

REALIDADE



- 4 | ENTREVISTA |**
Maria da Conceição Cyrne de Castro
- 12 | TESTEMUNHOS |**
Celebrar o amor
Programa de Turismo Sénior
- 24 | SEGURANÇA |**
Segurança das Pessoas Idosas –
Atitudes Pessoais e Tecnologias
- 26 | POEMAS |**
Ilha da Madeira
Do Tejo Com Amor
- 27 | OPINIÃO |**
As aparências iludem
- 28 | O QUE A VIDA ME ENSINOU |**
Ângela Leite
- 34 | ASSOCIATIVISMO |**
Associação Coração Amarelo
Delegação de Oeiras
- 37 | SAÚDE |**
Comparticipação nas Despesas
com Medicamentos
Programa Actividade Física 55+
- 40 | CARTÃO 65+ |**
Cartão Oeiras Sénior 65+
- 42 | CULINÁRIA |**
Um bife enrolado e um bolo constipado
- 44 | INICIATIVAS |**

| FICHA TÉCNICA |

DIRECTOR

ISALTINO MORAIS

PRODUÇÃO

ELISABETE BRIGADEIRO

EDIÇÃO

DIVISÃO DE ACÇÃO SOCIAL,
SAÚDE E JUVENTUDE
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

EDITORA

SÓNIA CORREIA

TEXTOS

ANA ALMEIDA
ALDA GRÁCIO
CARLA ROCHA
JÚLIA CARDOSO
PATRÍCIA FAIA
MARIA ANTONIETA BELLO
SÓNIA CORREIA
SUSANA MARTINS

FOTOGRAFIAS

ALBÉRICO ALVES
CARLOS SANTOS
CARMO MONTANHA

EXECUÇÃO GRÁFICA

COSTA VALENÇA, PUB. LDA

PROPRIEDADE

MUNICÍPIO DE OEIRAS

IMPRESSÃO

LISGRÁFICA

PERIODICIDADE

ANUAL

TIRAGEM

10000 EXEMPLARES

DEPOSITO LEGAL

142439/99

ISSN

0874-6907



Cara(o) Munícipe,

O investimento da Câmara Municipal de Oeiras em infra-estruturas e actividades de qualidade para os mais seniores do concelho, já vem de há muito. Contudo, talvez seja importante relembrar o que foi feito nos últimos anos neste sentido, período em que se diversificou a oferta e se apostou na melhoria das prestações de cuidados e apoios diversos, de forma inequívoca.

Destaco, como não podia deixar de ser, os casos da já inaugurada Unidade Residencial Madre Maria Clara, a primeira de várias outras Unidades semelhantes que estão projectadas para o mesmo fim, o serviço de apoio domiciliário Oeiras Está lá!, ou a Teleassistência. São, em qualquer dos casos, iniciativas de raiz, que arrancaram em força e com grande aceitação, diga-se, o que só prova que vão de encontro às necessidades objectivas dos que delas hoje usufruem. Menciono ainda o nascimento do transporte colectivo de cariz social, o Combust, que circula já por todo o Concelho e que constitui uma importante forma de deslocação dentro de Freguesias e entre Freguesias, simples e acessível também para os mais idosos.

Estas novas apostas têm sido acrescentadas às que existem já no terreno e que têm provado a sua validade ao longo dos anos, o que significa que hoje os seniores de Oeiras dispõem de uma rede integrada de prestação de serviços que serve todo o Concelho e todo o tipo de populações. Este é o resultado de uma política de acção social objectiva e duradoura, onde o único propósito é melhorar. E é isso que queremos continuar a fazer, daqui para a frente.

Tenha uma boa Real Idade!

O Presidente da Câmara

Isaltino Morais



Maria da Conceição Cyrne de Castro Uma vida depois da reforma

“Gostei do que fiz, ao longo da vida, mas tenho a impressão que tenho gozado mais desde que me reformei”.

Maria da Conceição Cyrne de Castro é um bom exemplo de como a reforma pode abrir portas para uma vida nova.

Texto Sónia Correia

Fotos Carlos Santos

“Se a pessoa tem uma vida activa muito intensa e depois pára, sem perspectivas nenhuma, deve ser um bocadinho aflitivo. Passar de uma vida activa e ficar só com o croché e a televisão, valha-me Deus, isso acho que é a morte”.

As palavras são ditas por alguém que sabe o que é ter tido uma vida profissional preenchida. Por alguém que se aposentou há quase 18 anos. Por alguém que, ainda assim, nunca se aborreceu da vida que leva.

Foi com o Pai que aprendeu a lição que não esquece: a reforma deve preparar-se enquanto ainda estamos a trabalhar. E Maria da Conceição ainda não estava reformada quando leu, num jornal uma notícia sobre o arquivo paroquial de Oeiras, que estava por organizar.

Quando chegou a altura da reforma, tinha então 62 anos, encarou a situação com uma certeza: ainda podia trabalhar. “Não sabia bem o que havia de fazer, mas sabia que tinha de fazer alguma coisa”, conta.

Ponderou regressar a Viana do Castelo, cidade onde nasceu e viveu uma infância feliz, como a mais velha de cinco irmãos. Acabou por afastar a ideia, optando por ficar em Oeiras, onde já vivia há dez anos.

“Sentia que precisava de me integrar em Oeiras, porque até ali, enquanto trabalhei, o que conhecia era a paisagem, porque ia todos os dias para Lisboa. Tinha que sentir que pertencia a Oeiras”. Recuperou, então, o jornal que tinha guardado. Sem mais hesitações, “fui ter com o senhor prior,

| ENTREVISTA |

“Li os documentos todos. O arquivo tinha muitíssimo mais do que aquilo que eu suponha. Fui organizando, mas percebi que não tinha conhecimentos técnicos suficientes, que precisava de uma orientação”

que conhecia mal, e disse-lhe ‘eu estou reformada, tenho todo o tempo livre, não sei o que vou encontrar no arquivo, o que lhe prometo é o máximo respeito por aquilo que encontrar’.

Abraçou, assim, sem grande consciência do que a esperava, a tarefa de organizar o arquivo paroquial.

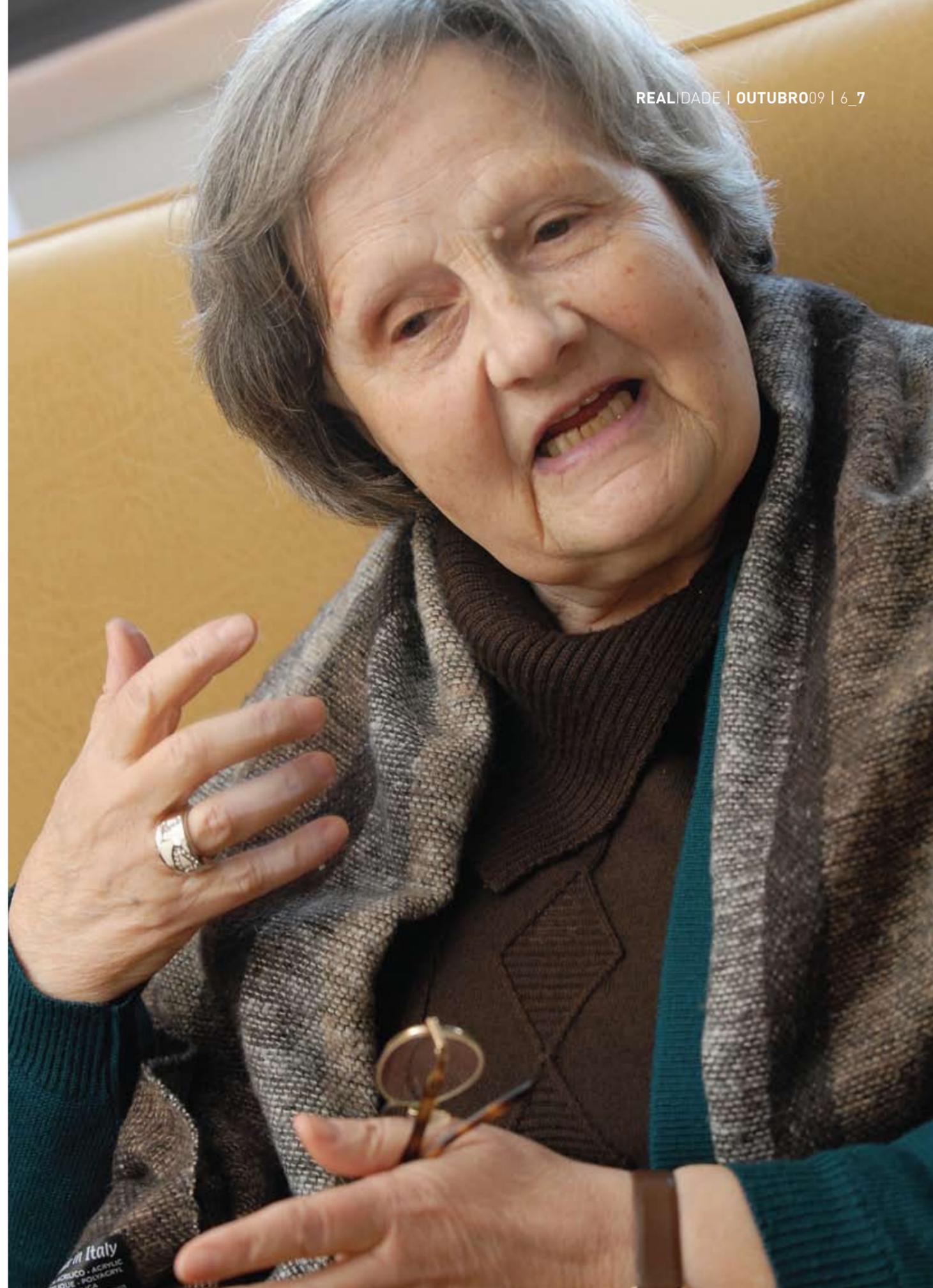
“Li os documentos todos. O arquivo tinha muitíssimo mais do que aquilo que eu suponha. Fui organizando, mas percebi que não tinha conhecimentos técnicos suficientes, que precisava de uma orientação”, recorda.

Foi então que soube dos cursos de Arquivística Religiosa promovidos pelo Centro de Estudos Re-

ligiosos da Universidade Católica. Inscreveu-se e participou nos cursos que lhe deram “uma ideia acerca do que fazer e, sobretudo, contactos. Encontrei pessoas da Torre do Tombo muito disponíveis para me ajudar. Pude assim organizar o arquivo e fazer o inventário com certa qualidade. Não digo com profissionalismo, mas também já não foi assim um amadorismo selvagem”, graceja.

A organização e instalação do Arquivo Histórico da Paróquia de Nossa Senhora da Purificação de Oeiras e elaboração do respectivo inventário, editado pela Câmara Municipal em 2002, ocuparam-na durante cerca de dez anos.

Entretanto, foi publicando, na folha informativa da





“Até me esqueço,
mas já tenho 80 anos. Acho que
é bom, esquecer-me. Se estivesse
muito preocupada com isso
é que era mau”

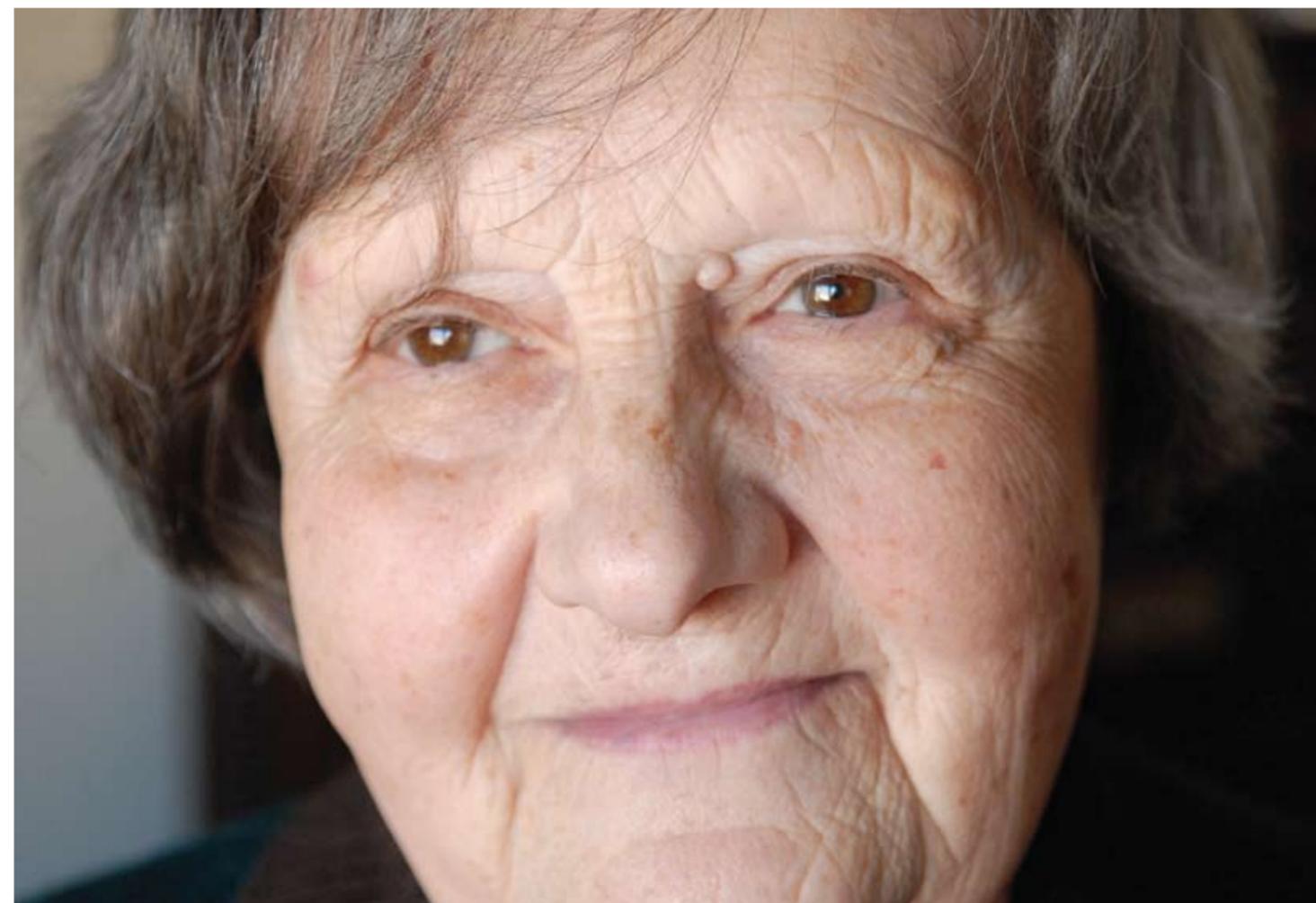
paróquia, breves notas, com o intuito de divulgar documentos do respectivo arquivo histórico, despertando dessa forma o interesse dos paroquianos para aquele acervo documental.

Pelo meio, ordenou, classificou e elaborou o catálogo dos livros da Igreja Matriz de Oeiras, orientada por outro dos seus contactos - uma bibliotecária da Biblioteca Nacional que tinha conhecido em Fátima, “numa reunião sobre conservação do património em que participei”.

“Acho que é importante a pessoa estar ocupada. Mas uma ocupação sem stress, porque já não temos que provar nada. O que acho é que o que fizermos, devemos fazer o melhor possível”.

Foi com esse espírito que se dedicou, de alma e coração, a tudo o que foi fazendo, ao longo destas quase duas décadas de aposentação.

“O meu Pai era conservador do Registo Civil e depois foi Governador Civil de vários distritos. Também se dedicava à investigação histórica, tem muitas publicações sobre a história de Viana. Quando éramos mais novos, eu e os meus irmãos, não ligávamos nenhuma. O Pai falava connosco e nós achávamos que aquilo era uma chatice. Mas se calhar qualquer coisa cá vai ficando...”, admite.



“Mantenho uma vida activa. Já me esqueço de muita coisa, não dou rendimento nenhum. Mas como é por minha conta, ninguém me está a pagar, não tenho preocupações. O ritmo agora é assim, devagar e devagarinho”

Herança familiar ou não, o que é certo é que é grande o interesse de Maria da Conceição Cyrne de Castro pela história de Oeiras, pelo seu passado.

Compilou vários elementos sobre a Junta de Paróquia de Oeiras, editados pela Junta de Freguesia de Oeiras e São Julião da Barra em 2004 e depois disso ainda se dedicou à organização e instalação do Arquivo Histórico da Irmandade de Nossa Senhora da Conceição da Rocha, em Carnaxide, elaborando o respectivo inventário e ordenando os livros da biblioteca.

Em Agosto soprou as 80 velas do seu bolo de aniversário mas isso não é coisa que a atormente. “Até me esqueço, mas já tenho 80 anos. Acho que é bom, esquecer-me. Se estivesse muito preocupada com isso é que era mau”, comenta. Frequenta a Universidade Sénior, lê muito, entretém-se, como a própria diz, na internet, passeia e sai com os amigos. “Mantenho uma vida activa. Já me esqueço de muita coisa, não dou rendimento nenhum. Mas como é por minha conta, ninguém me está a pagar, não tenho preocupações. O ritmo agora é

assim, devagar e devagarinho”, brinca. Ao seu ritmo, dedica-se, agora, ao arquivo de família. “Fui àquele contador que ali tenho, que já me acompanha desde que nasci. Aquelas gavetas estavam cheias, de apontamentos de família que o meu pai tinha guardado. Resolvi organizar aquilo, para os meus sobrinhos”. Garante que essa tarefa está praticamente concluída por isso não se estranha que brevemente se entregue a novo desafio. Parada, certamente, não ficará. ♥



Celebrar o amor

Trinta e cinco casais de munícipes comemoraram juntos 50 ou mais anos de casamento a bordo de um barco, num passeio pelo rio Tejo ao largo de Lisboa e de Oeiras. Durante a viagem os casais usufruíram do cenário único, ouviram música e dançaram, naquela que foi uma celebração do amor, da compreensão, do companheirismo e da amizade. A iniciativa, promovida pela Câmara Municipal, inseriu-se no programa dos 'Encontros de Outubro', uma homenagem do Município às pessoas idosas. Fomos à procura de casais que celebram, diariamente, o amor.

Texto Sónia Correia

Fotos Carmo Montanha



Mariana e João Primoroso

Se uma história de amor inspira, a história de Mariana e João Primoroso é mais que inspiradora. Chega a ser comovente, pela quantidade e primor dos detalhes.

Muito jovem, Mariana trabalhava num estabelecimento comercial em Campo de Ourique quando João se atravessou na sua vida.

Por esses tempos, recorda, “andava por lá um rapaz a rondar” com quem ela, determinada “não queria nada”. Para namorar, tinha exigências.

“Quería um rapaz que nunca tivesse namorado, que não fumasse, que não fosse de noitadas com os amigos e que não gostasse de bailes”.

Foi sobre estes pré-requisitos que conversou com a futura cunhada, que, surpreendentemente, lhe disse “tenho lá um em casa nessas condições”.

Por intermédio da futura cunhada, Mariana tentou vender, ao que é hoje seu marido, um cartão numerado a partir do qual se sorteavam prémios. Resposta pronta: “disse que se fosse eu que me rifasse comprava o cartão todo!”.

Não foi preciso comprar o cartão todo para ser o feliz contemplado. O prémio, “uma almofada pintada à mão”, acabou por ir parar às mãos de Mariana.

A partir deste momento, começaram a cruzar-se diariamente, a caminho dos respectivos empregos, até que um dia João lhe perguntou se tinha alguma coisa para ler.

“Respondi-lhe que por acaso não tinha”, lembra

Mariana. Era precisamente a resposta que João queria ouvir. “Então leia isto”. A carta em que lhe pedia namoro.

“Tenho-a guardada, tal como tenho todos os bilhetinhos que trocámos”, garante Mariana.

Vendiam-se, nesse tempo, livros que ensinavam a escrever cartas de amor. Mas João não precisava dos livros. “Escrevia e ainda escreve muito bem”, elogia Mariana.

Consideram que mantêm um casamento “muito romântico”. E já lá vão mais de 60 anos, desde que trocaram as primeiras juras de amor. Os 59 de casados, que completaram a 20 de Abril, mais os três de namoro.

Ainda assim, garantem que “um casamento, se não tiver umas turras não tem graça”.

Mais de seis décadas volvidas, Mariana continua a reconhecer em João as qualidades que a fizeram apaixonar-se. “Caseiro, poupado, não gosta de paródias com os amigos e não é rancoroso”. Mas também lhe aponta os defeitos que os anos de convivência já não ocultam. “Teimoso, muito agarrado ao dinheiro e muito calado”.

Confessa que “era muito ciumenta... e ainda sou...”, mas logo o marido contrapõe com o elogio merecido: “é muito meiguinha”.

E romântica, dizemos nós. Os aniversários de namoro e de casamento e o dia dos namorados nunca passam em branco.

Celebrar as grandes datas, celebrar cada dia.

Talvez seja esse o segredo. ♥



Celeste Alves e José Caldeireiro

Celeste Alves e José Caldeireiro protagonizam uma daquelas histórias de amor à antiga.

Nascidos e criados na mesma rua, na aldeia de Peroviseu, concelho do Fundão, Celeste e José conhecem-se desde sempre.

“Desde garotos, do tempo da escola”, ainda que nesse tempo, conforme recordam, rapazes e raparigas frequentassem salas de aula separadas.

A amizade de infância, no entanto, só muito mais tarde deu lugar a um encantamento amoroso. A jovem Celeste “bem arreada” como poucas naquele tempo – “não era qualquer uma que se vestia assim” – cativou a atenção daquele que até aí via como apenas mais um amigo.

Não passou muito tempo até que também ela sucumbisse à paixão. Namoraram um ano apenas e acabaram por casar.

A festa fez-se na terra mas o início de vida em comum em Lisboa. A primeira morada do jovem casal, em pleno centro da cidade, é um sítio de onde Celeste guarda boas recordações.

Lembram, ambos, a chegada a Lisboa, momento particularmente emocionante para ela, que nunca tinha sequer visto o mar. “Adorou a Praça do Comércio”, lembra o marido.

O gosto pelo rio e pelo mar alimentava-o com prolongados passeios até Belém, forma de

aproveitar o tempo livre, enquanto o marido trabalhava.

Juntos recordam, também, os piqueniques nos Montes Claros e os passeios, “no dia da folga”, que faziam à beira-mar.

Não foi nunca, no entanto, uma vida de folias. “Uma vida de trabalho, isso é que foi”, contam.

“Dei-me sempre bem com o trabalho. Ainda hoje, só estou bem se estiver a fazer qualquer coisa”, conta José, que trabalhou como motorista da Carris.

Foi graças ao muito trabalho e a uma vida de poupança que compraram o terreno e foram erguendo a casa onde hoje vivem, em Vila Fria, e onde se reúnem com a família, dois filhos e três netos.

Celeste, 75 anos, e José, 74, celebraram, em Julho do ano passado, 50 anos de casamento.

A data foi assinalada na companhia da família e dos amigos, mas o casal acredita que o casamento deve ser celebrado todos os dias.

“Gosto do meu marido hoje como gostava no início”, assegura Celeste, revelando que o segredo para 50 anos de um casamento feliz está na capacidade de perdoar.

“É o mais importante”, garante. “A vida tem muitos espinhos, muitos altos e baixos. Aceitar o outro e perdoar é o mais importante”. ♥



Programa de Turismo Sénior

Proporcionar à população mais idosa do concelho a oportunidade de participar em visitas e passeios a locais de interesse histórico, paisagístico e cultural é o principal objectivo do Programa de Turismo Sénior promovido pela Câmara Municipal de Oeiras.

Rio de Janeiro, Petrópolis, Ouro Preto e S. Salvador da Baía foram destinos visitados pelos seniores de Oeiras em 2008 e 2009.

Em Portugal, para além das viagens à Ilha da Madeira, em 2009 e no âmbito das comemorações dos 250 anos do concelho, foi realizado um programa de visitas a municípios pombalinos: Régua, Covilhã e Marinha Grande.

Texto Sónia Correia

Fotos Carlos Santos e Carmo Montanha

Augusto Gouveia

As “vistas magníficas das alturas” foram o que mais impressionou Augusto Gouveia, 77 anos, e são elas que dão forma à imagem da Madeira que não mais esqueceu.

“É um espectáculo, particularmente para quem nunca foi, chegar pela primeira vez a um altar daquela dimensão”, revela.

Não surpreende, por isso, que os passeios pelas montanhas tenham sido o que mais gostou de fazer durante a permanência na ilha.

“É impossível descrever aquela beleza, só vendo”, assegura.

O (bom) tempo ajudou e Augusto recorda os “dias muito bonitos” passados na Madeira. ❤️



Emília Ferro

“Adorei! A Ilha da Madeira é muito linda, digna de se ver. É uma coisa maravilhosa!”.

Os comentários de Emília Ferro não deixam margem para dúvidas. Mais de 35 anos separaram a sua primeira viagem à Madeira desta última. E as diferenças são muitas, na sua opinião.

“Agora está mais bonita. A nossa pérola do Oceano está muito bonita. Fiquei maravilhada com as modificações”.

Os dias de permanência na ilha permitiram-lhe ver “tudo o que havia para ver”. “Gostei imenso, é tudo digno de ser apreciado”.

Destaca o Véu da Noiva, “muito bonito”, a par das igrejas e do Jardim Botânico.

Além dos passeios orientados pelo guia, Emília Ferro e outras três companheiras de viagem aventuraram-se sozinhas pelas ruas do Funchal, num episódio que já valeu muitas gargalhadas.

Uma bela noite, após o jantar, entediadas, as quatro senhoras decidiram que estava na hora de dar “uma fugidinha” até à cidade. Se bem o pensaram, melhor o fizeram. Chamaram um táxi na recepção do hotel e lá foram, até ao Funchal, onde decorria, por esses dias, a Festa da Uva, deixando para trás o hotel, e os companheiros de viagem.

A aventura deixou, em todas, a recordação de uma noite bem passada, com sabor a transgressão.

Hoje com 86 anos, Emília Ferro assume que as viagens são uma paixão. “Viajei muito, com o meu marido. Conheço a Alemanha, a Itália, a França, a Bélgica, a Holanda... Ainda hoje, farto-me de passear. Não tenho razão de queixa!”.

Adianta, no entanto, que “para ver coisas bonitas não é preciso ir ao estrangeiro. Há coisas muito bonitas em Portugal!”. ♥



Hélia Vedoria e Alda Gonçalves

“Não queria ir, porque tinha medo de andar de avião”, começa por contar Hélia Vedoria, 80 anos, a propósito da viagem à Madeira.

Inscreeveu-se e foi com grande surpresa que recebeu a notícia de ter sido escolhida.

Apressou-se, então, a confidenciar à irmã os receios que a atormentavam. Resposta pronta: “não sejas parva, eu vou contigo!”. Assim ficou decidido que seguiriam as duas para a Madeira.

Para a irmã, Alda Gonçalves, 75 anos, esta não era a primeira viagem de avião, tal como não era a primeira vez na Madeira.

Mas para Hélia sim. “Fui muito nervosa para o aeroporto. Mas depois de estar no avião percebi que é como ir num carro na auto-estrada”, recorda.

Ultrapassada aquela que parecia ser a maior barreira, deslumbrou-se com as maravilhas naturais

da ilha. “Foi tão bonito, tão agradável! Adorei, não tenho palavras!”.

O Pico do Areeiro e o Véu da Noiva são os locais que destaca, pela beleza. “Também gostei muito da praia, nunca tinha visto a areia assim, cinzenta. E do Jardim Botânico, que também é muito bonito”.

Comparando as suas duas idas à Madeira, Alda destaca o desenvolvimento da ilha. “Agora tem muitas auto-estradas e túneis, está muito desenvolvida e muito bonita”.

Hélia e a irmã foram duas das participantes na “fuga estratégica” de uma noite que ficou famosa. “Estávamos no hotel, depois do jantar, quando dissemos umas para as outras: “isto aqui é sempre a mesma coisa! E se fôssemos ao Funchal beber uma poncha?”. ♥



Hermínia e José Alves

“Uma experiência maravilhosa”. Hermínia e José Alves recordam com prazer a viagem ao Brasil que os levou a conhecer o Rio de Janeiro, Petrópolis, Tiradentes, Juiz de Fora, Ouro Preto, S. João del Rei e Congonhas.

Para sempre ficarão as memórias das igrejas visitadas – “muito parecidas com as nossas, muitas ricas, quase todas dedicadas a S. Francisco de Assis” –, da vista do Corcovado, da praia de Co-

pacabana, da Baía de Guanabara e, também, da gastronomia local.

“Comemos sempre muito bem, em Minas, em Belo Horizonte e no Rio de Janeiro. E a água de coco é muito boa, muito refrescante!”.

O património edificado, particularmente o religioso, foi, no entanto, o que mais impressionou este casal que garante ter-se tratado de uma viagem a todos os títulos inesquecível. ♥



Projecto Regresso às Origens

Uma vertente inovadora no âmbito do Turismo Sénior foi experimentada em 2008: numa parceria entre a Câmara Municipal de Oeiras e a Associação Assomada, 22 pessoas idosas nascidas em Cabo Verde e residentes no concelho de Oeiras há mais de 20 anos, puderam regressar às suas origens, matar saudades da família e verificar o desenvolvimento da sua terra natal.

Durante onze dias, o grupo de idosos imigrantes que não havia conseguido voltar ao seu país por dificuldades económicas, permaneceu na Ilha de Santiago e foi recebido na cidade da Praia pelo Presidente da República de Cabo Verde. ♥

Segurança das Pessoas Idosas – Atitudes Pessoais e Tecnologias



Alguém uma vez disse que o que mais assusta na velhice é a perda do poder de decisão, a falta de opções, o não poder escolher (...), o que vestir, o que comer, a que horas se deitar. Muitas vezes, a perda de autonomia é ela mesma uma imposição fisiológica que dificilmente pode ser combatida. Contudo, a conjuntura demográfica actual tem potenciado o surgimento de uma nova tipologia de envelhecimento que, ao contrário daquele mais limitativo, permite à pessoa idosa permanecer activa e conseqüentemente possibilita a manutenção dos seus hábitos de vida, das suas relações, no seio do seu domicílio. A promoção desta autonomia, a promoção do envelhecimento activo tem-se manifestado como uma preocupação da Autarquia já há largos anos.

Exemplo disso são os inúmeros projectos e iniciativas que já fazem parte do quotidiano das pessoas mais idosas do Concelho e são reconhecidos pelas famílias e agentes locais com intervenção nesta matéria. O Serviço de TeleAssistência Domiciliária é um exemplo que, nesta área, assume particular importância, quer pela sua inovação, quer pela pertinência, como resposta social que permite a pessoas idosas e dependentes permanecer no seu domicílio com segurança. A tecnologia adoptada, ao permitir colocar em contacto o indivíduo com entidades habilitadas para prestar um auxílio, constitui um instrumento importante para quem vive com algumas condições físicas e sociais.

Algumas Atitudes pessoais em Matéria de Segurança

Residências

Coloque uma fechadura, um óculo e uma corrente na porta;
 Não deixe entrar pessoas desconhecidas em casa. Peça sempre a identificação;
 Escritos na porta e nas janelas e correspondência acumulada sinalizam a sua ausência de casa. Quando estiver fora, peça a familiares ou a amigos para verificarem o correio;
 Se tiver receio, por situações estranhas à porta, nunca abra: telefone aos vizinhos e à polícia;
 Desconfie de autocolantes com símbolos junto das portas e campainhas;
 Quando se ausentar por vários dias, informe um familiar ou vizinho e a polícia da área.

Na via pública

Transporte apenas o dinheiro necessário e distribuído por vários bolsos. Evite usar objectos de valor;
 Circule sempre do lado interior dos passeios e com boa visibilidade. Quando não existirem passeios, caminhe do lado esquerdo para ver os veículos de frente;
 Transporte as malas e sacos a tiracolo do lado oposto à faixa de rodagem. Previna o furto por esticção;
 Nos transportes públicos mantenha-se atento aos bens que transporta.

Práticas Criminosas

Cuidado com o “conto do vigário”;
 À noite evite permanecer muito tempo em paragens isoladas;
 Quando efectuar operações nas Caixas Multibanco, escolha os locais mais movimentados e iluminados;
 Sempre que efectuar operações de pagamento de multibanco, não perca de vista o seu cartão e verifique se lhe foi devolvido;
 Escolha códigos de fácil memorização, mas não os tenha escritos de forma facilmente identificável.

Serviço de TeleAssistência Domiciliária de Oeiras

Na presente data são já 106 os idosos que beneficiam deste apoio, que se concretiza num serviço de atendimento permanente, integrado num sistema de gestão de alarmes que permite comunicação de voz entre o utente e o operador que presta assistência na Central Receptora de Alarmes, instalada na sede da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Dafundo. É constituído por um equipamento de alarme residencial e um medalhão com botão de alarme integrado e ligado à referida Central Receptora de Alarmes. Este equipamento pode ser adquirido pelo valor de 170€, acrescidos de IVA, ou ser disponibilizado gratuitamente, através do Instituto de Segurança Social, em casos de comprovada carência económica. Quando accionado pelo utente, a Corporação dos Bombeiros da Cruz Quebrada e Dafundo regista a chamada, identifica a sua proveniência e imediatamente entra em contacto com o município para fazer uma avaliação da situação. Mediante o problema apresentado, os Bombeiros deslocam-se à residência do município e contactam o familiar ou outra pessoa indicada pelo utente quando da adesão ao serviço. O Serviço de TeleAssistência abrange todo o Concelho de Oeiras e envolve todas as Juntas de Freguesia, junto das quais deve ser formalizada a inscrição. Desta nova resposta social são parceiros da Câmara, além das 10 Juntas de Freguesia e do Instituto de Segurança Social, a Associação de Bombeiros Voluntários da Cruz Quebrada/ Dafundo e o Rotary Club. Associada a esta diligência, a Autarquia prevê a criação de programas promotores de condições de segurança dirigidas a esta população mais vulnerável, em estreita articulação com as forças de segurança, nomeadamente, o Serviço de Polícia Municipal. Pretende-se, deste modo, sensibilizar a comunidade e, em particular, as pessoas idosas, para a adopção de comportamentos que contribuam para a sua auto protecção e segurança. Neste âmbito, deixamos alguns conselhos, veiculados pelo o Serviço de Polícia Municipal da Câmara Municipal de Oeiras. Para mais informações contactar a Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude, através dos telefones 214 404 881/93

Ilha da Madeira

Julguei não voltar a ver
Esta beleza natural
Que como um poeta cantou
É a jóia de Portugal.

Quatro dias são passados
Nesta ilha com prazer
Faço estas quadras
Apenas p'ra agradecer.

Estas minhas palavras
Dedicadas a ninguém
Agradeço a quem as ouve
Que pouco valor elas têm.

Para os que me acompanham
Toda esta bela gente
Peço a Deus boa viagem
De regresso ao Continente.

Para o Sr. Presidente
Que tanto se lembra de nós
Peço uma salva de palmas
De uma centena de avós.

9 Setembro 2008
Jorge Garcia Balça

Do Tejo Com Amor

Já dei diversos passeios
Que a Câmara me proporcionou
Mas de barco era impensável
E agora aqui estou!

Ver Lisboa daqui
É ver uma Lisboa diferente
É uma Lisboa parada
E uma Lisboa sem gente.

Mas o motivo porque aqui vim
Foi outro motivo qualquer
Estar casado há 60 anos
Sempre com a mesma mulher

Aos que fizeram 50
A receita vos vou dar
Se a seguirem à risca
Aos 60 vão chegar.

Três pontos principais
Desta receita são:
Não falar sem pensar, muito respeito
E amar com o coração.

Mesmo nas horas difíceis
Ainda que a alma vos doa
Lembra-vos que do vosso lado
Está sempre outra pessoa.

Sou tão feliz agora
Como quando me estava a casar
E uma coisa vos garanto
Tenho muito amor para dar.

A todos que me acompanham
Para quem estes versos fiz
Desejava que não houvesse, nem só um
Que não fosse muito, muito feliz.

24 Outubro 2008
Jorge Garcia Balça



As aparências iludem

Por Maria Antonieta Bello

Por volta dos sessenta anos, dei aulas de Direito Comunitário no Curso Superior de Gestão do INP. Foi uma experiência aliciante, pois procurei que os alunos ficassem a dominar os mecanismos comunitários, essenciais ao mundo dos negócios. Claro que também havia Exames e Notas. Daí que tenha sido num dia de 'frequência' que este episódio aconteceu. Eram 19h. quando, em Oeiras, saí de casa apressada, pois levava comigo o enunciado da prova e ia já atrasada. Dirigi-me à estação de comboios e foi então que escorreguei na rampa de acesso à bilheteira e caí, esfolando bastante um joelho. Mas, qual soldado em plena batalha, continuei firme. De meia rota e com formigueiros na perna, suportei os 20 minutos da viagem até ao Cais do Sodré. Aí apanhei um táxi; pelo caminho as dores aumentavam e comecei a pensar no recurso ao Hospital. O taxista que me conduzia e a quem me lamentei, indicou-me um Centro de Enfermagem no Conde Redondo, onde poderiam socorrer-me. Mas como os alunos aguardavam a frequência, iniciei a prova, só depois deixando um colega a substituir-me, na vigilância. E lá fui, direita ao Centro de Enfermagem, anteendo um diagnóstico de joelho partido. Afinal, um enfermeiro cuidadoso sossegou-me, só ferira, nada partira. Terminado o curativo, com duas grandes bandas de adesivo e prescrição de gelo e comprimidos para as dores, apressei-me a pedir a conta. Estávamos ainda na época do escudo, que antecedeu o euro. Puxei da única nota que tinha comigo

e era de cinco mil escudos (cinco contos como então se dizia). O enfermeiro disse-me não ter troco. Por meu lado também não podia deixar-lhe a nota, pois ficava sem meios para regressar a casa. Após conversa com um sujeito que se encontrava na sala de espera, o enfermeiro propôs-me uma solução. Consistia esta na ida a um restaurante na Luciano Cordeiro, acompanhada do sujeito, para trocar o dinheiro, entregando-lhe em seguida mil escudos que ele traria ao enfermeiro. Hesitei um momento. Tratava-se de uma figura caricata – pequeno, africano, de fato de treino às riscas verde e branco, meias altas, cachecol e barrete, tudo às riscas – mas, face à falta de alternativas, lá saí, dez horas da noite, num segundo andar do Conde Redondo, com tal companhia. Atravessámos a rua em direcção ao restaurante onde prontamente me trocaram o dinheiro. Saí a porta respectiva com a nota de mil escudos na mão, estendida para o sujeito que cá fora me aguardava. Subitamente olhei à minha direita e o que vi? À porta da boite 'Elefante Branco' um polícia e dois porteiros olhavam com ar prazenteiro para a cena de uma 'madame', já entredota, de nota estendida para a figura caipira, a pagar sabe Deus que serviços. Fiquei para morrer! Entreguei-lhe a nota e dirigi-me aos três espectadores, explicando o que sucedera. Não sei se acreditaram... De volta ao INP foi o riso geral dos colegas, que logo advertiram: "Se a senhora doutora nos vir na rua não nos cumprimente, não a conhecemos...". Moral da história: Nem tudo o que parece é... ♥



Ângela Leite

Texto Carla Rocha

Foto Carlos Santos

Ângela Leite recebeu-nos em sua casa dando-nos a descobrir o que a vida ensinou a esta professora de filosofia reformada. Com 71 anos, mantém uma postura e um discernimento jovem, impetuoso, assertivo que faz com que qualquer conversa se transforme num ensinamento, numa troca de ideias. Numa sala repleta de livros onde não podiam faltar os seus, Ângela deu-nos a conhecer o seu lado feminino, o seu lado de mãe, de escritora, de voluntária, no fundo, toda a complexidade e riqueza de que é feita. Esta mulher que foi a primeira jovem a usar shorts na praia da costa nova provocando um escândalo, amadureceu sem deixar de ser uma desalinhada, nunca destemperada das normas sociais, mas sempre ciente da importância das ideias quando em prol de um mundo melhor. Uma conversa com uma mulher que não é como as outras, e ainda bem!

O que é que a vida lhe ensinou?

Essa pergunta é uma pergunta interessante, mas é uma pergunta do tamanho do mundo.

É verdade, cabe tudo nela!

Exacto, mas eu vou tentar. O que é que nós somos? Somos a herança genética que temos, a

herança da espécie, a herança genética particular dos nossos pais e depois tudo o resto que a vida nos ensinou.

Tudo aquilo que absorvemos durante a vida.

Tudo, tudo. Não chegamos em branco a este planeta por causa dessa herança, mas chegamos

| O QUE A VIDA ME ENSINOU |

quase em branco, por isso a vida ensinou-me quase tudo. Mas se considerarmos a pergunta de forma mais restritiva, posso afirmar que a vida ensinou-me a tolerância.

Era menos tolerante do que o é hoje?

Muito menos. Quando tinha 20 anos era terrivelmente intolerante comigo e com os outros. Tinha um super ego interiorizado que me tiranizava e tiranizava tudo à volta. E eu mudei. Sou outra pessoa. Melhorei, senti, francamente, que melhorei.

À medida que foi vivendo a vida foi fazendo um esforço para melhorar aspectos que sentiu serem menos agradáveis?

Sim, foi algo consciente, foi uma opção, foi um chegar a um momento e avaliar-me, avaliar o percurso e dizer «eu quero ser outra pessoa».

Tinha a perfeita consciência dos seus defeitos?

Não eram defeitos, mas sim as minhas circunstâncias. Uma pessoa que tem hoje 71 anos, viveu na ditadura, viveu em circunstâncias que a sua geração nem suspeita. Numa altura em que a informação era muito reduzida, acerca de tudo, do mundo, apesar dos meus pais serem republicanos, e eu ter, apesar de tudo, em casa, alguma abertura para o senso crítico, uma enormíssima apetência pela liberdade.

Li numa sua entrevista que a personalidade do seu pai foi fundamental para a sua forma de ser, porque para ele a mulher não tinha de ser educada só e unicamente para ser uma boa esposa e mãe, como era usual nessa época.

Sim, foi fundamental, até porque as mulheres que não seguissem as regras estipuladas, eram penalizadas socialmente.

Mas voltando ao início da nossa conversa...

Pois, o que a vida me ensinou, para além da tolerância, ensinou-me a ver a relatividade de tudo. Tudo é relativo ou pelo menos quase tudo. E ensinou-me outra coisa, que me alegra imenso

ter interiorizado essa certeza, é que nós podemos sonhar e realizar os nossos sonhos até ao último dia da nossa vida. As pessoas não sabem isso, a maior parte delas chega a uma fase da sua vida e desiste de viver e começa a recordar o passado.

Catalisam o passado em vez de viverem o presente?

Encerram a vida no dia em que se reformam ou no dia em que fazem 60 anos. E isso acontece quando as pessoas não têm interesses diversificados e acontece em todas as classes sociais. Eu conheço professores universitários que depois de se terem jubilado não foram capazes de fazer mais nada, ficaram completamente desorientados.

Sempre teve outros interesses?

Sempre.

A reforma para si...

Foi uma oportunidade de realizar outros projectos. Aos 20 anos quis ser escritora e não pude sê-lo. Casei-me, tive filhos, tive de cumprir outros objectivos. Nessa altura tinha um desejo enorme de ter filhos e eu quis cumprir esse meu destino. Cumpri tudo isso e 40 anos depois cumpri o sonho de ser escritora.

Talvez vá ser um pouco agressiva, mas acha que o casamento pode ser, de certa forma, um espartilho?

Um espartilho? O mais possível (risos). O espartilho vem da própria condição da mulher. Da condição mulher-mãe, mãe que amamenta, mãe que gera a vida, e só estas características, por si só, já vão condicionar a actividade da mulher. O casamento é uma coisa, os filhos são outra. É exigido à mulher que tenha uma performance não igual, mas superior aos homens. Porque para as mulheres ocuparem o mesmo lugar de um homem, tem de ser melhor do que ele. Ainda temos os valores matriarcais e machistas mui-

to vincados. Aquilo que é a matriz civilizacional não foi ultrapassada. São precisos séculos, não é por decreto. Mas as mulheres são culpadas disso, porque as mulheres ao repetirem as tarefas que sempre fizeram dentro de casa, diante das suas filhas, estão a perpetuar o modelo.

Não teve receio de, ao adiar o sonho de vir a ser escritora, nunca o vir a ser?

Não, porque esse sonho não estava na minha vida como uma prioridade. Ele estava lá, no meu subconsciente, em stand-by como uma coisa que nunca tendo sido feita, tinha de ser feita, porque eu não desisto de fazer aquilo que sonhei. Às vezes tinha uns assomos de revolta quando a adolescência dos filhos era mais dura e eu tinha que arcar com ela quando a vontade era atirar com aquilo tudo, sei lá para onde, mas o amor não me deixava, o meu grande amor por eles.

Numa entrevista você dizia que a vida é uma prenda porque a morte é inevitável. Ou seja, para si, devemos absorver o máximo da vida porque a vida é uma dádiva.

Sim, é uma dádiva. Continuo a pensar isso.

E não tem receio do fim dessa dádiva?

Não, nenhum. Mas é que não tenho mesmo e sabe por quê? Porque eu respiro bem. Eu faço bem as digestões (risos), eu mexo-me bem, eu rio-me à gargalhada, porque motivo me hei-de perturbar com isso? Isso vai ser uma inevitabilidade. Mas não tenho medo da morte. Tenho é medo da passagem para o outro lado, aliás, sou a favor da eutanásia. Isso até a pode escandalizar, mas sou.

Não me escandaliza, confesso!

No entanto, houve tempos em que não pensava assim. Houve tempos em que tive dúvidas, e agora sou a favor. Sabe que isto é como a fé, sou a favor pelas mesmíssimas razões que outras pessoas são contra. Ou seja, as razões das ou-

tras pessoas são tão validas como as minhas, porque no fundo assentam em pressupostos de fé, fé num sentido lato. De crença.

Ou seja, não receia a morte, até porque ela é inevitável, mas sim de quando se tem um problema que nos deixa no limbo?

Exacto. Quando se fica vegetal e se sofre horrores. Mas isso não ocupa a minha vida, isso não me tira uma única hora de sono, nem me faz pensar.

O que lhe preocupa na vida?

A vida, não lhe parece? Olhe para mim!

Deixe-me dizer-lhe que não parece nada a idade que tem, mas pronto, estou destinada a conhecer pessoas fantásticas com uma idade simpática...

E olhe que fiz tudo o que as mulheres faziam, tratar dos filhos, cozinhar, mudar as fraldas...

Como conseguiu suster-se num casamento, sendo uma mulher mais liberta, com fome de liberdade?

O meu marido era uma pessoa que me amava muito. Morreu apaixonado por mim, o que é estranho ao fim de quarenta e tal anos. Tinha uma admiração enorme por mim. Havia uma aceitação tácita entre nós, de que eu nunca aceitaria ser presa, ser espartilhada. O espartilho estavam dentro de mim, eu é que sabia quais eram os meus deveres e queria cumpri-los.

Até porque, provavelmente, o seu marido sabia que se a espartilhasse, a perderia?

Exacto e isso é inteligência. Aliás, o meu marido era muito inteligente, culto, com uma cultura humanística espantosa, e sendo um homem de matemática, achava que a matemática era poética, ou seja, o meu marido era uma pessoa que não obstaculizou, em nada, o meu progresso. O que me espartilhou foi o contexto social a partir de dentro porque tinha interiorizado toda as normas.

| O QUE A VIDA ME ENSINOU |

Até porque somos nós e a nossa circunstância!

Nem mais, nós e a nossa circunstância.

E voltando ao início da nossa conversa, o que a vida lhe ensinou, ensinou a ser tolerante e ...

A relativizar tudo. Tenho um amigo que diz: «Já sei que lhe vais perdoar», em relação a pessoas que me magoam ou faltaram às suas promessas.

E o que é que a vida não lhe conseguiu fazer?

Olhe, podia tirar um pouco esta minha vontade de viver. Podia ter feito de mim uma mulher azeda porque tive uma infância terrivelmente dramática e sofrida. Tão dramática que era para estar tolinha ou por me ter metido por uma situação desviante. Mas apesar tudo, a minha educação, que foi educação da minha geração, teve uma virtude que não têm os jovens de hoje, é que tudo estava balizado. O bem e o mal estava dito o que era. O permitido e o proibido também, não havia dúvidas. Portanto, os corajosos podiam romper com as normas, podiam pagar o preço, mas sabiam que eram aquelas normas. Havia equilíbrio na nossa cabeça. Hoje é tudo fluido, não se sabe muito bem o que é o bem e o mal. É quase tudo permitido. Vive-se numa sociedade quase sem regras. A violência dos jovens advém da falta de fronteiras.

Mas é uma pessoa desalinhada?

Sim, sou, mas o meu desalinho não ultrapassa os limites, porque nunca fui uma pessoa anti-social ou desintegrada da sociedade. Sempre pertenci a grupos.

Ainda hoje, porque sei que pertence a uma série de grupos como voluntaria e não só...

Sim, sou voluntária na paróquia.

Ou seja, é católica?

Sim, sou, mas o meu catolicismo é e sempre foi muito crítico. Direi que tenho um sentimento religioso que é mais místico do que institucio-

nal. A minha relação com Deus é muito íntima, não tem intermediários.

Mas acha que quando morrer vai encontrar Deus?

Não sei nada disso... não sei, não sei... desejaria que sim. Há pessoas que crêem na imortalidade e confesso que tenho inveja dessas pessoas, porque é muito mais tranquilo.

Deixe-me expor uma dúvida que se levanta agora que falo consigo. Li o seu último livro, 'O alfaiate em Hong-Kong' e como é que uma pessoa que viveu numa época repressiva, casou cedo e esteve casada durante quarenta anos, conhece tão bem o universo masculino, aquele que tão bem retrata no livro?

(risos) Nós aprendemos de muitas maneiras e eu não lhe vou dizer qual foi a maneira por qual aprendi (risos). Mas uma das maneiras é o testemunho, é a história, é a observação do mundo.

Creio que também ajuda ser uma boa ouvinte?

Com certeza. E tenho uma coisa que me alegra imenso, é que tenho amigos em todas as idades e de todas as gerações, e aprendo de milhentas maneiras. Quantas confidências recebi e quantos livros li? Imensos.

De mulher para mulher, diga-me como é que, não obstante de ser uma mulher tão bonita aos 71 anos, aceitou as transformações que a idade incute na pele?

Não tive nenhum drama, nenhum. Aceitei na perfeição. Acho perfeitamente natural. Olhe, na semana passada fui ao cabeleireiro e ao contrário do que me costuma acontecer, até gostei de me ver com o penteado e olhei ao espelho e disse para mim mesma: Ó Ângela, olha que tu para 71 anos até estás muito bem (risos) ♥

crocha@cm-oeiras.pt

 **O EIRAS ESTÁ LÁ!**
800.208.301

Ajuda quem precisa.

TRABALHOS PONTUAIS:

- *Reparação e substituição de torneiras, sanitários, sifões e acessórios de cozinha;*
- *Reparação de canalizações e tubagens de águas e esgotos;*
- *Desempeno de portas e janelas;*
- *Reparação e instalação de cilindros ou esquentadores*
- *Reparação de pavimentos cerâmicos e azulejos de parede;*
- *Pinturas e remates em paredes e tectos;*
- *Reparações simples de serralharia, incluindo substituição de fechaduras e chaves;*
- *Reparação de estores e de persianas;*
- *Substituição de vidros partidos;*
- *Reparação e substituição de tomadas de electricidade, casquilhos e interruptores;*
- *Limpeza de coberturas e desobstrução de tubos de queda.*

SERVIÇOS DE ENTREGA DOMICILIÁRIA

- *Restringida a bens de primeira necessidade, em especial, medicamentos e outros produtos de farmácia e correio, bem como alimentos e produtos de higiene pessoal;*

SERVIÇOS DE COLABORAÇÃO DOMICILIÁRIA

- *Ligação, afinação e sintonização de televisores, vídeos, DVD's e outros equipamentos eléctricos de uso corrente, bem como fornecimento de indicações básicas de utilização;*
- *Organização do espaço da habitação, em especial, arrumação e mudança de localização mobiliário e objectos pesados, recolha de velharias e afixação de objectos às paredes e tectos;*
- *Transporte de electrodomésticos ou de mobiliário ligeiro para reparação;*
- *Transporte de roupas para lavandaria; limpeza de quintais e canteiros.*

Ajuda quem precisa.





Associação Coração Amarelo Delegação de Oeiras

“A Verdadeira Generosidade para com o Futuro consiste em dar no Presente”

Albert Campus

A Associação Coração Amarelo nasceu no dia 18 de Maio de 2000 do sonho de sete Mulheres, conhecedoras da solidão existente na população mais idosa e do desejo de a combater.

Foi constituída como IPSS em 17 de Julho de 2000, publicada no D.R.nº4, de 5 de Janeiro de 2001.

No concelho de Oeiras iniciou a sua actividade em 27 de Janeiro de 2003, com um pequeno grupo de voluntários cheios de entusiasmo e cientes da necessidade de actuar com muito amor, junto de uma elevada faixa da população idosa.

Presentemente, a Delegação de Oeiras conta com 78 voluntários e 70 beneficiários (idosos, dependentes e isolados), abrangendo sete freguesias do concelho e sendo membro da Rede

Social nas freguesias de Oeiras, Paço de Arcos e Algés.

Os voluntários desenvolvem um trabalho individual junto do beneficiário, através de:

- visitas semanais no domicílio: lendo e conversando sobre aspectos da actualidade, preenchendo documentos ou proporcionando outras actividades que possam ser úteis e de lazer;
- no exterior: acompanhando, nomeadamente, ao médico, ao hospital, ao café, ao cinema, num passeio, a outras instituições, ou a casa de familiares e amigos.

Para quebrar a monotonia e a solidão do ambiente em que vivem, a Associação organiza mensalmente um evento com voluntários e beneficiários, como forma de convívio, fomentador de amizade



e do conhecimento, visitando museus, palácios, exposições, lugares de lazer e novas iniciativas do concelho de Oeiras, seguidos de lanche.

Em parceria com a Associação ProAtlântico, para diminuir o isolamento dos beneficiários em épocas sensíveis do ano, a Associação proporciona uma semana de férias na praia e a festa de convívio no fim do ano.

No Natal, com o apoio das unidades hoteleiras do concelho, tem sido possível efectuar um grande convívio com sócios, voluntários, beneficiários e seus familiares, representantes dos órgãos Autárquicos e outras IPSS, que tem como objectivos, além da divulgação da Associação, a dinamização da comunidade.

A Associação realizou, em Abril de 2009, uma "Venda de Primavera" no pavilhão do Jardim de Paço de Arcos, como forma de atenuar a crise financeira existente, vendendo roupa de senhora, criança, homem, acessórios e electrodomés-

ticos a preços simbólicos (0,50 a 1,50 euros) em segunda mão. Foram vendidas cerca de 2 500 peças.

Desde 2006 que organiza acções de formação de voluntários, tendo-se realizado uma Formação Inicial em Junho de 2009 com a presença de 20 novos voluntários e Formação Contínua como resposta a novos problemas que surgem.

A Delegação de Oeiras tem um pequeno número de sócios, pelo que a prossecução das actividades só é possível recorrendo a apoios financeiros da Câmara Municipal de Oeiras e das Juntas de Freguesia de Oeiras e Paço de Arcos, da cedência de transportes, de instalações (mediante protocolo com CMO) e de donativos de entidades privadas e pessoas singulares.

Relevo deve ser dado ao desempenho, dedicação e amor que os voluntários têm colocado no desenvolvimento das suas tarefas, quer individuais quer em grupo. Sem eles não seria possível realizar o projecto ainda pequeno mas que a Associação Coração Amarelo pretende tornar maior, abrangente a todo o concelho de Oeiras.

Para que possa apoiar mais população, a Associação necessita de voluntários, daí fazer um apelo – ser voluntário é gratificante, torna a comunidade mais humana e fraterna. O Coração Amarelo espera, portanto, por si.

Aos que estão sós, que não têm uma mão amiga, ninguém que os escute e que se sentem perdidos, telefonem, escrevam ou apareçam. A Associação Coração Amarelo está à vossa espera...

Contactos:

Centro da Juventude de Oeiras – Rua Monseñor Ferreira de Melo, 2780-138 Oeiras

Telefone – 21 4467570/78

Fax – 21 4467575

Telemóvel – 96 286 33 62

e-mail – alinebett@hotmail.com ♥

Comparticipação nas despesas com medicamentos

Não obstante a introdução de preços de referência na comparticipação de medicamentos pelo Estado, aos utentes do Serviço Nacional de Saúde (SNS), e da vigente comparticipação total em medicamentos genéricos para os utentes com pensões inferiores ao Salário Mínimo Nacional, continuam a verificarem-se situações de carência, que dificultam o acesso a medicamentos, em alguns casos, imprescindíveis em termos de sustentação de vida.

Esta realidade é particularmente incidente nos estratos mais idosos da população, que no Concelho de Oeiras, à semelhança do que acontece ao nível nacional, tem registado um aumento exponencial. Com efeito, temos hoje em dia não só uma elevada percentagem de pessoas com mais de 65 anos no conjunto da nossa população, mas também um número cada vez mais expressivo de munícipes com mais de 75 anos. Para além deste grupo se revestir de necessidades muito particulares, tanto no campo social, como no domínio da saúde, encontra-se particularmente vulnerável à conjuntura económica que condiciona o seu poder de compra de bens essenciais à manutenção da sua qualidade de vida.

Assim, e prosseguindo a política de bem-estar social e de garantia dos direitos de cidadania, a edilidade aprovou já em 2009 uma medida que se destina a apoiar a camada idosa mais vulnerável na aquisição de medicamentos. Esta medida pretende possibilitar:

- a criação de um mecanismo de comparticipação, até 50%, da percentagem de despesas não comparticipadas de medicamentos pelo SNS ou outro Subsistema de Saúde;
- destinar esta medida a munícipes a partir dos 65 anos de idade e/ou pensionistas com grau de in-

validez superior a 70%, desde que auferam rendimentos até 500€ mensais, pessoa singular, ou 650€, casal/agregado familiar, verificáveis através da apresentação do IRS;

- considerar, apenas, os medicamentos acompanhados de receita médica;
- operacionalizar a medida em articulação com a Associação Nacional de Farmácias e com as Comissões Sociais de Freguesia do Concelho.
- esta medida deverá estar associada ao Cartão 65+ já implementado pela CMO, que passará a conter um identificador específico para os beneficiários que estiverem dentro dos critérios de apoio definidos;
- nas situações relativas a pensionistas de invalidez com menos de 65 anos, deverá ser definida uma forma específica de identificação.

Considerando tratar-se de uma necessidade a que urge dar resposta, sobretudo nas condições do momento actual, serão considerados como directos beneficiários, até completar o processo de implementação da medida, os munícipes que já usufruem do Regime Especial de Comparticipação de Medicamentos do SNS, desde que tenham 65 anos ou mais de idade e/ou sejam pensionistas com grau de invalidez superior a 70%. Para tal, apresentarão o cartão com o devido identificativo do SNS e o Cartão 65+ da CMO.

Crê-se que esta medida constitua mais um passo para que seja garantido um efectivo direito à saúde, conforme consagrado na Constituição da República Portuguesa.

Para mais informações contactar a Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude, através dos telefones 214 404 881/93 ♥



Parque dos Poetas

Programa Actividade Física 55+

Enquadramento

Reconhecendo os benefícios da prática regular e sistemática de actividade física, o Município de Oeiras desenvolve, desde 1991, o Programa de Actividade Física 55+, em parceria com a Faculdade de Motricidade Humana, tendo por objectivo a promoção da prática regular de exercício na população mais velha. O programa decorre de Outubro a Junho, período durante o qual são desenvolvidas actividades como ginástica de manutenção, step adaptado, atletismo, musculação, caminhadas, chi kung, hidroginástica e natação adaptada.

O Programa decorre em todas as freguesias do concelho em colaboração com entidades associativas, de solidariedade social, privadas e culturais.

Objectivos Estratégicos

- Divulgação de informação sobre a importância de seguir um estilo de vida activo e tomada de consciência dos comportamentos sedentários;
- Promover a prática regular de exercício físico regular na população com mais idade;
- Promover a prática de exercício de forma autónoma;
- Sensibilizar e motivar a população para utilização de espaços que promovam a utilização individual e em grupo dos espaços disponíveis para a prática de exercício;
- Desenvolver competências motoras para melhoria da execução das tarefas da vida diária, de forma a facilitar a autonomia e independência;
- Promover actividades que fomentem a prática de exercício físico nesta população.

Público-Alvo

O Programa é dirigido a munícipes aposentados, reformados, pensionistas ou sem actividade profissional, com idade igual ou superior a 55 anos.

Actividades

Inscrições

As inscrições realizam-se no mês de Junho, nas juntas de freguesia, devendo os candidatos preencher os requisitos e entregar os documentos definidos para o efeito:

- O candidato deve ser residente no concelho de Oeiras e ter idade igual ou superior a 55 anos;
- Quando for considerado relevante poderá ser solicitado ao participante relatório médico onde constem as limitações à prática de exercício;
- Pagamento anual da apólice de seguro de grupo, após recepção do ofício enviado pela CMO.

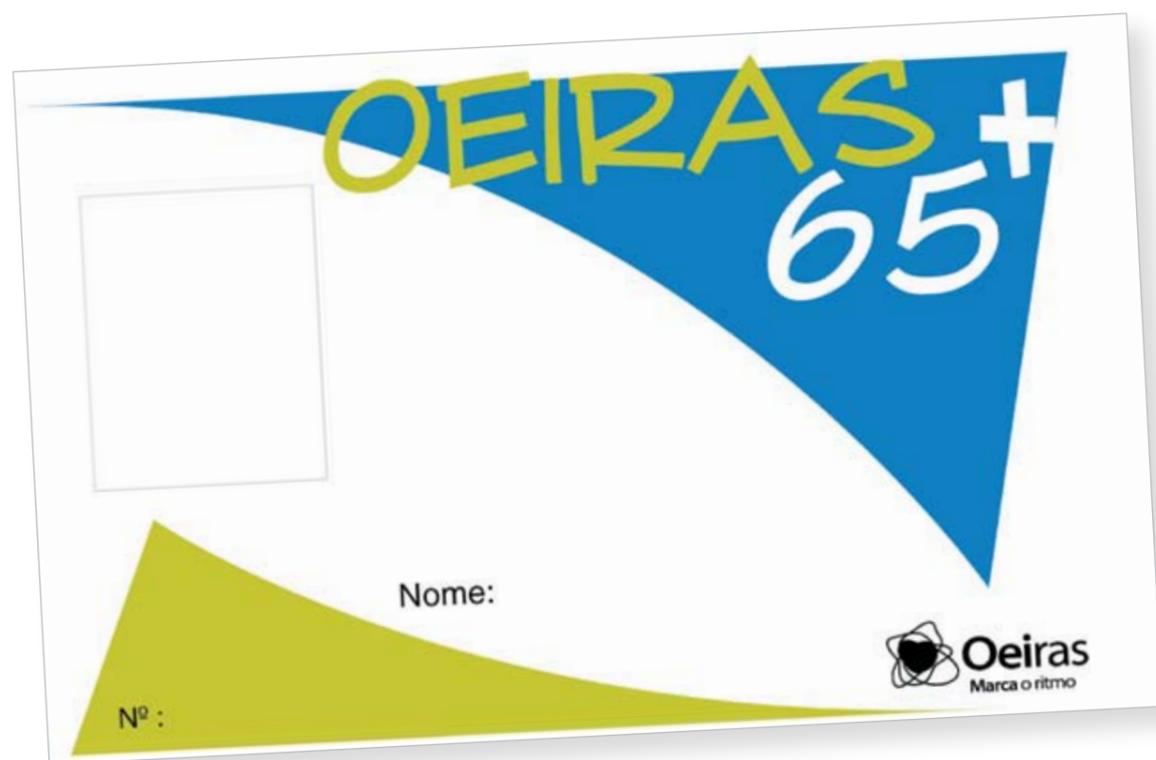
Constituem critérios de prioridade de participação no Programa ter rendimento anual mais baixo e ter mais idade.

Actividades Regulares

As actividades do Programa decorrem em todas as freguesias do concelho, sendo desenvolvidas actividades regulares e actividades pontuais. Os participantes do programa podem realizar duas vezes por semana exercício, na turma e horário atribuído. As mudanças de turma são realizados por escrito e entregues nos postos de atendimento da autarquia, ficando as mesmas sujeitas às vagas disponíveis. As modalidades desportivas praticadas são ginástica de manutenção, step adaptado, atletismo, musculação, caminhadas, chi kung, hidroginástica e natação adaptada.

As turmas/grupos são formadas por 25/30 elementos, sendo utilizadas instalações desportivas ou culturais, municipais ou de organizações associativas e de solidariedade social.

Na presente época desportiva participam 865 pessoas que se encontram distribuídas em 56 turmas. ❤️



Cartão Oeiras Sénior 65+

Beneficiários:

O Cartão Oeiras Sénior 65+ destina-se a munícipes com idade igual ou superior a 65 anos permitindo-lhes beneficiar de descontos na aquisição de serviços variados, prestados por empresas e/ou instituições aderentes ao projecto.

Benefícios:

O Cartão Oeiras Sénior 65+ atribui aos seus titulares benefícios nos serviços autárquicos e concede descontos e reduções no acesso a diversos produtos e serviços prestados por entidades privadas.

Adesão:

A adesão poderá ser efectuada nos Serviços da Câmara Municipal de Oeiras, nomeadamente:

- Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude, tel. 214 404 881
- Posto de Atendimento de Linda-a-Velha, tel. 214 141 151
- Posto de Atendimento de Carnaxide, tel. 214 180 433
- Casa das Culturas, tel. 210 962 520
- Loja de Informação no Centro Comercial Oeiras Parque, tel. 214 430 799

Benefícios concedidos por Entidades Privadas com fins lucrativos

Entidade	Produto / Serviço
Cartão de Saúde Unimed	Serviços Médicos
Unimed Home Care	Apoio Domiciliário
Confort Keepers	Cuidados Domiciliários
FriendsCare	Cuidados Domiciliários
Medimais	Produtos Médicos e Hospitalares
Casa de Repouso de Paço de Arcos	Casa de Repouso
Podocare	Centro Clínico do Pé
Clínica Médica da Linha	Clínica Médica
Solinca	Health Club (ginásio)
Ourivesaria Colombus	Ourivesaria
Galeria Passe-Partout,Lda	Galeria de Arte, emolduramentos
Livraria Gupi	Livros
Lips - Instituto de Estética,Lda	Instituto de Estética
Ferragens de Oeiras	Ferragens
Lakhwinder Singlt	Cafetaria / snack-bar
Fragoso & Higino, Lda.	Drogaria, ferragens e artigos eléctricos
Natural Care - Produtos Naturais	Ervanária, dietética e produtos naturais
Optica São Marcos, Lda.	Óptica
Optica 2000, Lda.	Óptica
Sociflor - Oliveira e Brito,Lda	Florista
Simões e Santos,Lda	Serviços de Contabilidade
MicroCapital,Lda	Informática e Serviços
Clinica Médica Dr. OLÍVIO DIAS	Clínica Médica
Sousa e Peralta,Lda	Restaurante
Reino dos Bichos "Empório do Reino"	Animais de Estimação
Instituto de Oftalmologia de Algés	Óptica
Ribeiro Duro & Oliveira, Lda	Restaurante
Mira as Cores, Lda	Papelaria
Dim Portugal, Lda	Interiores de Senhora e de Homem, collants, mini-meias
Clinicas Médicas "Amatus Lusitanus",Lda	Clínica Médica
Loja Dona Moldura	Loja de molduras
Fisiobody - Ginásio de Recuperação,Unipessoal, Lda	Fisioterapia
"Coutinho" LG Coutinho - Sapataria ,Lda	Sapataria
"Timberland" LG Coutinho - Sapataria ,Lda	Sapatos, roupa e acessórios
André Opticas	Óptica
Espaço Visão	Óptica
Optivisão - Oeiras Parque	Óptica
Oralvida, Clínica Dentária e Médica,Lda	Clínica Dentária
Mª da Conceição Fernandes Duro	Mercearia e Garrafeira
Arcos Seguros	Seguros
Motasteak Restauração-Block House	Restaurante
Air - Exploração de Restaurantes, Lda	Restaurante
Centro Clinico de Algés	Clínica Médica
Multiópticas	Óptica
Serafim e Canas, Lda	Peixaria e frutaria
Estabelecimento de Ensino Automóvel Especial de Algés,Lda	Escola de condução



Um bife enrolado e um bolo constipado

Texto Sónia Correia
Fotos Carmo Montanha

O aroma do cozinhado invade sem pedir licença todas as divisões da casa e abre o apetite. Maria Arlete e Nicolau Gonçalves recebem-nos de braços e coração abertos.

Ele de Viseu, ela de Leiria, foi em Oeiras que se conheceram, apaixonaram, namoraram e casaram, há 47 anos.

Lá em casa, é Maria Arlete quem manda na cozinha. Nicolau esclarece: “entre nós é tudo a meias. Ela cozinha, eu como; ela limpa, eu sujo”. Não obstante, não hesita em gabar-lhe os dotes, culinários e outros. “Não há nada que ela não faça bem”.

Acreditamos. E confirmamos, não só no que respeita ao bife enrolado e ao bolo constipado, como também ao licor de tangerina...



Bife enrolado

Ingredientes

400 grs de bife, 2 ovos cozidos, 2 cenouras cozidas, 150 grs de feijão verde, uma cebola média, 2 colheres de sopa de azeite, 2 dentes de alho, 1,5 dl de vinho branco, 1 ramo de salsa, 1 folha de louro, pimenta q.b., 2,5 dl de água

Modo de preparação

Cozem-se os ovos, o feijão verde e as cenouras. Tempera-se o bife com alho, sal e pimenta q.b. Refoga-se a cebola e o alho no azeite, um raminho de salsa e uma folha de louro.

Quando a cebola estiver macia, deita-se um copo de vinho branco e deixa-se ferver para sair o gosto do vinho, deita-se a água até cobrir o bife já enrolado com os ovos dentro do tacho.

Deixa-se cozinhar mais ou menos 30 minutos, depois verifica-se se está cozido, por fim retira-se o rolo e passa-se o molho por um passador para uma tigela para servir. Acompanha-se com puré de batata ou maçã.

Ao decorar o prato coloque o feijão verde e a cenoura.



Bolo constipado com cobertura de chocolate

Para o constipar rega-se com a calda do ananás ou um xarope de limão

Ingredientes

200 grs de açúcar, 200 grs de farinha, 150 grs de margarina, 1 colher de sopa de óleo, 1 colher de chá de fermento, 5 ovos

Para a cobertura

1 tablete de chocolate de 200 grs, 6 colheres de sopa de leite, 1 colher de sopa de manteiga

Modo de preparação

Bate-se o açúcar com a margarina e o óleo até ficar bem unido, juntando um ovo inteiro de cada vez sem parar de bater e alternando com a farinha, que já deve estar misturada com o fermento.

Vai ao forno já aquecido, em forma untada e polvilhada com açúcar. Coze 30 minutos a 180°.

Para a cobertura: desfaz-se o chocolate no leite 40 segundos no microondas, retira-se e logo que esteja derretido junta-se a manteiga e cobre-se o bolo decorando a gosto.

Encontro de Outubro 08

Comemoração Bodas de Ouro num passeio de barco pelo rio Tejo



Encontro de Outubro 08

Sessão de teatro com a peça Vivó Bode no teatro Lourdes Norberto



Encontro de Outubro 08

VI Festival de Fado Amador do Concelho de Oeiras no auditório CASO



Documentário Quando o Tempo não tem Idade pela Companhia de Actores no Teatro Amélia Rey Colaço



Encontro de Outubro 08

Baile de encerramento no edifício AERLIS



Encontro de Outubro 08

Espectáculo musical Vicky e os Blue Jeans



Comemorações do Dia do Idoso | Outubro 08

Lançamento do Serviço de Tele-Assistência Domiciliária de Oeiras



Convívio de Natal da Associação Coração Amarelo | Dezembro 08



Sessão de abertura do programa férias em saúde do INATEL | Novembro 08



Tuna da USILA canta as Janeiras na CMO | Janeiro 09



Comemorações do Dia do Rim | Março 09



Rotas Pombalinas | Abril e Junho 09
Passeios à Régua e à Covilhã



Exposição de trabalhos de alunos da Universidade Sénior de Oeiras | Junho 09



Festival Sénior

Manhã Desportiva no Jardim Municipal de Oeiras | Junho 09



Almoço Sénior no Jardim Municipal de Oeiras | Junho 09



OEIRAS INOVADORA

Somos Todos Interactivos



EXPO CELEBRAR OEIRAS

Fundição de Oeiras

TERÇA A DOMINGO | 10H - 17H

Entre no Túnel do Tempo e venha Descobrir
Oeiras 4.000 m2 de exposição esperam por si.

ENTRADA GRATUITA



OEIRAS SOMOS TODOS

OEIRAS MULTICULTURAL | OEIRAS POMBALINA
OEIRAS INOVADORA | OEIRAS À DESCOBERTA



www.cm-oeiras.pt
www.oeiras250anos.com