio	4
À Procura do Objecto ...	4
Cuidar da Saúde	5
Feirinha	5
Um dia de Culinária	6
Centro Paroquial ...	7



Comemorar o São Martinho

No dia onze de Novembro deste ano comemoramos a já habitual festa de São Martinho. Devido ao mau tempo que se fazia sentir neste dia, não podemos fazer a tradicional fogueira para assar as castanhas... contudo a festa realizou-se na mesma, começando até no dia anterior, com o cortar da castanha, que para nós é motivo de muita animação, pois é sempre acompanhada de muita "cantoria" e boa disposição.

Como para nós festa è sinónimo de muita animação, não deixamos que o tempo nos afectasse e confeccionamos um grande lanche que para além das castanhas assadas foi acompanhado por um lanche típico da época, com pão caseiro, azeitonas e tre-

moços, chouriça e outros enchidos... E como diz o ditado antigo " Pelo São Martinho vai à adega e prova o vinho" nós assim cumprimos a tradição e também bebemos um bom vinho para acompanhar este apetitoso lanche. Tudo isto sempre acompanhado de muita boa disposição, canto e muito divertimento. Fica a promessa de no próximo ano repetirmos este acontecimento.



EDITORIAL :

Pela primeira vez, aparece o "CAFF Informa", um espaço do nosso complexo social e inter-paroquial de Arreigada, Ferreira e Frazão. Aqui tentaremos mostrar as actividades, os eventos, os acontecimentos e o dia-a-dia dos nossos centros. Todos os dias, idosos e crianças, são utentes destas instituições e são, também, juntamente, com os nossos funcionários a razão das nossas preocupações. O "CAFF informa" há-de ajudar a mostrar os nossos centros por dentro e a proporcionar uma maior atenção a esta obra social por todos aqueles, que de fora, olham para ela. Este boletim informativo vai provocar, em quem o lê, assim o esperamos, uma grande amizade aos nossos centros sociais.

Pe. Samuel Guedes

Ginástica ao ar livre

Como é sabido a prática de desporto é importante para a saúde do ser humano. Se juntarmos a esta prática a possibilidade de o fazer ao ar livre, então será "ouro sobre azul". Como queremos que as nossas crianças cresçam com hábitos saudáveis, procuramos, sempre que possível, proporcionar-lhes momentos de ginástica.

Assim, no dia dezassete de Outubro, no adro da Igreja de Arreigada, as crianças do Serviço de Apoio à Família tiveram uma aula ao ar livre. Foi muito divertida.



Dia Internacional do Idoso

No dia um de Outubro comemoramos o Dia Internacional do Idoso no Centro de Arreigada, juntando todos os idosos do Complexo Social. Para animar a tarde realizamos dois jogos: o jogo do " rolo de papel higiênico" que consistia em desenrolá-lo o mais rápido possível e sem rasgar, e ainda o jogo do balão em que os idosos passavam o balão entre eles e quem o recebesse teria que se apresentar dizendo o seu nome.

Antes do lanche houve baile e os idosos ainda assistiram a uma apresentação fotográfica das actividades por eles realizadas.



Atelier de Trabalhos Manuais

Os idosos do Complexo Social e Inter-Paroquial de Arreigada, Ferreira e Frazão participaram num atelier de trabalhos manuais promovido pela biblioteca municipal. Este atelier consistia na realização de terços utilizando uma massa chamada "fimo", que depois de ir ao forno fica parecida com porcelana.

Os idosos aderiram muito bem a esta actividade construindo cada um os elementos necessários à montagem do terço. Inicialmente foram feitas bolinhas em "fimo" que posteriormente foram levadas ao forno para cozer. Depois de prontas eram colocadas em fio intercaladas com missangas. Foi uma actividade divertida e bastante positiva.



Festa do Outono

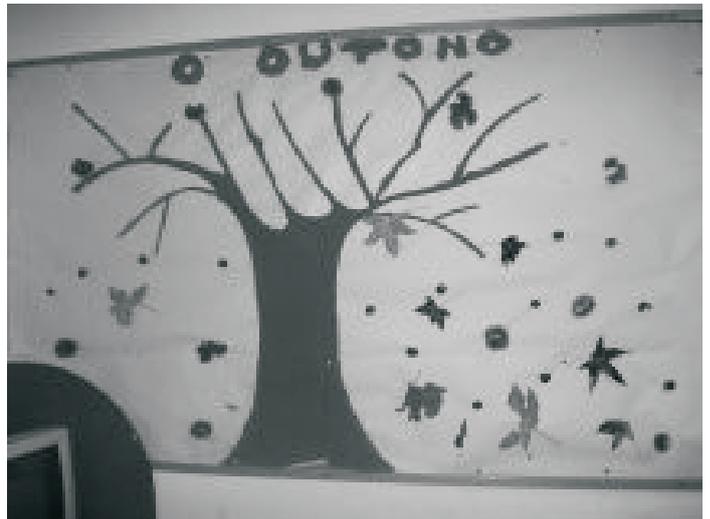
No Centro Social de Frazão e no SAF de S. Brás, as nossas crianças elaboraram diversos trabalhos relativos ao tema do Outono e, claro, do S. Martinho.

No final expusemos os nossos trabalhos, decorando desta forma a nossa sala.

A desfolhada è outra actividade realizada anualmente pelo Complexo, tendo como principal objectivo reunir os idosos dos três centros assim como proporcionar um momento de convívio e reviver o passado.

Os idosos participaram activamente nesta actividade trazendo consigo adereços que eram usados antigamente, e também foram entoando canções tradicionais da desfolhada. Este ano a desfolhada teve a participação das crianças. Nada melhor do que este convívio intergeracional para que os idosos possam transmitir conhecimentos aos mais novos.

No final da desfolhada ainda assistimos a um momento de baile antes de ser servido um lanche reforçado para recuperarem a energia dispendida durante a actividade.





Ida ao Cinema

No dia vinte e oito de Outubro os idosos do Complexo Social, a convite da Biblioteca Municipal, e integrado na comemoração do dia Internacional do Idoso, deslocaram-se à biblioteca para visionarem o filme sobre a vida de Amália, a diva do fado. Foi um filme com duração aproximada de duas horas e que prendeu a atenção de todos. Trata-se de uma figura marcante da cultura musical portuguesa, concretamente o Fado, e que marcou de forma significativa a vida da maior parte dos nossos idosos.

Construção de Presépio

Foi solicitado pelo Agrupamento de Escolas de Frazão, elaborar um Presépio de Natal, em três dimensões, que será exposto no Museu Municipal entre os dias 18 de Dezembro e 6 de Janeiro.

Os Centros Sociais de Arreigada e Frazão não deixaram de participar, e com a ajuda dos nossos "artistas", Arreigada criou um presépio feito a partir de pedra e areia, numa alusão à Citânia de Sanfins. Por seu lado, Frazão, elaborou um presépio feito à base de tubos de cartão, esferovite, garrafas de plástico, plasticina, tintas e filtros.



À Procura do Objecto Escondido

As surpresas são sempre apreciadas pelas crianças e, por estarmos próximo da época Natalícia, receber as prendas é a parte da festa que gera mais ansiedade nos mais jovens.

Para começar a entrar no espírito da quadra, preparámos para elas, no dia 24 de Outubro, uma actividade na qual o objectivo era uma "busca" aos objectos escondidos (rebuçados, bonecos...). Os objectos foram previamente escondidos para que as crianças pudessem explorar o espaço e procurar o seu objecto/prenda que foi dado a cada uma como prémio de participação.

As crianças passaram, desta forma, uma tarde diferente e divertida onde puderam, em conjunto, empenhar-se num objectivo, incentivando ao espírito de grupo.



Cuidar da Saúde

Os idosos do Centro Social e Paroquial de Frazão participaram nos rastreios médicos da diabetes, colesterol e tensão arterial, inseridos na IV Montra de Intervenção Social promovida pela Câmara Municipal.

Os técnicos de saúde que realizaram os rastreios explicaram aos idosos qual o seu

estado de saúde ao nível da diabetes e colesterol uma vez que grande parte deles tem valores muito altos. Alguns idosos foram aconselhados a consultar o médico para que se possa prevenir o agravamento do seu estado de saúde.

Sempre que possível o rastreio à tensão arterial é realizado no centro social como forma de controle de algumas situações de saúde mais vulneráveis.



Feirinha

No dia catorze de Novembro pelas 10 horas da manhã, realizou-se a Feirinha de S. Martinho na Escola de Gilde. Tudo aquilo que estava à venda, da parte da escola primária, eram produtos trazidos pelas crianças e que depois eram vendidas com o objectivo de angariar dinheiro para irem ao teatro ver a peça " O feiticeiro de Oz".

O Centro Social e Paroquial de Ferreira também foi convidado a participar, e marcou presença com os trabalhos que os nossos utentes vão fazendo ao longo do ano. Apresentamos artigos variados, como porta-chaves, carteirinhas, brincos, entre outros artigos feitos à mão.



Um dia de Culinária

No dia três de Dezembro de 2009, as crianças do S.A.F da Escola de Central, em Ferreira, usufruíram de uma actividade intitulada por "Culinária".

A actividade proposta tinha e tem como objectivos partilhar receitas entre S.A.F – CASA e CASA – S.A.F e, sobretudo, desenvolver a percepção das crianças no que respeita a noções de quantidades/medidas e ingredientes. Trata-se de uma actividade que se realizará semanalmente.

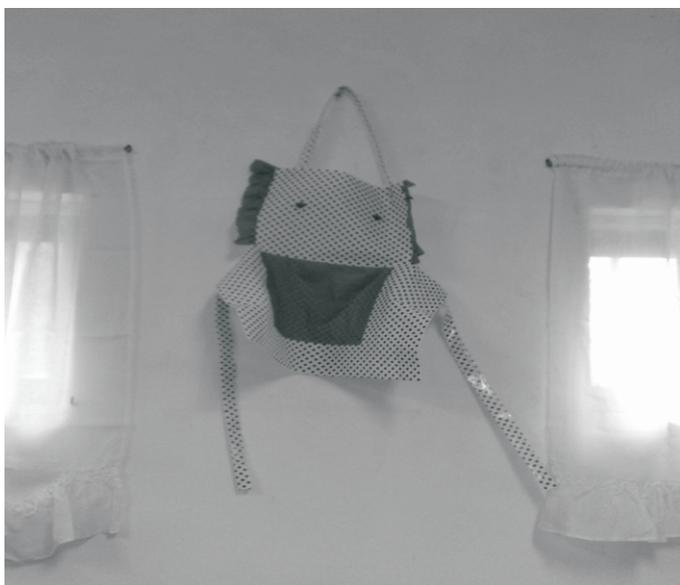
Para tornar a actividade mais dinâmica dividiu-se a mesma em dois momentos, que se passam a explicar:



Primeiro momento: concepção de aventais e chapéus de pasteleiro, sendo para isso necessário a utilização de materiais como tesoura, cola, fita-cola, cartolina e papel crepe.

Segundo momento: Confeção do bolo – Bolo de Tulicreme, para o qual foi essencial 1 caixa de Tulicreme, 1 medida de açúcar, 1 medida de farinha, 6 ovos e 1 colher de chá de fermento. Seguidamente deitou-se numa forma untada com manteiga e polvilhada de farinha. Depois levamos ao forno, em temperatura moderada, durante 30 minutos.

O seu segredo está no mexer bem, mas com a presença das nossas mãozinhas mágicas a mexer o nosso bolo ficou, de certeza, ainda melhor!



Centro Paroquial, o meu cantinho...

Meu cantinho

Tenho um cantinho no centro
Que é tão bom para lá estar
Ele é muito acolhedor
E tratam-nos com amor.

O cantinho do meu centro
Para mim é um paraíso
Pois gosto de lá estar
E é tudo que eu preciso.

Dou-me bem com toda a gente
E todos são meus amigos
Para mim é muito bom
Pois não tenho inimigos.

A todos quero ajudar
E também ser ajudada
Pois é assim que deve ser
Nesta breve caminhada.

Limpinho e arranjadinho
A todos dá alegria
Temos todos que fazer
Por ser boa companhia.

Funcionários e utentes
Todos como uma família
Ajudando uns aos outros
Saímos da monotonia.

Parabéns a quem fundou
Um centro com tanta luz
Temos que pedir por ele
Ao querido bom Jesus.

Pedimos muita saúde
Muitos anos para o gerir
Todos nós os que cá estão
E todos os que hão-de vir.

Sr. Padre Samuel
Tem um fardo bem pesado
Mas o senhor que é forte
Estará sempre ao seu lado.

Sabemos que podemos contar
Com a sua generosidade
Para isso Deus lhe deu
Toda a capacidade.

Margarida Barbosa

Estar aqui

Nos Centros Sociais
Estamos com alegria
Agora estamos a espera
Que venha o próximo dia.

Quando o próximo dia chegar
Para cá vimos todos cantar
Com muito amor para dar
E com a promessa de todos os dias voltar.

Qual é o próximo dia
Seja o que Deus quiser
Só o que não sabemos
Se é homem ou mulher

Nós estamos aqui no centro
Somos amigos de toda a gente
Só espero de um dia
Ter pago a toda a gente.

Idosos do Centro Social e Paroquial de Arreigada

S. Martinho

Caminhava junto ao Rio
Em Novembro S. Martinho
Cansado cheio de frio
Estava um pobre no caminho!

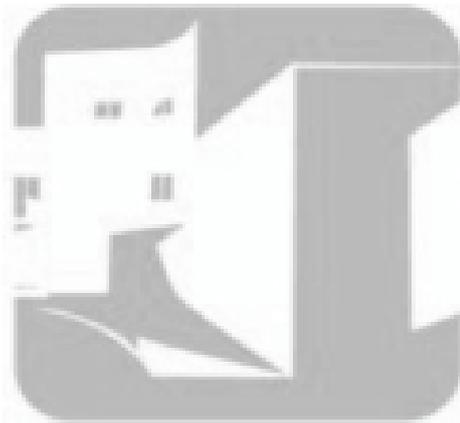
Tão sentido ficou
De ver o pobre coitado
Tiritando cheio de frio
E tão mal agasalhado.

Que num gesto piedoso
O Santo sem hesitar
Tira a capa apressado
Vai o pobre agasalhar.

E o sol que estava escondido
Brilha agora em esplendor
Como um sorriso divino
Uma bênção do Senhor.

E fez-se assim um dia quentinho
Um milagre de calor.
Nasce o verão de S. Martinho
Para aquele gesto de Amor.

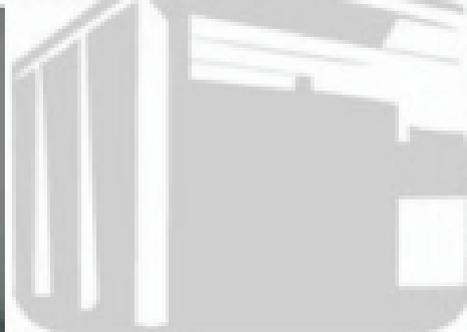
Idosos do Centro Social e Paroquial de Arreigada



complexo

social, interparoquial

Arreigada - Ferreira - Frazão



Visite os nossos centros em www.paroquiasaff.net



Ficha técnica - propriedade e edição: Complexo Social Inter-paroquial de Arreigada, Ferreira e Frazão
Tiragem: 1500 exemplares