

A Revista da Terceira Idade

Real Idade

Câmara Municipal de Oeiras
Primavera 2004 Número 10

A photograph of an elderly woman with short, wavy, light-colored hair, smiling warmly. She is wearing a dark, textured, patterned jacket over a light-colored collared shirt. Her hands are resting on the armrests of a dark wooden chair. She is wearing a watch on her left wrist and several rings on her fingers. The background is a softly blurred interior setting with warm lighting.

Lurdes Norberto
exemplo de sucesso no palco e na vida

A Câmara Municipal de Oeiras orgulha-se



culha-se em mostrar a sua Real Idade



Sumário



5. Editorial

6. Inquérito

O que faria se a sorte lhe batesse à porta?
Para saber o que fariam se um dia a sorte lhes batesse à porta, falámos com três munícipes que têm a música na alma e o fado no coração.

8. Perfil

Com mais de cinquenta anos ao serviço da Fé, Monsenhor Melo tem desenvolvido um trabalho notável na paróquia de Nova Oeiras. Nesta edição falamos da sua infância e juventude, do dia em que foi ordenado e de toda a sua caminhada até chegar à Igreja de Nova Oeiras.

10. Comemorações Internacionais

No ano em que se comemora o Ano Internacional do Arroz, damos-lhe conta dos acontecimentos decorridos no concelho para participar nestas celebrações. Também lhe contamos de que forma a nossa edilidade se tem associado às comemorações do Dia Internacional da Família, que acontecem este ano pela décima vez consecutiva.

12. Reportagem

Porque nunca é tarde para Começar de Novo, a Universidade Sénior de Algés propõe um novo sentido de vida aos caloiros com mais de 65 anos. Cerca de duzentos munícipes já ali descobriram as maravilhas do Tai-Chi, exercitaram o yoga mental ou aprenderam a tocar um instrumento.

18. Dossier Saúde

Já ouviu falar do Shiatsu? Mais do que uma simples massagem, esta terapia oriental actua através de pressões em determinadas áreas e pontos do corpo.

20. Tema de Capa

Um dos maiores vultos do Teatro nacional, Lurdes Norberto tem uma história de vida tão rica como os papéis que tem desempenhado em Teatro e Televisão. Em conversa com a Real Idade, contamos como iniciou a sua carreira aos seis anos e como se adaptou às novas tecnologias.

28. Hobbies

O Instituto Zoófilo Quinta Carbone acolhe animais abandonados e apoia os donos mais carenciados. Actualmente depara-se com sérias dificuldades, pelo que precisa do apoio de todos nós. Saiba como ajudar.

40. Espaço Público

Inaugurado em Setembro passado, o Jardim do Palácio dos Arcos já foi eleito o anfiteatro do Tejo. Conheça este local histórico onde o verde e o azul se confundem.

46. Culinária

Desta vez convidámos Maria Celeste Antunes, da Associação de Assistência a Idosos e Deficientes de Oeiras, para partilhar connosco duas deliciosas receitas: Torta de Cenoura e Bolo Mármore.

Editorial



Da Primavera brota, cada ano que passa, a esperança de vidas que se espreguiçam, mal frouxos raios de sol lhes acariciam a pele à superfície.

Então, o presente adorna-se, num piscar de olhos, para namoriscar o futuro, com uma proposta de casamento que lhe faz correr nas veias o sangue aquecido pela energia criadora.

Todos nós nos deixamos envolver com essa proposta de mudança, acolhendo no espírito a energia positiva que alimenta a vida.

É para esse espírito aberto, que este número da nossa Real Idade se dirige, dando a conhecer experiências, lutas, sonhos, recordações.

Os testemunhos que compõem esta edição, revitalizam-nos e dispõem-nos a abraçar o mundo e a agradecer a sua diversidade.

Ao longo destas 52 páginas, olharemos esse mundo reflectindo sobre o que faríamos se a sorte nos batesse à porta, como conseguem muitos de nós melhorar a sua existência, donde vem toda a energia que anima Lurdes Norberto, como sermos verdadeiramente amigos dos animais.

Mas se apostamos trazer até vós o lado positivo da vida, é com um propósito bem definido: de sermos todos muito felizes.

Teresa Pais Zambujo

Presidente da Câmara Municipal de Oeiras

FICHA TÉCNICA

Câmara Municipal de Oeiras

Coordenação

Ana Isabel Beça
Maria Isabel Martins
Susana Martins

Edição e Promoção

José Tomás Resende
Tel. 21 440 85 07 Fax. 21 440 85 68

Redacção

Isabel Falcão,
Ana Cristina Nunes,
José Tomás Resende

Fotografia

Nuno Antunes, Arquivo da CMO

Modelos Fotográficos

Municípios Sêniore do Concelho

Projecto Gráfico

Companhia do Texto

Paginação

Dúpladesign, Lda

Pré-Impressão/Impressão

Sogapal

Tiragem

10.000 exemplares
Depósito Legal n. 142439 / 99
Registo ISSN o874-6907

Distribuição Gratuita

**Esta revista é propriedade da
C.M. Oeiras**

O que faria se a sorte lhes batesse à porta?

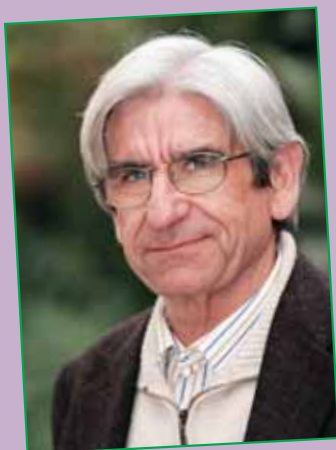
Todos nós gostaríamos de um dia receber uma visita muito especial, que permitisse realizar todos os sonhos difíceis de concretizar – a visita da *Sorte*.

Para saber o que fariam se um dia a sorte lhes batesse à porta, falámos com três pessoas que têm a música na alma e o fado no coração. Maria Ondina, Carlos Oliveira e Joaquim Fernandes têm um sonho em comum, o sonho de serem fadistas conceituados. Por isso e por outros sonhos, uma visita da sorte vinha mesmo a calhar...



A “Sorte Grande” é o sonho de muitos e Carlos de Oliveira, com 65 anos, não foge à regra e confessa que nesta altura da vida lhe fazia muito jeito ganhar algum dinheiro. “Todas as pessoas têm sempre qualquer coisa a pagar e eu não sou excepção. Primeiro cicatrizava essas feridinhas, depois abria uma conta gordinha para a minha neta e com o que sobrasse ia viajar pelo mundo”. Este fadista de alma, que canta desde os 17 anos, está sempre de malas aviadas em busca de novas culturas e novos povos. “Gostava de andar por terras quentes de África, depois embrenhar-me nos pantanais do Brasil e acabar nos nossos jardins da Madeira e Açores”. Mas mesmo sem a “sorte grande”, Carlos Oliveira faz planos de ir aos Açores ainda este ano. Vive em Linda-a-Velha, mas diz que comprar um monte alentejano era outro dos sonhos que tem guardado no baú há largos anos. É o gosto pelos cavalos e pela música que leva este bisavô a sonhar com um cantinho onde respire tranquilidade e viva portas meias com a natureza.

E porque a vida pode recomeçar aos 66 anos de idade, Maria Ondina de Oliveira, ex-costureira, sonha em lançar-se como cantora profissional. “A coisa melhor que me podia acontecer agora era começar uma carreira artística”, diz. Descendente de uma família de cantores, a música corre-lhe nas veias desde há muito e até já trouxe para Queijas, a localidade onde mora há cerca de 30 anos, um prémio do Concurso de Fados da Câmara Municipal de Oeiras. Para Maria Ondina, a voz é a sua fonte de energia e por isso gostaria de a partilhar com todos, numa digressão pelo país. “É o meu grande sonho desde muito pequenina”. Canta no grupo de teatro do Centro Paroquial e Social de Queijas, mas ir à Televisão seria o passo de gigante para conseguir os seus objectivos. Uma viagem à Grécia seria uma boa surpresa que a sorte lhe poderia reservar no momento. E como o ditado popular diz que não há uma sem duas, nem duas sem três, o terceiro sonho era transformar a sua casa num lar de idosos. “Gostava muito de dar um lar a quem já não o tem, e nas melhores condições. Queria que na minha casa encontrassem carinho, atenção e muito conforto”.



Uma viagem ao Sul de Espanha seria o presente que Joaquim Fernandes, residente em Queijas há mais de 50 anos, gostaria que a sorte lhe levasse à porta. “Adorava conhecer as praias de Cadiz e Benidorm, ficar uma semana num hotel de cinco estrelas com tudo pago!”, conta com a alegria de quem sabe que a vida ainda tem muito para lhe dar. Em criança sonhou em ser cantor mas aos 63 anos de idade garante que ainda há-de aprender a cantar o fado e ter um guitarrista a seu lado. “Sempre gostei do fado, e até já cantei em adegas típicas, mas como antigamente não se ganhava a vida a cantar, tive que pôr esse sonho de lado e fui para estofador”. Recorda como se fosse hoje o momento em que tomou essa decisão: “Um dia parei numa das montras da Baixa de Lisboa e vi um estofador a trabalhar com um martelinho muito pequenino e pensei; olha, aqui um bom ofício para mim, até posso trabalhar sentado!”. Entre muitos sofás e cadeiras, Joaquim “estufou” também a sua voz e agora só lhe falta uma pitada de sorte para conseguir realizar o sonho de ser fadista.

Perfil

**“Quanto mais se dá,
maior fica o coração”.**

**Com esta frase
Monsenhor Melo,
pároco da igreja de Nova
Oeiras, define o seu lema
de vida. E com esta frase
se pode resumir o trabalho
que tem vindo a fazer
no centro pastoral.**

Monsenhor Melo

Convidado pelo Cardeal Patriarca de Lisboa para, em 1983, conduzir o recém criado Vicariato de Nova Oeiras, Monsenhor Melo, na altura com cinquenta e dois anos, encara esta experiência como um desafio gratificante: “gostei da freguesia de Nova Oeiras desde o início. Tem bom sol, fica ao pé do mar e tinha muitos oficiais da marinha conhecidos”, explica. Nessa altura, alugou a cave de um prédio para instalar provisoriamente a paróquia, mas rapidamente percebeu que não era suficiente. Três anos depois, a 16 de Março de 1986, foi inaugurada a paróquia de Nova Oeiras e mais tarde, em 1997, o Centro Pastoral. “Quando vim para cá quis captar os aspectos sociais envolventes, saber a realidade em que estava inserido e “deitar-lhe a mão”. Fazia-me impressão a solidão da Terceira Idade pois havia idosos que passavam quase todo o dia sozinhos”, explica assim as motivações que o levaram a trabalhar



Monsenhor Melo com a Irmã Lúcia durante a visita do Papa a Portugal em 1982

na criação deste centro. Monsenhor Melo pretendia criar um local de convívio onde as pessoas já reformadas e mais sozinhas pudessem conversar, rir, partilhar experiências de vida e lanchar em conjunto.

Nascido a 22 de Janeiro de 1925 na freguesia de Oliveira do Castelo, em Guimarães, António Alexandre Ferreira e Melo é o primogénito de uma família temente a Deus. Aos doze anos entrou para o seminário de Braga, uma decisão que explica ter surgido de forma natural: “Não foi mais do que uma providência de Deus, que nos encaminha”.

A vocação não a sentiu desde sempre, conta-nos Monsenhor: “fui um rapaz como todos os outros. Tinha amigos, joguei Futebol, Voleibol e fui fundador da Associação de Patinagem do Minho. O desporto deu-me saúde, estava metido cá na massa do sangue e agora aos 79 anos só me apetece viver. A certa altura quis ser médico. Com doze anos fiquei doente e o médico foi lá a casa. Fiquei tão encantado pelo facto de aquela pessoa ter o dom de tirar as dores, que, nessa altura, sonhei em ser médico”. Mas a vocação para curar outro tipo de dores já se avizinhava. Aos dezanove anos, António Melo transpôs as portas do Seminário Maior e quatro anos depois, chega o grande momento da sua vida – é ordenado presbítero para o clero da Arquidiocese de Braga.

É com satisfação que recorda a sua primeira missão como padre: “Fui para Viana do Castelo colaborar com o Pároco da Igreja Matriz e lá contactei com centenas de



Com o Papa João Paulo II na sua visita a Portugal em 1982

militares que serviam os dois aquartelamentos da cidade”. A sua missão junto dos militares tornou-se notável, motivo pelo qual o arcebispo de Braga o viria a chamar para trabalhar nos colégios da arquidiocese, onde leccionou durante nove anos. Nessa altura, conhece o ministro da Guerra e da Defesa, Santos Costa, que o convida para integrar um contingente para a Índia. Depois da Índia, segue-se Moçambique, onde esteve como delegado da capelania-mor.

O título de Monsenhor aconteceu em 1979, num episódio atribulado: “quando recebi o diploma da Santa Sé, pensei que fosse uma brincadeira de alguns dos meus amigos militares, à boa maneira da praxe da Marinha. Só mais tarde me apercebi da condecoração da Igreja de Roma.” Foi como director do secretariado da Conferência Episcopal que recebeu o Papa João Paulo II quando da sua visita a Portugal, em Maio de 1982. Monsenhor Melo recorda com alegria que durante uma das refeições com os membros do episcopado, o Papa quis perceber quais as razões para o emprego dos diminutivos em Portugal. Mais tarde, “ao despedir-se de nós, disse a sorrir: “Boa noite...””.



1994-2004
10º aniversário



ano internacional da família

10 anos a comemorar a Família

No dia 15 de Maio comemora-se, pelo décimo ano consecutivo, o Dia Internacional da Família, uma celebração que tem como objectivo consciencializar os cidadãos e os governantes para os problemas quotidianos. Por reconhecer a relevância da instituição familiar no bom funcionamento da sociedade moderna, a Organização das Nações Unidas consagrou, em 1994, o Ano Internacional da Família, sobre o tema “Família, Capacidades e Responsabilidades num Mundo em Transformação”, e declarou o dia 15 de Maio como o seu Dia Internacional. Nesta altura foram focadas cinco grandes questões directamente relacionadas com a Família – a situação e necessidades das crianças; os direitos humanos; o reforço das famílias; a promoção das mulheres e a erradicação da pobreza. Mais recentemente, na comemoração do ano passado, Kofi Annan alertou para novas questões relacionadas com a mudança das estruturas familiares, o envelhecimento demográfico, a propagação do vírus da Sida/HIV e lembrou os poderes políticos da sua

missão em “melhorar o bem-estar das famílias do mundo inteiro”.

Empenhada em apoiar as famílias do concelho, a Câmara Municipal de Oeiras, em colaboração com a Alta Comissária para as Questões da Promoção da Igualdade e da Família, criou um Gabinete de Mediação Familiar, a funcionar desde Março de 1999, no Centro Comunitário do Alto da Loba, em Paço de Arcos. É um serviço gratuito que propõe a adesão voluntária dos casais, ajudando-os a ultrapassar tensões e conflitos, sem interferir ao nível das questões ligadas à reconciliação, matéria que é do foro dos tribunais. Em caso de haver filhos, este serviço pode contribuir para que os mesmos não sejam prejudicados no seu desenvolvimento afectivo e social.

Em paralelo, têm sido desenvolvidas algumas outras acções de apoio à família, como o desen-

volvimento de uma Sessão de Informação e debate sobre a “Conciliação”, sessão esta que teve em vista sensibilizar para a necessidade de partilha das responsabilidades familiares, assim como os problemas de conciliação entre a vida familiar (tarefas domésticas, filhos em idade escolar e/ou idosos dependentes) e a vida profissional.

Outro exemplo é o projecto “A Contar com a Família”, um ciclo de conversas e debates que nasceu para ajudar a comunicação positiva e construtiva entre os membros da família, partindo do princípio que partilhando experiências, preocupações e ideias, as famílias poderão encontrar o equilíbrio de que necessitam.

Se quiser conhecer as acções da C.M.O. para a comemoração do décimo aniversário do Dia Internacional da Família, consulte as páginas 38 e 39 desta edição.

Como contactar o Gabinete de Mediação Familiar

O gabinete funciona no Centro Comunitário do Alto da Loba.
Rua Instituto Conde de Agrolongo nº 39, em Paço de Arcos.
Telefone: 214 420 463

O atendimento ao casal é gratuito, mediante marcação prévia.

Oeiras comemora Ano Internacional do Arroz

Para consciencializar a população mundial sobre o problema da fome, a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO) declarou que 2004 seria o Ano Internacional do Arroz. Sob o lema “Arroz é a Vida”, comemora-se, assim, a decisão de reduzir a fome, a desnutrição e a pobreza, através do aumento da produção deste cereal, alimento básico de mais de metade da população mundial. Para associar-se a esta causa, um conjunto de instituições – que inclui a Câmara Municipal de Oeiras, o jornal Correio da Linha, os Bombeiros Voluntários de Oeiras, Nestlé, MX3, Carrefour e Imagional.com – organizou, por ocasião dos quinze anos do Correio da Linha, uma festa dedicada ao Ano Internacional do Arroz. Mais de setecentas pessoas participaram neste evento em que, crianças e idosos, em grupo ou indivi-



dual, fizeram uma série apreciável de desenhos, pinturas e esculturas sob a temática do arroz. Com mais de cento e quinze trabalhos expostos, o arroz ganhou vida através do empenho de 282 idosos e 488 crianças, provenientes de Lares, Centros de Dia, ATL's e escolas do concelho. Esta iniciativa culminou com uma exposição nas instalações dos Bombeiros Voluntários de Oeiras, durante todo o mês de Março, e com a oferta de cem quilos de arroz à Santa Casa da Misericórdia de Oeiras.

O Arroz na História

Os primeiros registos da existência do arroz, surgem na Ásia no ano de 1500 a.c. Da Índia, onde era citada em muitas escrituras Hindus, esta cultura estendeu-se à China, que por sua vez levou o cereal para as Filipinas e para o Japão. Na Europa, o arroz só começa a ser cultivado no séc. VII. Actualmente o arroz chega a mais de dois terços da população mundial. Só na Ásia,



mais de dois biliões de pessoas obtêm setenta por cento das calorias diárias comendo arroz, que é também o maior recurso alimentar em África. Como alimento altamente energético, o arroz é recomendado em dietas de convalescença.

Para além de fonte alimentar, o arroz é também uma importante fonte de emprego. Estima-se que a produção do cereal, incluindo o processo pós-colheita, dá trabalho a cerca de um bilhão de pessoas de áreas rurais dos países em desenvolvimento.

Quer seja cultivado nos deltas dos maiores rios asiáticos, nas florestas tropicais africanas, nos declives das montanhas do Himalaia ou nas terras áridas do Oriente Médio, o arroz faz parte da refeição diária e está presente nas comemorações religiosas e festivas, em pinturas e músicas. Mais do que um alimento, o arroz faz parte da sociedade, da cultura e da economia de muitos povos do mundo.

Començar de



Novo

Porque, como diz o ditado, “nunca é tarde para aprender”, a Universidade Sénior e Intergeracional de Lisboa/ Algés é um caso de sucesso no concelho de Oeiras. Inaugurada em Fevereiro de 2000, a universidade tem como premissa defender a arte de viver bem. É por isso que mais de 240 munícipes já ali descobriram as maravilhas do Tai-Chi, exercitaram o yoga mental ou aprenderam a tocar um instrumento.

N Ao longo da vida é sempre possível traçar novos percursos. “Descobrir o positivo, provocar auto-estima e realizar sonhos anteriormente vedados”, eis as principais motivações dos caloiros com mais de 65 anos, da Universidade Sénior de Algés (USILA). Autora deste projecto e Presidente da Federação de Universidades Sénior em Portugal, Emília Noronha edificou uma obra de que se orgulha por dignificar a Terceira Idade. “Conferir um novo sentido à vida dos alunos é uma tarefa gratificante”, realça a directora. Com o aproximar da idade da reforma, depois de uma vida plena

de trabalho, as pessoas sentem necessidade de ocupar o seu tempo de modo aprazível e enriquecedor e, nesse sentido, a USILA proporciona aos alunos a oportunidade de descobrir novos objectivos. “Podem fazer aquilo que realmente gostam e, simultaneamente, aprendem a manter-se actualizados. Pintam, dançam, cantam, convivem e, sobretudo, fazem amigos”. A universidade torna-se assim um espaço integrador, onde muitos tentam ultrapassar desequilíbrios sociais, através do convívio e da convergência de saberes. As Universidades Sénior são um conceito importado de França, nos anos setenta, e começam



Emília Noronha

agora a implementar-se no nosso país. O elevado número de alunos que a elas aderem, justificam a razão da sua existência e contribui para o seu desenvolvimento. No nosso concelho, é nas salas do Palácio Anjos, em Algés, que os mais de duzentos alunos, entre os quarenta e os noventa anos, aprendem disciplinas tão diversas como a Literatura portuguesa, a Pintura ou o Yoga. Os cursos estão divididos em três áreas – Humanidades, Artes e Desporto. Humanidades abrange conteúdos como História de Portugal, Filosofia e línguas. Aqueles que têm veia artística, podem enveredar pela Pintura Impressionista, Artes decorativas, ou ainda confeccionar tapetes Arraiolos. Para quem estiver predisposto a exercitar corpo e mente, a área do desporto proporciona as maravilhas do Tai-Chi, “uma ginástica de reflexão interior”, e o desenvolvimento da expressão corporal. Mas a USILA não se fica por aqui, os estudantes desta universidade aprendem ainda a tocar viola, flauta e até podem dar um pezinho de dança. E como os desafios da actualidade caminham de mãos dadas com a tecnolo-

gia, a informática é uma das disciplinas mais solicitadas. Paralelamente às aulas, a USILA organiza visitas de estudo, conferências e outros eventos.

Por ser um projecto sem fins lucrativos, os alunos da USILA pagam uma cota simbólica de cem euros anuais por cinco disciplinas, o que não chega a nove euros por mês. “Com pouco dinheiro, os idosos aprendem a ter sempre o olhar iluminado”, destaca Emília Noronha, defensora da ideia de que o saber não tem preço, nem escolhe idade.

Num projecto em que o afecto é o elemento essencial, “a universidade ensina a dar importância às pequenas coisas da vida. Tocar flauta ou cavaquinho, dançar ou participar numa tertúlia poética, são pequenos prazeres que mudam a vida dos alunos da USILA”, explica com algum entusiasmo a benfeitora.

Depois de mais de duas horas de conversa partilhada com algumas alunas, também a Real Idade trouxe da USILA um firme ensinamento de vida - nunca é tarde para dar o primeiro passo!

“Na minha aula, aprendem a ver o mundo com outros olhos”

Ensinar a ver a vida com outros olhos é a missão da professora de Yoga da USILA. Isabel Ribas conta que a principal motivação dos seus alunos é a mudança de comportamento. “As pessoas chegam a esta altura da vida e querem experimentar tudo, rapidamente. Reconhecem a importância da mudança e querem um objectivo para o seu dia-a-dia. Eu acredito sinceramente que as pequenas



alterações podem levar à felicidade”, defende com optimismo. Com o mesmo optimismo, a professora acrescenta que ensina as pessoas a criarem um distanciamento em relação aos problemas. Desse modo, “os idosos aprendem a ver o mundo com outros olhos”, garante. Empenhada em promover uma maior qualidade de vida, Isabel Ribas explica que estipular prioridades e encarar as situações com naturalidade são o ponto de partida para alcançar o bem-estar. “Já aconteceu aparecerem-me aqui pessoas deprimidas, com problemas graves,



Isabel Ribas

para as quais eu hoje olho e vejo que estão a lutar pelos seus objectivos. Saem de casa com uma tarefa a cumprir e isso é importante”, acrescenta com satisfação. A motivação desta professora de Yoga é, no essencial, proporcionar aos cidadãos deste município saúde mental, paz, alegria e, sobretudo, a convicção de que são cidadãos úteis.

“A música ajuda-me a saber envelhecer”

Por ter passado a vida a cuidar dos outros, Maria da Conceição, enfermeira reformada, rejeita a inércia e valoriza a auto-estima. “Aqui na universidade aprendo coisas que não tive oportunidade de aprender ao longo da vida”, conta-nos. Natural de Duas Igrejas, em Penafiel, reside em Algés há tantos anos que já nem se recorda. Mas uma data, Maria da Conceição tem certa. Faz agora dez anos que perdeu um filho. Os percursos da vida são, por vezes, sinuosos e com 65 anos, a aluna conta que entrar para a USILA foi um novo sopro de vida.

“Na altura, passei por situações penosas. Tive de ser o homem da casa do meu filho e resolver tudo. A dor foi muito grande e tive de a combater”. Já lá vão três anos desde que preencheu a ficha de inscrição da universidade e diz que, desde essa altura, aprendeu a sorrir novamente e “a ser afável com os outros”.

Escolheu a área das artes e já aprendeu algumas técnicas da pintura impressionista. Também



Maria da Conceição

já aplicou esses conhecimentos em prática, pintando algumas telas que, hoje, decoram as paredes de sua casa. Herdeira de uma família de músicos, Maria da Conceição revela o segredo da sua serenidade; “A música ajuda-me a saber envelhecer.”

“Quis reaprender o esquecido”

Entre estrofes de Camões e versos de Sá de Miranda, Maria da Luz Almeida frequenta a USILA pelo gosto de aprender e reaprender coisas que já foram esquecidas. Faz agora trinta anos que trocou Lisboa, onde nasceu, por Carnaxide e, entre outros aspectos, a ex-desenhadora e cartógrafa, privilegia a aprendizagem. Está na



Maria da Luz Almeida

universidade há poucos meses, mas o balanço é já positivo.

“Estou a adorar as disciplinas. Aprendo coisas muito interessantes”, reforça com entusiasmo. História da Poesia, Um Poeta Por Semana e Arte de Comunicar são os conteúdos de eleição. “Só sei que nada sei” é o lema defendido, aos 58 anos de idade. “Não é que tenha necessidade de estar ocupada, mas quero aprender sempre mais. Não quero estagnar”. Em sintonia com o saber, Maria da Luz realça que vem também pelo convívio e “pelas amizades que aqui crio”.

De professora a aluna

Quando se passa uma vida a ensinar, passar a ser ensinado é uma transição enriquecedora. Quem o defende é a aluna Joselda Moniz Barreto. Ex-professora do ensino básico, Joselda reside em Algés desde 1972 e assim que

tomou conhecimento da abertura da USILA, não perdeu tempo a inscrever-se. Com 67 anos, a aluna conta que veio para a universidade “pelo gosto da conversação, para adquirir mais conhecimentos e estar em permanente contacto com as novas teorias. É um processo cultural, para o cérebro não estar parado”. Agora do lado de cá da secretária, a ex-professora considera ter muito para aprender.

USILA

Plano Curricular 2003- 2004

Cursos	Disciplinas
Humanidades	História Contemporânea História da Grécia Antiga História Pré-Clássica História da Arte Literatura Portuguesa Um Poeta por semana Filosofia/Psicologia Inglês I e II Francês I, II e II Alemão I
Artes	Pintura Impressionista Técnicas de pintura Artes Decorativas Arraiolos Cavaquinho/Viola Flauta
Desporto	Yoga Tai-Chi Danças de Salão Nutrição e saúde

Contactos da USILA

Rua Parque Anjos, nº8 , ALGÉS
Tm. 962 381 903 Telf. 214 118 385



Utilizados na Medicina Homeopática como prevenção e cura de doenças psicossomáticas, os Florais de Bach têm como principais propriedades a capacidade de harmonizar as emoções e de restabelecer o equilíbrio interior.

Segundo os estudos feitos por um médico inglês (o Dr. Edward Bach) no início do século XX, as vibrações das flores são iguais às características da personalidade humana no seu estado mais puro e perfeito. Acontece que, desde a infância, as pessoas vão reprimindo emoções de raiva, medo e insegurança. Com o passar do tempo estes sentimentos vão-se solidificando e criando bloqueios que

podem resultar no desencadeamento de doenças. Quando o estado emocional está fragilizado, as energias vitais são mal canalizadas ou bloqueadas, originando sintomas ao nível do organismo. A actuação dos Florais de Bach incidem, precisamente, a este nível,

As essências florais ajudam a trabalhar os conflitos interiores e a combater sentimentos como o medo excessivo, stress, insegurança ou culpa.

restabelecendo a circulação de energia e ajudando a alinhar a pessoa com a sua natureza.

As essências florais ajudam a trabalhar os conflitos interiores, possibilitando uma integração adequada das energias positivas e negativas na personalidade. Ao longo do tratamento, as pessoas começam a aceitar e a lidar melhor com as suas dificuldades, fazendo com que os conflitos sejam gradualmente dissolvidos e com que sentimentos como medo excessivo, stress, insegurança e culpa sejam dissipados. No fundo, a acção dos florais vem quebrar a barreira de defesas de cada um restabelecendo a espontaneidade e autenticidade da personalidade, contribuindo,

assim, para a reconquista do equilíbrio e da saúde.

Os Florais de Bach pretendem chegar à raiz dos problemas e erradicar devidamente a causa dos desequilíbrios. São prescritos através da análise das características da personalidade e do quadro emocional que o paciente apresenta. À medida que o organismo vai sendo harmonizado como um todo, os sintomas vão desaparecendo gradualmente. É um mecanismo natural sem efeitos colaterais que deve ser acompanhado por um terapeuta.

Os Florais de Bach são constituídos por trinta e oito remédios que formam um complexo sistema de cura e, mais do que tratar a doença, visam o tratamento da pessoa. Por isso mesmo, cada planta foi escolhida pela sua capacidade de tratar a mente. Para o Dr. Bach, a atitude mental tem um papel vital na manutenção da saúde e na recuperação das doenças. Assim, os florais actuam como catalisadores das emoções negativas, gerindo-as de acordo com a personalidade em vez de tentar escondê-las ou suprimi-las. Através das propriedades curativas das flores estimula-se o potencial de auto cura.

Desde que, em 1976, a Organização Mundial de Saúde reconheceu o efeito terapêutico dos florais, aumentaram as pesquisas nesta área em vários países, nomeadamente nos Estados Unidos, e hoje são utilizados em situação de pré e pós parto, pré operatório, e fisioterapias relacionadas com problemas cervicais, lombares, artroses e ossos, por exemplo.

Quem foi o Dr. Edward Bach

Nascido em Inglaterra em 1886, o Dr. Edward Bach demonstrou, desde criança, uma grande sensibilidade para com a Natureza. Também desde muito cedo se manifestou a sua aptidão pela Medicina, pelo que, aos vinte anos, ingressou na Faculdade de Medicina de Birmingham, da qual saiu especializado em bacteriologia, imunologia e saúde pública.

Durante a sua actividade de médico, o Dr. Bach pôde observar como os pacientes reagiam às enfermidades e como essa reacção influenciava o curso das doenças. Observou que o mesmo tratamento aplicado a pessoas diferentes nem sempre surtia o mesmo efeito e que alguns medicamentos eram bastante eficazes numa pessoa e não noutras. Concluiu então que a índole do doente influenciava de forma muito importante o seu tratamento e que, por conseguinte, o corpo físico teria menos importância do que o equilíbrio emocional.

Em 1919, passou a trabalhar como patologista e bacteriologista do Hospital Homeopático de Londres, onde pôde desenvolver as suas próprias ideias sobre homeopatia. Em 1929, quando já era respeitado em toda Europa, o Dr. Bach abandonou todas as suas actividades e partiu para o campo, em busca de novos remédios. Entre 1930 e 1934 descobriu os 38 remédios florais e escreveu os fundamentos de sua nova medicina. De volta à cidade, o Dr. Bach pôde verificar a eficácia das suas essências florais e a ajuda que as mesmas poderiam proporcionar a doenças de origem emocional.

Morre em 1936, deixando como legado as essências florais, que têm sido utilizadas até hoje, e uma nova perspectiva da medicina.





Muito mais do que simples massagem, o Shiatsu é uma terapia oriental que actua através de pressões em determinadas áreas e pontos do corpo. Efectuadas pelos polegares, dedos e palmas das mãos, essas pressões possibilitam a correcção de disfunções internas, promovendo e mantendo a saúde e tratando doenças específicas.

De origem japonesa, a palavra SHIATSU significa pressão (“ATSU”) com os dedos (“SHI”) e é desta forma - pressionando pontos muito específicos do organismo - que se corrige o mau funcionamento dos órgãos internos. Muito utilizada em combinação com outras terapias orientais (como a acupunctura) para curar doenças, a massagem Shiatsu é excelente para elevar o nível de energia do corpo, regular e fortalecer o funcionamento dos órgãos e estimular as resistências naturais às doenças. No entanto, uma das suas principais mais-valias é ajudar a pessoa a ter consciência do seu corpo, não como simples constituição física, mas como detentor de emoções e sentimentos que se reflectem no estado de saúde.

Como terapia oriental que é, o Shiatsu baseia-se nos princípios da medicina oriental em que a saúde é uma questão de equilíbrio entre as diversas forças existentes no organismo humano. Assim, o objectivo não passa apenas por eliminar a doença de forma directa, mas em normalizar a energia vital e, desta forma, criar condições para que o organismo possa eliminar pelos seus

próprios meios o problema. Nesta terapia elimina-se a doença promovendo uma saúde melhor.

A medicina oriental parte do princípio de que existe uma energia vital, básica para a vida de todos os seres, incluindo o Homem. Essa energia é designada por “KI” e flui pelo corpo humano de forma regular, formando canais de energia a que se chama meridianos. O fluxo de energia pelo corpo é essencial para a saúde física, emocional e intelectual do ser humano, mas, por vezes, acontecem perturbações nesse fluxo originando acumulação ou falta de “KI” em determinadas zonas do corpo. Quando assim acontece, estão criadas condições para que a saúde seja afectada e surjam problemas a que chamamos de doenças. Nestes casos, o terapeuta tenta reequilibrar a energia vital actuando nos pontos de pressão dos meridianos, designados por Tsu-bos, pontos estes que condensam a energia “KI” e que permitem actuar na energia dos meridianos de forma mais intensa.

Os meridianos são representados por uma grande linha de energia que sobe e desce percorrendo o corpo humano da cabeça aos pés. Essa linha é dividida em doze áreas, sendo cada uma delas



um meridiano relacionado com determinadas funções orgânicas e certas características psicológicas ou emocionais. Esses doze meridianos representam os seguintes órgãos: Pulmões; Mestre do Coração/Pericárdio/Circulação-Sexo; Coração; Intestino Delgado; Triplo-Aquecedor; Intestino Grosso; Baço-Pâncreas; Fígado; Rins; Bexiga; Vesícula Biliar e Estômago.

A actuação do terapeuta é feita pela imposição dos polegares, dedos e palmas das mãos, fazendo pressão ao longo dos meridianos de energia ou fazendo massagem localizada, alongamentos ou mobilização articular, consoante o diagnóstico. Desta

forma pode corrigir-se disfunções orgânicas, libertar-se tensões acumuladas e melhorar a postura, restabelecendo o equilíbrio do corpo e da mente.

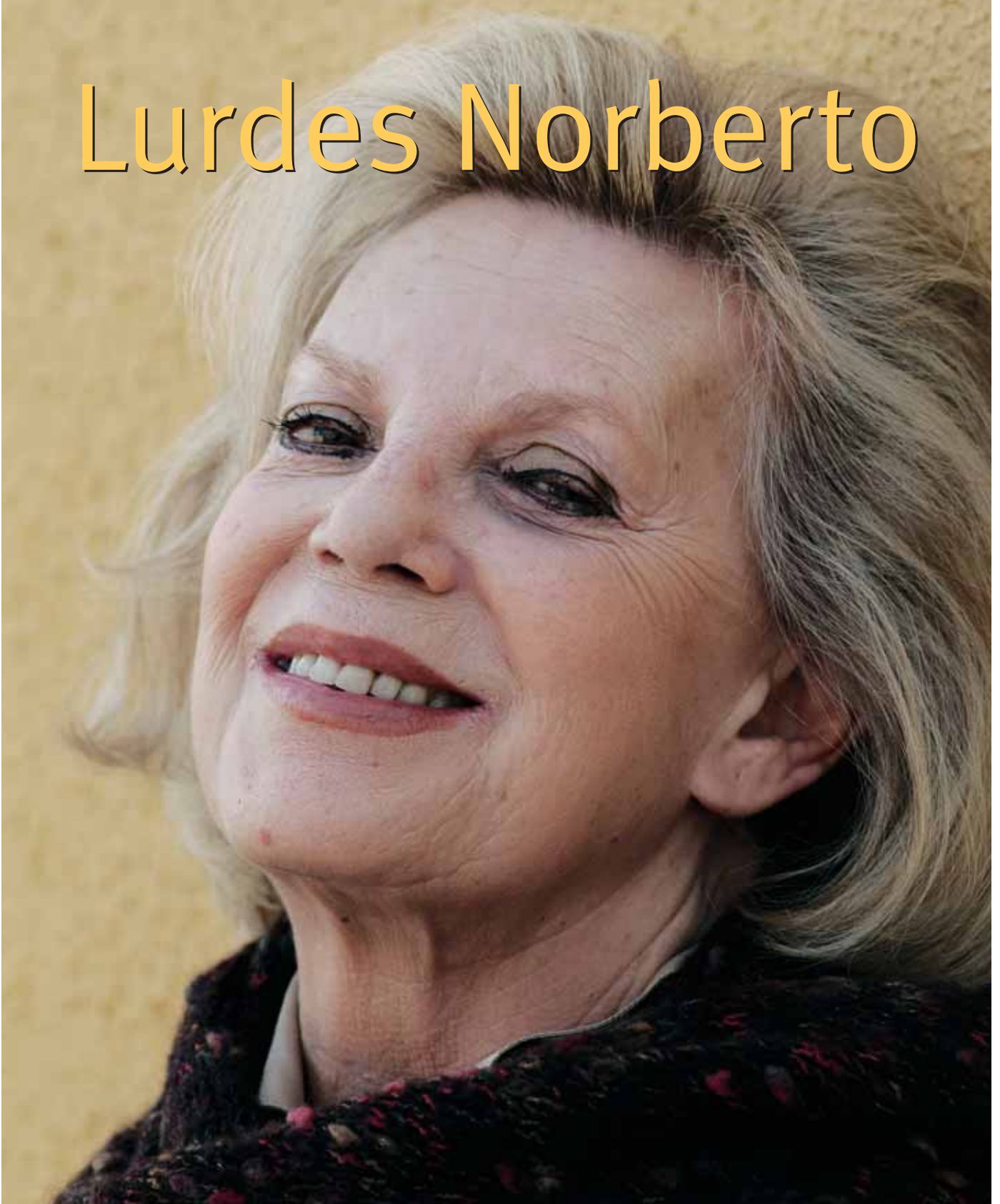
Se se tiver em conta que a saúde do corpo determina a forma como se encara a vida, é fácil perceber que uma pessoa saudável é uma pessoa mais positiva e com maior capacidade de resolver adversidades. Neste sentido, a harmonização energética proporcionada pelo Shiatsu gera uma sensação de equilíbrio interno, leveza e bem-estar.

Especialmente eficaz em situações relacionadas com dores de cabeça, stress, instabilidade emocional, insónia, sensações de falta de energia, dores nas costas, ciática ou mal-estar físico ou psicológico sem causa definida, o Shiatsu é também bastante eficaz como complemento de outras práticas médicas ou psicológicas. Mas o principal objectivo do Shiatsu é prevenir a enfermidade, promovendo os poderes auto curativos inatos no corpo humano.

Principais benefícios do Shiatsu para o organismo:

- Flexibilização da pele
- Melhoria do sistema circulatório
- Flexibilização do sistema muscular
- Ajuda na recuperação do equilíbrio do sistema ósseo
- Facilitação das funções do sistema digestivo
- Melhoria do controlo do sistema endócrino
- Regulação das funções do sistema nervoso

Lurdes Norberto



Actriz desde os oito anos de idade, Lurdes Norberto nunca colocou a hipótese de ter outra profissão. Mãe de dois filhos, sempre lutou por conciliar as responsabilidades familiares com as funções profissionais, funções essas que tem desempenhado, tanto no Teatro, como em Cinema e em Televisão.

O seu último casamento trouxe-a para o concelho de Oeiras há cerca de dezoito anos e, desde logo, surgiu um carinho recíproco de que é prova o auditório hoje existente com o seu nome.

Aos 69 anos, Lurdes Norberto, é sem dúvida, um dos maiores vultos da arte de representar no nosso país. Força, alegria e humanismo são as suas principais características. Foi com estas armas que conseguiu conquistar o sucesso alcançado na vida pessoal e profissional. A vida do Teatro, abraçou-a por influência da mãe, a pessoa que sempre mais se interessou pela sua vida teatral. Foi a mãe que a levou, desde muito cedo, a visitar teatros, a recitar, a mascarar-se todos os Carnavais e a ganhar prémios. “Ela fez de mim uma coisa que até nem concordo muito. Entrar na vida do espectáculo tão nova distraiu-me dos estudos e de uma vida mais assente. O resultado é que ainda hoje, com 69 anos, tenho um excesso de optimismo que me impede de me preservar em determinadas situações. Os meus fi-

lhos já não foram educados, de todo, nesse sistema porque não estou de acordo com ele” comenta a actriz, sem deixar de manifestar a grande admiração e carinho que sempre sentiu pela sua mãe.

Optar por outra vida profissional é ideia que nunca teve: “Não sei o que é que poderia ter sido se não fosse actriz. Acho que sou boa actriz e por isso, se calhar, não faria bem outra coisa”. Para quem sempre viveu no ambiente artístico e começou uma carreira aos oito anos, tornar-se-ia difícil pensar noutra alternativa.

De facto, Lurdes Norberto era uma criança de apenas seis anos quando começou a participar nas Emissões Infantis do Papagaio, na Rádio Renascença. Dois anos depois o Monsenhor Moreira das Neves procurou, entre este elenco, uma “miúda com jeito para entrar n’Os Maíias e fazer de filha da Maria Eduarda da Maia, no

Teatro Nacional. A minha mãe levou-me então ao Teatro Nacional onde a senhora Amélia Rey Colaço me mandou ler um texto. Apesar de eu já ser um bocadinho grande para o papel, ela gostou de mim e disse: “bem então vamos ver...”. Decorria o mês de Julho e a peça só começaria em Outubro, pelo que a pequena Lurdes Norberto passou os três meses de Verão em ansiedade absoluta sem saber se teria ficado ou não com o papel. Quando soube que tinha sido a seleccionada, foi uma grande alegria que veio juntar-se ao facto de ter terminado a quarta classe com distinção.

A partir desta primeira peça, a actriz nunca mais parou de representar e aos dezasseis anos já era estagiária no Teatro Nacional. Durante a infância foi representando peças infantis como João Pateta, Maria Rita ou S. João Subiu ao Trono, algumas delas transmitidas em directo pela Televisão.

O seu primeiro grande sucesso aconteceu no Teatro Nacional D. Maria II, com a peça A Hora da Fantasia, de Ana Bonatio, sempre ajudada por Amélia Rey Colaço “que me deu todas as oportunidades”. Mas este foi apenas o primeiro dos sucessos, depois dele seguiram-se muitos outros momentos de glória: Ao longo da minha carreira houve peças extraordinárias que adorei fazer, tive muita sorte nesse sentido. Isso ninguém me tira – a satisfação de ter “feito” bons autores”. Até há três anos, altura em que se reformou do Teatro Nacional, Lurdes Norberto acompanhou alguns

dos momentos mais conturbados da história do Teatro português. Um deles, que lhe tocou de muito perto, aconteceu a 1 de Dezembro de 1964, dia em que um incêndio deflagrou no Teatro Nacional. É ainda com tristeza que recorda esses momentos: “foi uma noite horrível. Assim que fomos avisados, corremos logo para lá e, ali “metidos” na Suíça a ver as pessoas a roubar as coisas, afigurou-se-nos um cenário escabroso. Depois reunimos com a senhora Amélia Rey Colaço e decidimos ir para o Teatro Avenida. Mas nunca mais me esquece, estava a jantar em casa do poeta David Mourão Ferreira e telefonaram-me a dizer que estava o Avenida a arder. Ficamos completamente estarecidos. Depois voltamos a reconsiderar para onde iríamos e decidiu-se ir para o Teatro Capitólio, no

abandonar a pessoa que sempre me apoiou ao longo da minha carreira”. Mas infelizmente não disse nada disto, até porque na altura tinha o meu filho muito pequeno e era complicado”.

Outro dos momentos mais conturbados, também muito intenso para a actriz, foi há trinta anos quando se deu a Revolução do 25 de Abril. “Lembro-me das reuniões que se fizeram logo a seguir à revolução, em que muitos actores não se falavam. Depois metiam-se nos camarins e discutiam. Nessa altura veio a lume uma faceta do nosso meio que me era desconhecida. Lembro-me também que no Maria Matos havia panfletos a incitar ao voto dos vários partidos. Eu acho que ninguém estava à espera da Revolução dos Cravos. Naquele dia, logo pela manhã, um amigo tele-

outras não. Depois seguiu-se um longo momento de crise no Teatro que só viria a ser quebrado com o Passa Por Mim no Rossio, do Filipe La Féria. Foi uma onda de ar fresco que aconteceu no palco”, recorda a actriz.

Apesar dos momentos em que os ânimos andaram mais explosivos, Lurdes Norberto não hesita em considerar a Revolução muito positiva para o país, em geral, e para o Teatro, em particular. Até essa data, sempre que se trabalhavam peças de autores com alguma conotação política diferente da que era vivida na altura, eram impedidas pela censura: “eu tinha um grande desgosto cada vez que ensaiava alguma peça que era barrada pela censura. Era uma frustração ver uma peça em que tínhamos investido tanto tempo, ir por água abaixo”. Mas muitos foram, também, os momentos felizes que passou ao longo da sua, ainda activa, carreira, motivo pelo qual Lurdes Norberto, não hesita em fazer um balanço muito positivo de todos estes anos. Porque é uma pessoa muito humanista, retém como principais heranças, as importantes amizades que criou e continua a criar com as pessoas com que tem trabalhado e o grande carinho e respeito do público. “Ao longo da minha carreira, sempre recebi manifestações de reconhecimento do meu trabalho. Acho que a imagem que o público tem de mim é a de uma pessoa querida. E é recíproco, porque eu também gosto muito do meu público. Nem mesmo quando faço papéis de má, como foi o caso da novela Jardins Proibidos, nunca

Foi a mãe que a levou, desde muito cedo, a visitar teatros, a recitar e a ganhar prémios. Por isso diz: “Não sei o que é que poderia ter sido se não fosse actriz. Acho que sou boa actriz e, se calhar, não faria bem outra coisa”

Parque Mayer”. Nessa altura, Lurdes Norberto enfrentou a sua primeira grande dificuldade de conciliação da vida pessoal com a profissional: “o meu marido não gostou, porque era no Parque Mayer e, aí, eu tive o único grande acto de cobardia da minha vida, pois deveria ter-me imposto e ter dito: “Eu vou. Não posso

fonou-me e disse: “olha Lurdes, hoje não leves os miúdos à escola porque vai haver um movimento grande em Lisboa”. Foi um período fantástico de momentos de identificação e liberdade de expressão. Passou a haver um teatro político e popular. Quase todas as peças tinham uma crítica política. Umhas pessoas gostavam



ouvi um comentário depreciativo, pelo contrário, até tive pessoas a vir ter comigo para me dizer: “quem me dera ser como a senhora na telenovela”, contámos com alguma emoção.

Tão importante como a carreira de actriz, sempre foi a sua vida pessoal e, neste âmbito, Lurdes Norberto tem feito um esforço bastante grande para conciliar da melhor forma as duas realidades, tarefa que nem sempre se apre-

sentou fácil. As primeiras dificuldades surgiram logo no início da sua carreira, quando entrou na peça *Os Maias*. Na altura vivia no Alto de Santo Amaro e todos as noites ia com a mãe apanhar o eléctrico até ao Rossio. Como só entrava no segundo acto, voltava para casa por volta da meia-noite, o que na altura era bastante tarde. O seu comportamento e o dos seus pais começou a ser fortemente contestado pela socie-

dade lisboeta que com eles privava. É com um certo brilho de irreverência nos olhos que Lurdes Norberto recorda: “Na altura o teatro era malvisto, aqueles que lá trabalhavam tinham fama de desavergonhados. Os meus pais eram católicos, pertencíamos à igreja de S. Pedro de Alcântara, e todas as famílias que frequentavam a paróquia discriminaram os meus pais por me deixarem entrar numa peça de Teatro, ainda por cima àquelas horas. Mas mesmo com toda a pressão das pessoas, o meu pai acabou por nunca se opor à minha carreira porque era uma pessoa muito doce e só queria agradecer à minha mãe. Queria vê-la feliz”.

Mais tarde, quando constituiu a sua própria família, surgiram novas dificuldades. Gerir três casamentos, dois filhos e uma carreira de actriz acarreta muitas responsabilidades e pouca margem para erros, mas como mulher de armas que é, Lurdes Norberto venceu mais este desafio. “Não foi fácil. Como gostei de preservar os meus filhos, andava sempre a correr de um lado para o outro para ver se estavam bem. O meu primeiro casamento durou cinco anos e dele nasceu a minha filha. Nessa altura o meu marido adorava a minha profissão e, nesse aspecto, não houve problemas. Já com o meu segundo marido, de quem tive o meu filho João, foi diferente, pois ele era preconceituoso em relação ao Teatro. Actualmente os meus filhos são adultos e o meu marido é bailarino e coreógrafo, pelo que compreende perfeitamente a minha profissão. Apoia-me muito em



tudo. Temos uma relação de profundo respeito e vivemos, assim, num estado de graça”.

Foi precisamente com este casamento que, há cerca de dezoito anos, veio morar para o concelho de Oeiras, mais especificamente para Carnaxide, onde se tem sentido muito acarinhada pelas pessoas. “Quando saio à rua há inúmeras manifestações de reconhecimento pelo meu trabalho e eu adoro isso. Sou muito humanista, gosto muito de pessoas”, conta com emoção.

Todo o carinho e respeito de que usufrui pelo concelho, foram decisivos para que o ex-Presidente de Câmara Isaltino Morais, esco-

“Ao longo da minha carreira, sempre recebi manifestações de reconhecimento do meu trabalho.

Acho que a imagem que o público tem de mim é a de uma pessoa querida.

E é recíproco, porque eu também gosto muito do meu público”.

lhesse a actriz para dar nome ao auditório de Linda-a-Velha, facto que muito orgulha Lurdes Norberto: “o meu auditório tem peças magníficas, graças ao esforço incansável do director Armando Calvas. Já o conheço há muitos anos, também foi actor e teve o seu pri-

meiro acto em Algés. É um homem que vive para o teatro desde sempre e por isso faz questão de ir ao estrangeiro ver peças para as pôr no meu auditório”. Actriz versátil e cheia de recursos, Lurdes Norberto é das poucas profissionais desta área que tem conseguido acompanhar a grande e rápida evolução da ficção nacional nos últimos anos, admitindo que as telenovelas proporcionaram uma grande mudança na sua carreira. Não considera que seja uma arte inferior nem simples, pelo contrário, considera que existe nesta forma de representar uma pressão maior, pressão essa que surge do facto de estar a representar para milhares de pessoas. É com entusiasmo que nos fala das várias vertentes da sua profissão: “Eu acho que em Cinema se representa de uma maneira, em Televisão de outra e em Teatro de outra. Cinema fiz muito pouco e

já foi há muito tempo, por isso hoje em dia não me lembro bem desta técnica. Já em Televisão estou perfeitamente à vontade, quando fiz a primeira novela, Roseira Brava, quem me ajudou muito foi o Armando Cortez. Na altura, ele até me disse; “olha que

estás a dar muito Lurdes, estas a ser muito espontânea”. Depois percebi que as pessoas estão a ver-nos todos os dias, de maneira que tem de haver uma contenção. Tem que se ter um cuidado extraordinário, pois se no teatro se levanta um braço não há problema nenhum, em televisão esse gesto já pode tapar a cara, o que não é bom para o campo de visão dos telespectadores. Tem que se ter muita atenção a todos os pormenores. Mesmo quando são cenas dramáticas tem que haver uma certa contenção, porque a Televisão é muito cruel, o público está mesmo em cima de nós e tudo tem um grande valor”. No entanto, não se cansa de dizer, a sua grande paixão é o palco e é lá que ainda residem os seus sonhos. Por representar ficou, além de outras peças, o papel de Eliza Doolittle na peça *Pigmalião* (que recentemente foi adaptado por Felipe La Féria no musical *My Fair Lady*), quando tinha ainda trinta anos. Nessa altura o musical esteve para estrear no teatro Maria Matos, mas acabou por ser substituída por uma peça de Bernardo Santareno. Hoje Lurdes Norberto lamenta já não ter idade para representar tal papel. Nos seus planos está, ainda, representar a peça *Equilíbrio Instável*, de Edward Albee, pois era para o ter feito no Teatro Nacional e não o fez. Muito brevemente os seus admiradores poderão voltar a vê-la no Palco do Teatro Politeama a representar *Rainha do Ferro Velho*. Uma excelente oportunidade para admirar toda a garra desta actriz de excepção.



Ser independente com a Home Instead

**Está à procura de uma boa companhia para conversar?
Precisa de alguém que o acompanhe nas consultas?
A Home Instead disponibiliza os serviços de apoio e acompanhamento à Terceira Idade que precisa.**

Naturalmente, ao longo da vida vão-se perdendo algumas capacidades. Permitir que os idosos vivam de forma independente, quebrar rotinas e aumentar a qualidade de vida é o ob-

jectivo da Home Instead. Apesar de só existir em Portugal há cerca de quatro meses, a Home Instead conta já com uma experiência de 10 anos, nos EUA, na prestação de apoio domiciliário, não médico, a idosos.

O sucesso da Home Instead reside em muito na qualidade dos cerca de 70 colaboradores (CAREGivers) que prestam auxílio personalizado. “Os nossos colaboradores são rigorosamente seleccionados. São pessoas qualificadas, carinhosas e respeitadoras”, garante Paulo Pinto, director da empresa.

Motivar a fazer

O auxílio dos “CareGivers” pretende ser uma forma de interacção que reduza os sentimentos de isolamento. Através do convívio e apoio prestados, o objectivo “dos novos amigos” é encorajar actividades que estimulem as componentes físicas e mentais dos idosos. “Nós queremos manter os idosos activos. Se é preciso ir às compras, pois bem, o

idoso vai com o colaborador. Se o serviço é preparar o almoço, então o idoso ajuda a descascar as batatas”, explica Paulo Pinto.

Amizade e confiança

Para cada cliente há um perfil de colaborador adequado, pois diferentes pessoas têm diferentes gostos e interesses. “Temos clientes que nos pedem pessoas que saibam jogar xadrez ou crapô. Mas muitos querem alguém apenas para conversar e passear. Temos uma senhora que deixou de poder conduzir e solicita sempre uma boa companhia que a leve a beber café à beira-mar”. Deste modo, o relacionamento que se cria entre o idoso e o colaborador leva frequentemente a fortes laços de amizade.

Um dos factores mais interessantes da Home Instead é desenvolver um conceito que permita à família do idoso acompanhar o apoio que lhe está a ser prestado. Em casa de cada cliente há um dossier, em que o “CareGiver” regista a informação,



dossier esse que pode e deve ser consultado por toda a família.

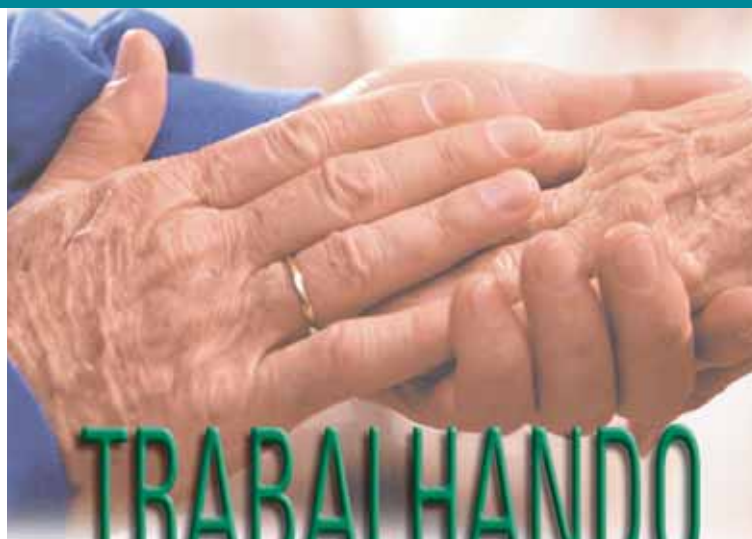
Como funciona

Depois de contactada, a Home Instead efectua uma primeira visita ao domicílio, sem custos, a fim de conhecer as necessidades do potencial cliente. De acordo com as tarefas e horário pretendidos, o responsável define os custos.

Se necessitar de alguém para conversar, escrever cartas, relembrar a medicação ou mesmo escolher o vestuário pagará 8.78 euros por hora. Já as limpezas domésticas, higiene pessoal ou acompanhamento a compromissos custam 9.50 euros por hora. Os serviços são pagos à hora, podendo ir de três a 24 horas diárias, incluindo fins-de-semana e feriados. Mas, há também a possibilidade de convergir serviços num pacote mensal. Por exemplo, um cliente pode solicitar a preparação de refeições associado ao serviço de acompanhamento e de conversação. Tudo isto em quatro horas diárias, duas vezes por semana, poderá redundar num orçamento de aproximadamente 250€/mês.

Proporcionar independência, convívio e qualidade de vida são, assim, as grandes mais-valias da Home Instead.

CONTACTAR
A HOME INSTEAD
Para contactar
a Home Instead pode fazê-lo
através de telefone
214 167 600, via e-mail:
info@homeinstead.com.pt,
ou dirigir-se à Quinta
de Salles A-29,
em Carnaxide/Outurela.



TRABALHANDO EM CONJUNTO

CONCILIANDO

ESFORÇOS

E CONTRIBUINDO

PARA O

BEM-ESTAR

DOS IDOSOS

**Home Instead**
SENIOR CARE®

Hobbies

*Para bem
dos animais*



O Instituto Zoófilo Quinta Carbone é uma associação particular de utilidade pública sem fins lucrativos, cujo grande objectivo é proteger os animais abandonados. Neste momento a funcionar como hotel, consultório veterinário e albergue, esta instituição, que também tem animais para adopção, passa por dificuldades tão sérias que corre o risco de fechar as suas portas.

Evitar o regresso de muitos animais às ruas é uma causa que pode ser abraçada por todos nós.

Fundado em 1957, o Instituto Zoófilo Quinta Carbone, na Quinta das Lindas, em Tercena, possui alvará desde essa mesma data e faz parte das ONGA (Organizações Não Governamentais de Ambien-

te). Entre os seus sócios fundadores, encontram-se personalidades de destaque como a madame Carbone, D. António Herédia, as famílias Moutinho e Mello e o Dr. Soares

Lopes, ex-director do Diário de Notícias.

Todos os animais, sem olhar a raça ou espécie, encontram nesta associação o abrigo de que necessitam. Chegam ao Instituto pelas mãos dos sócios ou de outras pessoas que os encontram e, depois de receberem tratamento médico-sanitário, são encaminhados para adopção. Em tempos, quando ainda não se sentiam as actuais dificuldades, esta quinta chegou a albergar quatrocentos cães, cento e vinte gatos, três cavalos e uma ovelha. *“Neste momento temos apenas cento e trinta cães, dez gatos e um burro e, mesmo assim, as dificuldades para os manter são enormes”*, afirma Lenia Gamita, reformada da Função Pública e, desde há sete anos, presidente da direcção deste instituto.

De facto, manter uma instituição destas não é tarefa





fácil, pois exige muita dedicação e, sobretudo, muito dinheiro. E se nunca houve dificuldades em encontrar pessoas dedicadas à causa, o mesmo não se passa em relação aos rendimentos necessários para a sustentar, motivo pelo qual o instituto tem vindo a sofrer de grandes restrições nos últimos anos.

É precisamente a angariação de fundos ou géneros, possíveis de ser fornecidos por todas as pessoas, independentemente de serem sócias ou terem animais, que se podem conseguir ajudas preciosas.

Neste momento o instituto tem como fonte de rendimento, as verbas provenientes do pagamento de quotas dos seus associados, cuja prestação anual é de trinta euros, e alguns (poucos) donativos. Se tivermos em conta que os gastos mínimos mensais rondam os cinco mil euros – para alimentação, pes-

soal de limpeza, médico veterinário permanente, laboratório, água, electricidade, gás e muitos produtos para limpeza e desinfeção, além da conservação das instalações que sofrem grande desgaste por serem utilizadas por animais – não é difícil compreender as dificuldades existentes. A funcionar há cerca de um ano, o posto veterinário surge como outra fonte de rendimento, mas, por ser maioritariamente frequentado por pessoas de fracos recursos, o dinheiro que dele advém acaba por ser pouco e totalmente gasto em esterilizações, pois nenhum animal é entregue a novo dono sem ser vacinado e esterilizado. A Autarquia de Oeiras tem já em fase final um estudo sobre a viabilidade de uma nova localização para as instalações do Instituto em Tercena, que passaria pela reconversão urbanística e paisagística daquele espaço, estando

já agendada uma reunião entre a CMO e os corpos gerentes desta instituição.

Dado este quadro, todas as ajudas que surjam por parte de organismos públicos ou pessoas particulares, são, como se imagina, bem-vindas. Neste sentido, todos os interessados em ajudar esta instituição podem fazê-lo oferecendo-se como voluntários para trabalhos de jardinagem e para tratar dos animais; dando alimentos (maioritariamente para cães e gatos) ou através de donativos (sendo que os donativos podem beneficiar de descontos no IRS, ao abrigo da Lei do Mecenato).

Se gosta de animais e não está indiferente a esta causa, não hesite em contactar o Instituto Zoófilo Quinta Carbone na Quinta das Lindas, Av. Santo António em Tercena – Tel. nº 214 379 903. A sua ajuda será preciosa.

pessoas



poetas



Damos

VIDA AOS SONHOS

património



inovação



Oeiras, um concelho por companhia

Marca o ritmo

“a Lição”



Elvira tem 62 anos. Nem bem nem mal vividos, segundo o que a própria diz. Para ela, a sua vida é apenas mais uma vida. Uma constância de dias que se sucedem, às vezes atropelam-se e: *“Num dia parece que vivemos três e depois há outros em que parece que nada se vive”*.

Elvira casou com 24 anos: *“Não casej por casar ou porque uma menina tinha de casar, como diziam naquele tempo. Casei por amor. Um amor que até hoje não esmoreceu. Quando penso na minha relação de amor, do meu homem, vem-me sempre à memória a frase de Honoré de Balzac “É tão absurdo dizer que um homem não pode amar a mesma mulher toda a vida, quanto dizer que um violinista precisa de diversos violinos para tocar a mesma música”, esta frase tanto dá para mulher como para homem e eu faço-a minha lição de vida... ou de amor”*, aos 27 teve a primeira filha. Dois anos depois teve a segunda e quatro anos passados, aos 33, teve o único rapaz, o filho, aquele a quem Elvira chama de “A lição”.

Ricardo tem 29 anos e está a trabalhar numa serração para os lados do Seixal. Vai e vem todos os dias de transportes públicos, ocupando quase duas horas para cada lado. Elvira faz-lhe a merenda todos os dias de manhã: *“Deve estar a pensar que sou parva, que poderia fazer à noite e depois era só aquecê-la e já estava. Afinal, somos seres de hábitos. Mas assim, onde estava o meu amor de mãe?”* Chega à cozinha pelas cinco e meia de manhã. Só depois de fazer o almoço do filho é que toma o seu banho, veste-se e senta-se à mesa para um pequeno-almoço a dois. Por norma, Ricardo quando chega a casa já Elvira está na cama, e a manhã é escolhida, entre torradas e leite com café, e perguntas normais, conversas de uma família normal: *“Uma semi-família. Estamos todos dispersos. A Ana, filha mais velha, está no Canadá a tirar um doutoramento. A Isabel cismou ir para Londres aprender teatro. Resto eu e o meu filho e anima-me saber que elas estão bem. Isso é o mais importante para qualquer mãe. Mais importante do que o meu respirar, percebe?”*. Do marido só fala no passado, como se os tempos outrora vividos se distendessem até aos dias de hoje. Quando ele morreu, Elvira estava a lanchar com o grupo de amigas de sempre. Incomodou-a o facto de nada ter percebido, nada ter pressentido, como se eles não tivessem a ligação que tinham: *“Devia estar a comer um scone, percebe, eu estava a comer um scone e meu marido a morrer. Como é possível? Como? Não deveria ter sentido*

um aperto no peito? Um arrepio inexplicável? Ter-me engasgado? Ter sentido que perdía o rumo?”. Nunca o quis ver morto e nunca nada mudou em casa. A roupa está como sempre, no guarda-fatos, a pasta em cima da cadeira de cabedal castanha e roçada, a sua chávena perto da máquina do café e o seu lugar na mesa está intacto: *“Há quem pense que eu me recuso a viver. Que rejeito a morte, que... enfim, há quem diga muita coisa, mas que interessa a essas pessoas a forma com que eu vivo? Eu sei que o meu marido morreu, e sei-o todos os dias quando me deito e tenho um mar de saudades no peito, mas se o continuo a amar, a com ele falar, por que rejeitar isto, ou como rejeitar isto? Vejo esta forma de vida como uma nova forma de vida”*. Elvira deixou de dar aulas e tirou Ricardo do colégio para meninos inadaptados. Dedicou-lhe todas as horas do seu dia. Aquilo que os médicos diziam era que ele iria ser sempre agitado, desconfortado com o mundo, com a vida, oscilante entre o respirar e o grito preso na garganta: *“Mas ele ficou mais calmo. Quando resolvi mudar de vida...bem, talvez não perceba, mas quando percebi que o meu filho não era como as outras crianças, percebi que para me aguentar, não podia anular-me”*. E não se anulou. Continuou no seu mestrado. Continuou a dar aulas. Ia levar o filho ao colégio de manhã. Buscá-lo à tarde até que o marido morreu. Depois agarrou-se ao filho. Aquele ser que parecia compreender melhor a morte do que qualquer um dos outros elementos da família.

Achou que o filho era quem mais precisava. Quem mais iria sentir a diferença que uma morte causava. Errou. Agarrou-se ao filho e foi ela que foi salva. Deixou de dar aulas. Deixou os estudos e passou todos os dias a ler ao seu Ricardo. A falar. A tomar cafés. A visitar museus. Sempre a dois, sempre... Aquilo que: *“Chamavam anular, que seria deixar minha vida por meu filho, e que eu não fiz durante o tempo em que meu marido era vivo, afinal era errado. Renasci ao dedicar todos os dias ao Ricardo de forma completa e intensa. Não me anulei, distendi-me para além da normalidade.”* Elvira voltou a dar aulas, mas porque seu filho quis trabalhar. Continua ali, para quando ele precisa. Sempre. Intensa. À noite, ao deitar, ergue olhos ao céu e conta o dia ao marido. Certamente ele ouve, porque: *“continua a ajudar-me tanto nas horas mais difíceis! Mas sou feliz. Sou feliz mesmo! Afinal, vivo e sinto que a minha vida tem sentido. Tem um porquê. Tem uma razão para além daquilo a que a sociedade estipulou como norma. Acho que fin-tei a sociedade e renasci.”*

Carla Rocha



Ouvir, Ler e Ir



Agostinho da Silva assumiu, ao longo da sua vida, uma posição de certa forma marginal em relação aos grupos da intelectualidade portuguesa, as suas intervenções, por vezes desconcertantes ou provocadoras, e a sua visão utópica e voluntarista tornaram-no uma figura conhecida do grande público. Da variada temática a que se dedicou, salienta-se o tema do sentido histórico de Portugal e do povo português e seu futuro. No entanto, o que lhe aqui propomos é olhar o lado poético do seu pensamento, por onde passa a sua ideia de Mundo e de Si.

Título: Uns Poemas de Agostinho
Autor: Agostinho da Silva
Género: Poesia
Editora: Ulmeiro



“A mãe escreve um diário. Escreve sobre o que a irrita, o que a faz feliz, atira lá para dentro as suas dúvidas e angústias de “velha” de 38 anos e de mãe de uma adolescente.

A filha escreve um diário. Escreve sobre o que a irrita, o que a faz feliz, atira lá para dentro as suas dúvidas e angústias de adolescente e de filha.

Moram na mesma casa, são re-fêns das mesmas hormonas, conhecem e cruzam-se com as mesmas pessoas mas, o que escrevem não pode ser mais diferente. Entre, comece a ler e vai ver como 49.233\$00 de telefone marca a diferença entre duas gerações.”

Título: 49.233\$00 de telefone: Diário de uma Mãe/ Diário de uma Filha
Autor: Isabel Stilwell/ Ana Stilwell
Género: Ficção
Editora: Texto Editora



“ O que mais dói na miséria é a ignorância que ela tem de si mesma. Confrontados com a ausência de tudo, os homens abstêm-se do sonho, desarmando-se do desejo de serem outros. Existe no nada essa ilusão de plenitude que faz parar a vida e anoi-tecer as vozes.

(...)

A travessa dessa fronteira de sombra escutei vozes que vazaram o sol. Outras foram asas no meu voo de escrever. A umas e a outras dedico este desejo de contar e de inventar”

Mia Couto

Título: Vozes anotecidas
Autor: Mia Couto
Género: Ficção
Editora: Caminho



PEDRO MOUTINHO – FADO

Primeiro Fado é o primeiro disco de Pedro Moutinho, um enorme novo talento no Fado. Irmão de Camané, cresceu a ouvir e conviver com alguns dos mais importantes intérpretes da canção de Lisboa. Depois de ouvir este trabalho e conhecer a história do intérprete, chegamos à conclusão de que o Fado não é só um género musical ou uma forma de arte de cantar ou representar como habitualmente o reconhecemos. Primeiro que tudo é uma atitude, uma condição de vida, e depois sim, é o talento de saber interpretar toda uma linguagem genuinamente urbana e neste caso portuguesa.



MÚSICA PORTUGUESA NO CASINO ESTORIL

O Du Arte Garden do Casino Estoril é um bom local para ouvir música ao vivo, de graça, tendo no palco alguns dos melhores músicos portugueses.

Até ao próximo dia 30 de Outubro, Os espectáculos decorrem sempre às quintas-feiras, a partir das 23h30, sendo antecedidos pela apresentação dos músicos residentes no espaço, gente de grande competência e de sonoridades várias.

Pelos “Concertos de Verão”, assim se chama a iniciativa, vão passar, entre outros, Luís Represas, Rui Veloso, Jorge Palma, Maria João e Maria Laginha, Delfins, José Cid, Fernando Tordo, Vitorino, Pedro Abrunhosa, Santos & Pecadores, Ala dos Namorados, entre outros.



DEIXA-ME RIR

A peça começa com a canção de Jorge Palma, que lhe dá o título. As personagens cruzam-se numa coreografia e num cenário que representa a sala de um hotel onde decorre o Congresso do Partido do Governo. Ao fundo ouve-se o ruído de manifestações. “Deixa-me a rir” é mais uma comédia encenada por António Feio e adaptada, por Cláudia Belchior, de “Feelgood”, peça de Alistair Beaton que satiriza o governo inglês de Tony Blair. A adaptação para a realidade portuguesa fez-se com uma crítica ao poder. E o poder é, acima de tudo, de quem detém a informação.

DEIXA-ME RIR De Alistair Beaton. Encenação de António Feio. Lisboa Teatro Villaret. Av. Fontes Pereira de Melo, 30-A. Até 21/03. 3ª, 4ª, 5ª, 6ª, sáb. e dom., às 21h30. Tel.: 213 538 586.

Crónica dos bons momentos

Encontros de Outubro

No Concelho de Oeiras, o mês de Outubro tem mais cor, ou melhor, mais cores e ...sons. Desde 1990, que a Câmara Municipal de Oeiras celebra o Dia Mundial da Pessoa Idosa (1 de Outubro) com a realização de um sem número de eventos lúdico-recreativos: os *Encontros de Outubro*.

Estes eventos constituem um momento de expressão das sensibili-

dades artísticas, culturais e recreativas da população sénior do concelho, desde a Mostra de Artistas Seniores, passando pelas representações teatrais e terminando com o Baile de Encerramento.

Em 2003, os *Encontros de Outubro* tiveram mais um atractivo: o I Festival Intergeracional de Fado Amador, que se realizou no Auditório Eunice Muñoz e contou

com a participação de 12 finalistas. O espectáculo teve ainda a participação do Dr. Luís Góis, fadista de Coimbra, acompanhado à viola por João Gomes e à guitarra por Luísa Amaro e Alexandre Bateiras, e foi encerrado com a actuação do jovem fadista Pedro Moutinho, irmão de Camané.

A organização deste evento contou com a preciosa colaboração do responsável pela Oficina-Escola de Instrumentos Musicais, Mestre Grácio, o qual fez parte do Júri do Festival a par de Pedro Moutinho, Dr. Luís Góis, Manuel Domingos e Júlio Ribeiro.



My Fair Lady

Integrada no programa dos Encontros de Outubro 2003, realizou-se uma deslocação ao espectáculo *My Fair Lady*, em exibição no Teatro Politeama, de 100 municípes seniores. A Presidente da CMO acompanhou esta deslocação, mostrando a importância que a autarquia confere ao bem-estar dos seus municípes mais velhos.

Festa de fim de ano



Dando continuidade à iniciativa promovida em 2002, a Associação Juvenil ProAtlântico realizou a passagem de ano de 2003, no Centro de Dia de Ribeira da Lage, em Porto Salvo, com a participação de 160 idosos de todo o

Concelho, com o apoio da Câmara Municipal, de 40 jovens voluntários dos Agrupamento de Escuteiros de Porto Salvo, das Juntas de Freguesia de Oeiras, Queijas e Cruz Quebrada-Dafundo, bem como de inúmeras empresas do Concelho.

A Festa foi animada por alguns finalistas do I Festival Intergeneracional de Fado Amador de Oeiras, Joaquim Fernandes, Maria Lurdes Fernandes, Fernanda Neves e Ana Raquel Nunes, acompanhados à guitarra por António Lopes e Moisés Canita.



Comemoração do 10.º aniversário

12 de Maio

Ciclo de conferências da Universidade Sénior Intergeracional de Lisboa/Algés

- Tema: O Papel da Família
- Oradora convidada: Dr.ª Isabel Saldanha
- Local: Teatro Amélia Rey Colaço, Algés
- Horário: 14h30
- Entrada livre
- Informações na USILA, telefone 214 118 385

15 de Maio

Triatlo da Família

Prova desportiva constituída por 3 modalidades, jogos tradicionais, percurso de bicicleta e marcha. A equipa é constituída por 3 elementos com idades compreendidas entre os 5 e os 85 anos. Cada participante terá que realizar uma modalidade desportiva.

- Horário: 10h00m
- Inscrições e Informações na Divisão de Assuntos Sociais: 214 408 507, antiga Fundação de Oeiras
- Participação gratuita sujeita a inscrição prévia.

17 de Maio

Conferência no âmbito da Família

Tema: Seniores, Família e Experiência

Oradores convidados: Prof.ª Dr.ª Maria Eugénia Duarte Silva, Psicóloga; Mestre Maria Júlia Cardoso, Assistente Social

- Local: Auditório da Biblioteca de Oeiras
- Horário: 21h00
- Participação gratuita
- Informações na Divisão de Assuntos Sociais: 214 408 507, antiga Fundação de Oeiras.

18 de Maio

Visita ao Museu da Pólvora Negra, na Fábrica da Pólvora, em Barcarena

Iniciativa integrada nas Comemorações do Dia Internacional dos Museus

- Horário: 10h30m às 22h00m
- Visitas guiadas: 11h30m e 15h30m
- Participação gratuita sujeita a inscrição prévia
- Inscrições e informações no Núcleo de Museologia, telefone 214 381 400

19 de Maio

Ciclo de conferências da Universidade Sénior Intergeracional de Lisboa/Algés

- Tema: Os Avós e os Netos
- Orador convidado: Eng. Tomás Espírito Santo
- Local: Teatro Amélia Rey Colaço, Algés
- Horário: 14h30
- Entrada livre
- Informações na USILA, telefone 214 118 385

Conferência no âmbito da Família

Tema: A Família Tradicional Não Existe

Oradores convidados: Prof.º Dr.º Eduardo Sá, Psicólogo

- Local: Auditório da Biblioteca de Oeiras, Oeiras
- Horário: 21h00m
- Participação gratuita
- Informações na Divisão de Assuntos Sociais: 214 408 507, antiga Fundação de Oeiras

20 e 21 de Maio

Conferência Work-Life Balance Policies - The way forward/ Medidas de Conciliação entre a vida familiar e a vida profissional - caminhos a seguir

- Local: Associação Empresarial da Região de Lisboa, Oeiras
- Horário: 9h00m às 17h30m
- Participação gratuita sujeita a inscrição prévia
- Informações no Centro Comunitário do Alto da Loba: 214 420 463

Exposição alusiva aos serviços de apoio à família

- Local: Associação Empresarial da Região de Lisboa, Oeiras
- Horário: 9h00m às 17h30m

do Ano Internacional da Família

21 de Maio

Visita guiada ao Museu da Pólvora Negra seguida de Atelier “Luz, Cor e Acção”, dirigido a crianças do 1º ciclo

Iniciativa integrada nas Comemorações do Dia Internacional dos Museus

- Horário: 14h30m
- Participação gratuita sujeita a inscrição prévia
- Inscrições e informações no Núcleo de Museologia, telefone 214 381 400

Exposição alusiva aos serviços de apoio à família

22 de Maio

Canoagem

- Local: Pista de canoagem do Estádio Nacional
- Horário: 9h30m
- Participação gratuita sujeita a inscrição prévia
- Inscrições e informações na Divisão do Desporto: 214 408 540

Visita guiada ao Museu da Pólvora Negra seguida de Atelier “Mistério da Química”, dirigido a crianças dos 6 aos 10 anos.

Iniciativa integrada nas Comemorações do Dia Internacional dos Museus.

- Horário: 11h00m
- Participação gratuita sujeita a inscrição prévia.
- Inscrições e informações no Núcleo de Museologia, telefone 214 381 400.

Palestra “O Papel dos Museus na preservação do Património Imaterial - Modos de Agir e Sentir”

Oradores convidados: Dr.ª Graça Filipe, Prof. Doutor Fernando António Batista Pereira, Prof. Doutor Manuel João Ramos, Dr.º Jorge Miranda, Sr.º Fernando Silva

Moderadora: Prof.ª Doutora Manuela Cantinho

Iniciativa integrada nas Comemorações do Dia Internacional dos Museus

- Local: Fábrica da Pólvora de Barcarena - Auditório da Universidade Atlântica (Novo)
- Horário: 15h00m
- Participação gratuita não sujeita a inscrição prévia.
- Informações no Núcleo de Museologia, telefone 214 381 400.

15 a 22 de Maio

“Os Seniores na Net”, iniciativa que pretende dotar os seniores de ferramentas básicas para utilização das novas tecnologias da informação.

Local: Centro Comunitário do Alto da Loba (telefone, 214 420 463), em Paço de Arcos

Gabinete de Apoio à Juventude (telefone, 214 467 570), em Nova Oeiras.

Horário: 2ª a 6ª feiras das 10h00 às 21h00 e sábados das 15h00 às 20h00

Entrada gratuita no Museu da Pólvora Negra, da Fabrica da Pólvora em Barcarena, na semana de 18 a 23 de Maio.

Consultar programa da Comemoração do Dia Internacional dos Museus.

Concurso de desenho

- Tema: Se eu Fosse Cientista

Iniciativa em colaboração com o Instituto de Tecnologia Química e Biológica (ITQB) da Universidade Nova de Lisboa. Destinado a crianças dos 6 aos 12 anos que queiram descobrir o que é afinal a ciência e ser cientista. Os melhores desenhos serão expostos nas Festas do Concelho que decorrerão de 4 a 13 de Junho no Jardim Municipal de Oeiras e os seus autores poderão ir passar uma tarde nos laboratórios do ITQB, lado a lado com os cientistas, e ver como se fazem experiências. Os desenhos serão entregues na loja da Câmara Municipal de Oeiras, do Oeiras Parque, entre 15 e 22 de Maio.

Sessão de cinema

Serão distribuídos 300 cupões para serem trocados por bilhetes nos cinemas do Centro Comercial Oeiras Parque e Dolce Vita-Miraflores. Iniciativa realizada com a colaboração da Warner Lusomundo.

Os cupões podem ser levantados na Câmara Municipal de Oeiras.

Informações na Divisão de Assuntos Sociais: 214 408 507.

Espaço Público

Jardim de Paço de Arcos Um anfiteatro para o Tejo

Numa época em que os espaços verdes são cada vez mais raros dentro dos centros urbanos, o jardim do Palácio dos Arcos surge como uma magnífica pincelada verde sobre Paço de Arcos.

Desde que, em Setembro do ano passado, abriu portas ao público, muitas têm sido as pessoas que não resistem visitar este magnífico anfiteatro para o estuário do Tejo. Num local em que o verde se confunde com o azul, este jardim possibilita usufruir de uma preciosa tranquilidade, convidativa à reflexão e ao bem-estar, motivo pelo qual os seus frequentadores não hesitam em afirmar que este é um ambiente em que se respira frescura e se comunga com a harmonia.

Ao transpor os portões do jardim, quebra-se o frenesim da cidade dando origem a um estado de perfeita tranquilidade. A sensação pode mesmo comparar-se à da descoberta de um oásis no meio do deserto. A receber-nos estão dois Freixos imponentes, posicionados nas laterais dos portões, tão antigos que seriam necessárias três crianças para abraçar os seus troncos. Muito perto destes está um Carvalho de beleza e origem raras, pois pensa-se ser o único Carvalho dessa espécie (*quercus vaginifolia*) em todo o concelho de Oeiras.

Descendo à zona inferior do jardim, encontra-se uma bancada com vista privilegiada para o estuário do rio. Neste ponto fica-se

com a sensação de que aqui Paço de Arcos mistura-se com o Tejo. A partir de um dos bancos de pedra requalificados, acompanhado de uma monumental Palmeira das Canárias e embebido pela mística de um Dragoeiro de três troncos, é possível contemplar o horizonte azul rasgado por barcos. Fechando os olhos por breves momentos consegue sentir-se o



sabor da maresia e o peso da história, pois ao longo dos cinco séculos de existência do Palácio dos Arcos, por ali se sentaram reis, princesas e servos.

A sensação de tranquilidade aumenta a cada chilrear de pássaro na árvore e a cada onda que rebenta nas rochas por debaixo do anfiteatro. Próximo deste cená-

rio, encontra-se um lago e um dos dois poços existentes no jardim. Uns passos mais à frente, encontra-se uma Bela Sombra, espécie de árvore que encaminha o visitante para uma escadaria em estacas de madeira que dá acesso à parte superior do Jardim. É impossível subir estas escadas de costas voltadas para o mar. É como entrar numa tela e apri-

sionar o azul sobre o verde. E é sobretudo a pincelada verde que encontramos na parte superior do Jardim. A antiga área de pomar empobrecido deu lugar a um amplo campo de relvado, rodeado por Figueiras e Pinheiros de Alepo e apetrechado com novos e confortáveis bancos de madeira. No Verão, esta zona torna-se uma “praia” perfeita para aqueles que preferem a relva à areia. No jardim foi descoberta uma mina que passa por baixo do comboio, mas por questões de segurança ainda não é possível aos visitantes terem acesso a essa

área. O campo de relva, interceptado por um segundo poço protegido por bananeiras, marca o final do percurso pelo Jardim do Palácio dos Arcos. Um percurso que tem tudo para proporcionar uma manhã ou tarde verdadeiramente agradável.

O Jardim do Palácio dos Arcos é um “*espaço de descompressão*”

urbana e social. É também o *parque dos poetas*, assim o caracteriza o arquitecto Alexandre Lisboa, director da Divisão de Espaços Verdes da CMO e um dos principais responsáveis pelo projecto de requalificação. Rico em memórias históricas, este jardim que remonta a finais do séc. XV, princípios do séc. XVI, viu crescer a povoação de Paço de Arcos, sendo um dos lugares mais acarinhados pela população. “Sentimos que as pessoas ansiavam pela sua abertura, por isso intervimos com um projecto de requalificação”, explica Alexandre Lisboa.

Mas essa requalificação não foi fácil. Fechada há mais de uma década, a quinta acabou por se tornar impenetrável obrigando a “uma forte intervenção ao nível da recuperação do jardim. A ve-

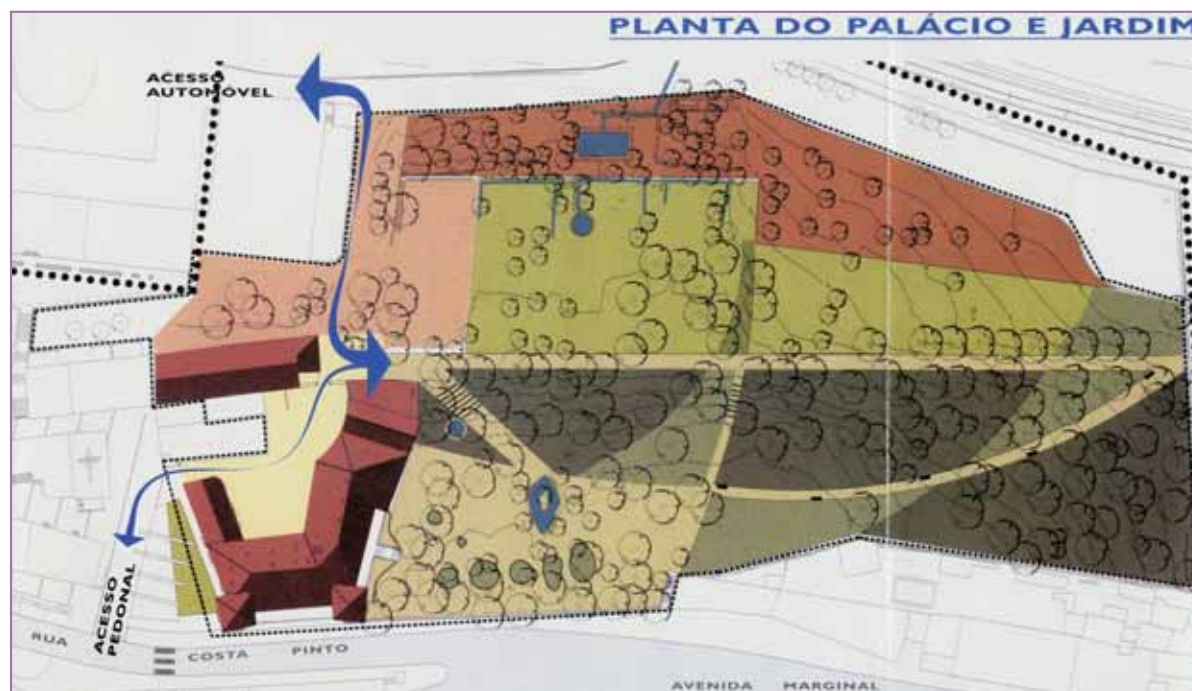
getação era tão densa que não conseguimos transpô-la. Só se conseguia avançar no terreno de moto serra na mão, o que exigiu bastante cuidado para que não corréssemos o risco de por em causa a preservação de algumas espécies daquela flora”, explica o arquitecto. “Encontrámos problemas com plantas invasoras e árvores infestantes que estavam a acabar com as plantas originais. Verificámos também que havia dezenas de aves mortas”, acrescenta. Esta “selva” enclausurada teve a sua origem no século XVIII, altura em que era comum introduzir espécies exóticas como a *ailianthus*, uma planta invasora de reprodução incrivelmente rápida e difícil de controlar.

Depois de perceber as dificuldades que o jardim apresentava, foi

altura de pôr mãos à obra. Desde a elaboração do desenho da intervenção do jardim até à construção de terraplanagens, introdução de terras vegetais, recuperação de arbóreos, tudo ficou ao cuidado da Divisão de Espaços Verdes da Câmara Municipal de Oeiras.

Uma das especificidades do jardim, também gerida por estes serviços, é o sistema de rega baseado no reaproveitamento dos recursos hídricos existentes no local. “Existem três captações de água diferentes, uma mina e dois poços e estão interligados para fazer a rega do Jardim. Mas o sistema está também ligado à rede para, no caso de haver uma seca, o jardim ficar salvaguardado”, explicou-nos o responsável.

Ao longo de sete meses, engenheiros, arquitectos, pedreiros e



Antes...



... e depois



jardineiros empenharam-se num projecto comum. *“Foi uma obra muito agradável de fazer. Primeiro, porque é um espaço patrimonial, entramos e sentimos o peso das árvores, a sua carga histórica. Depois criou-se uma ligação muito próxima entre ar-*

quitectos e restantes membros da equipa. Eram cerca de cem trabalhadores da CMO, provenientes de quatro departamentos diferentes. Em obra, dávamos-lhes desenhos e explicávamos tudo. Um verdadeiro trabalho de cooperação dinâmica entre técnicos

e operários”, faz questão de exaltar Alexandre Lisboa, visivelmente satisfeito pela qualidade do trabalho de equipa desenvolvido. O jardim ganhou nova vida. A estrutura de pomar empobrecida foi transformada num grande relvado e numa zona de mata livre. O sol e a brisa do rio conseguiram finalmente penetrar naquela “selva”, agora desbravada. Alexandre Lisboa conta que uma das principais preocupações *“foi consolidar estruturas já existentes; abrimos caminhos com estacas de madeira, plantámos uma área ampla de relvado, reaproveitámos os bancos de pedra existentes e implementámos outros de madeira”*. Recheado com espécies da flora portuguesa como o Sobreiro, a Murta, a Alfazema, o Pinheiro, o Loureiro, o Zambujeiro ou a Oliveira, o Jardim do Palácio dos Arcos, tornou-se assim num elemento patrimonial fabuloso, em termos de vegetação. A finalização do projecto de requalificação do jardim culminou com um momento muito recordado na CMO. *“Numa sexta-feira à tarde, reunimo-nos cerca de 40 engenheiros e arquitectos e fomos plantar herbários e árvores. Por ter sido um trabalho participativo, este jardim tem uma carga emocional muito grande para nós; é o nosso jardim!”*, remata Alexandre Lisboa com o entusiasmo de quem vê um projecto bem concretizado. E se ainda não conhece o Jardim do Palácio dos Arcos, não deixe de o fazer, entre as 9h e as 20h (em horário de Verão) e desfrute de momentos de verdadeira tranquilidade e reflexão.



Conto



por *Susana Martins*

Já sinto o coração a bater mais compassadamente... Aqui estou deitado na cama do hospital a recuperar do segundo ataque cardíaco, mais uma vez fui poupado, mais uma vez me foi dada a oportunidade de usufruir deste bem que é viver. Vejo a minha vida em retrospectiva... Tenho 61 anos, uma esposa, uma filha, um genro, um neto - uma família! Nunca inventei nada, nunca apareci na televisão nem juntei grande fortuna, mas tenho sido feliz, esforçando-me sempre por ser uma boa pessoa.

Sempre vivi e trabalhei com coragem e vivacidade, e como todos nós, apenas em momentos de reflexão senti um pequeno vazio na minha vida...

Há cerca de dez anos fui a Fátima com a Elisa, a minha esposa. Fomos numa excursão, eu não queria ir, mas enfim, fiz-lhe a vontade e como por lá existem muitos cafés fiquei a tomar uma cervejinha. Ainda hoje não faço ideia do que me terá feito sair do café e entrar naquela Livraria, eu que nem gosto muito de ler! Entrei... e li um pequeno texto "Pegadas na Areia": "...Sonhei que estava caminhando na praia juntamente com Deus.

E revi, espelhado no céu, todos os dias da minha vida passada. Em cada dia vivido, apareciam na areia dois pares de pegadas: as minhas e as d'Ele. No entanto, vi que nos dias mais difíceis da minha vida aparecia apenas um par de pegadas. Então perguntei a Deus: Senhor, Tu prometeste ficar sempre comigo. Porque me deixaste sozinho, logo nos momentos mais difíceis? Ao que Ele respondeu: "Meu filho, Eu nunca te abandonei. Nos dias em que viste só umas pegadas na areia, foram precisamente aqueles em que Eu te levei nos meus braços..."

Este pequeno texto, que desde então me acompanha na carteira, modificou um pouco a minha vida, aproximou-me de Deus, fez-me perceber o pequeno vazio da minha vida.

É por esse motivo, que neste momento, nesta cama de hospital, estou a rezar, por mim, e por todos aqueles que se sentiriam mais confortados, mais animados se lessem "Pegadas na Areia". Eles, assim como eu, sempre que percorrem trilhos mais complicados da vida, não se devem esquecer que é nesses momentos que Deus nos está a levar nos seus braços.

Água na boca





Conhecida pelos seus dotes culinários, Maria Celeste Antunes, adoça a boca a muitos dos seus amigos da Associação de Assistência a Idosos e Deficientes de Oeiras. Aos 79 anos, esta avó orgulha-se dos gulosos mimos que faz aos netos e considera a boa disposição como o melhor ingrediente para uma receita de sucesso.

Torta de Cenoura

500 gr de cenouras
500 gr de
4 colheres de sopa de farinha
1 colher de café de fermento
açúcar pilé para cobrir

Preparação:

Leve a cozer as cenouras e em seguida passa-as pelo passador. Numa tigela, derrame o puré de cenoura, junte os ovos inteiros, o açúcar, a farinha e mexa tudo muito bem. Acrescente o fermento e volte a misturar até a massa formar bolhas. Forre um tabuleiro com papel vegetal e unte com margarina. Estenda a massa sobre o tabuleiro e leve ao forno. Utilize a técnica do palito para ver se a torta está cozida. Depois de cozida, polvilhe um pano com açúcar e enrole a massa, já desenformada, com a ajuda do pano.

*Doçura
e Boa Disposição*

Bolo Mármore

150 gr de chocolate em pó
8 ovos
8 colheres de sopa de açúcar
8 colheres de sopa de farinha
1 colher de chá de fermento

Preparação:

Bata as gemas com o açúcar. Numa tigela à parte, bata a fari-

nha com o fermento e a margarina e junte à mistura. Mexa até formar um creme homogéneo e acrescente as claras em castelo. Volte a misturar bem e divida a massa em duas partes iguais. Numa das partes polvilhe com a raspa de limão, na outra junte o chocolate em pó. Unte uma forma e encha com uma camada de cada massa, alternadamente. Leve ao forno cerca de 40 minutos.

Correio do Leitor

N.R. – No número anterior da nossa revista, na página 36, por lapso, a apresentação do livro *Por Dentro do Mundo*, da poetisa Maria de Lourdes Agapito, foi iniciado por um pensamento do Major Costa Pinto, desvirtuando, um pouco, o sentido pretendido. Pelo facto pedimos desculpa, tentando corresponder à intenção do Senhor Major, com a publicação do seguinte poema da sua autoria:

“O sono que dormi tranquilamente
Reclinando a cabeça já encanecida
No teu colo tão acolhedor e quente
A alma liberta do corpo, despreendida.

Do pensamento insano que me fustiga...
Ah! Como é bom repousar ao colo de alguém
Quando uma breve paragem se lobra,
Antes de seguir...de seguir para além...

Vem de longe descansar no colo de alguém...
Primeiro, quando criança, no colo da mãe,
-Que ledos sonhos que então ali sonhei!...

Depois no colo da mulher que conquistei,
Embalado por belas canções de amor;
Por fim no teu, tão quente e acolhedor.

Major Costa Pinto

In livro “Ao Longo do Tempo”, (Poesia), II vol

N.R. – Do senhor Manuel Milheiro, recebemos um poema dedicado à celebração do Jantar de Natal de 2003, que passamos a reproduzir em parte:

I
Neste grande jantar de Natal
Aqui por todos nós é celebrado
Também pela Dr.^a Teresa Zambujo
Por ela nos ter mesmo honrado

II
Aqui por todos nós é celebrado
Pelos senhores Padres José Luís e Jorge Dias
Também nos sentimos muito honrados
Com as suas ilustres companhias



III

E pela Sr.^a Dr.^a Teresa Zambujo
Nós muito lhe estamos a agradecer
Pela sua ilustre e honrosa companhia
Nos tempos que aqui estamos a viver.

Manuel Milheiro

N.R. – Da nossa leitora Maria Odete Maia, utente do Centro de Dia de Algés da Obra Social Madre Maria Clara, recebemos um poema dedicado à nossa revista, que temos o prazer de reproduzir:

I
Com poucas palavras
Dedico minha poesia
Porém não posso esquecer
Quem me deu certa alegria.

II
Na vossa revista “Real Idade”
Estou alegre e a brindar
Pela passagem de ano
Juntos mostraram o que é amar.

III
Entre flores da Primavera
E o Sol para me aquecer
Grata pela felicidade
De quem dá todo o prazer.

IV
À terceira idade
Reservaram este carinho
Obrigada mais uma vez
Recebam um grande beijinho.

V
Na vida por vezes está-se sozinha
Razão que saciei
Na minha vida procurei a razão
E com a ajuda de Deus eu encontrei.”

Maria Odete Maia

“ Sei que existe o Guia de Recursos Sociais (...), mas dado experiências pessoais sugeria que ao menos uma vez por ano a Real Idade indicasse em cada Freguesia os locais onde se podem fazer os exames complementares pela “Caixa” (Exemplo: RX, análises, ecografias, fisioterapia, etc.)

Maria Clotilde Moreira

N.R. – Sr.ª D. Maria Clotilde Moreira agradecemos a sua colaboração e registámos as sugestões apresentadas. As mesmas foram transmitidas ao Sector de Saúde da Divisão de Assuntos Sociais, que tem estado a trabalhar na edição da Carta de Saúde do Concelho de Oeiras. Em breve contamos poder dar-lhe mais e melhores notícias.

N.R. – O nosso leitor António Virgílio Tavares quis partilhar connosco algumas das suas recordações dos tempos do campismo, para além de homenagear o humanismo de uma amiga, companhia desses momentos. Passamos a transcrever alguns excertos dessa crónica:

“(…). O campismo era para nós a ocupação ideal para os nossos tempos livres, tais como, fins-de-semana, férias e todos os outros bocadinhos que aparecerem disponíveis.

(…)

Com as conversas que íamos tendo ao longo do dia e da noite, como era “obrigatório”, muitos pormenores do nosso dia a dia foram sendo dissecados com respeito e amizade como de famílias fôssemos. (...) Através dessas conversas viemos a saber da paixão quase sem fronteiras que a nossa querida Gracinda nutria pelos animais domésticos e em especial pelos gatos. (...)

(...), como que adivinhando que ali naquela caravana – onde a Gracinda morava – havia uma mão amiga, que lhes daria comer e protecção, novamente uma gata apareceu logo confiante e já prestes a ter filhos que a Gracinda iria adoptar, como se pode antever. (...)

Nasceram lindos e um novo ciclo de preocupação se instalou no dia a dia da nossa amiga. (...)

Os tempos foram passando. O encanto aumentava com o crescer dos lindos gatinhos, suas travessuras e respectivas brincadeiras, porque cada um tinha a sua maneira muito peculiar de se manifestar face às atenções de Gracinda e também do marido, que a secundava na perfeição. (...)

Este mesmo grupo “gatal” não era bem visto pela administração do parque, como se compreende, pois sem querer, os gatos podem provocar prejuízos. Esta mesma atitude obrigava a minha amiga a cuidados dobrados e contínuos para que não houvesse a mais pequena razão para ordem de expulsão dos ditos. (...) Mas o dia, NUNCA DESEJADO, fez a sua aparição da pior maneira possível.

Bastou um fim-de-semana de ausência no parque e a “limpeza” foi um facto. Ficaram apenas três gatas para suavizar a perda tão profunda.

De novo a Gracinda sofreu mais um golpe rude e traiçoeiro, de novo a Gracinda arregaçou as mangas e decerto não irá desistir daquilo que tanto ama. Conhecendo-a, como a conheço, estou totalmente convicto!

António Virgílio Tavares

Moradas Úteis

Instituições Particulares de Solidariedade Social que prestam apoio domiciliário

Apoio, Algés – Tel: 214 120 257

Associação de Assistência a Idosos e Deficientes de Oeiras – Tel: 214 414 879

Associação Médica de Gerontologia Social em Algés – Tel: 214 102 354

Associação de Moradores do Bairro 25 de Abril, Linda-a-Velha – Tel: 21 415 55 60

Centro Comunitário de N.ª Sra. das Dores, Caxias – Tel: 214 424 539

Centro Social Paroquial de Oeiras – Tel: 214 406 940

Centro Social Paroquial de Barcarena – Tel: 214 387 250

Centro Social Paroquial de N.ª Sra. do Cabo em Linda-a-Velha – Tel: 214 144 582

Centro Social Paroquial de São Miguel de Queijas – Tel: 214 254 100

Centro Social Sr. Jesus dos Aflitos na Cruz Quebrada – Tel: 214 197 377

Obra Social Madre Maria Clara em Algés – Tel: 214 115 250

Santa Casa da Misericórdia em Paço d’Arcos – Tel: 214 228 692

Calendário

Programação do mês de Julho, integrada nas Festas do Concelho 2004, dirigida aos munícipes séniores

<i>Dias</i>	<i>Horas</i>	<i>Actividade</i>	<i>Freguesia</i>	<i>Local</i>
6	16h00	Grupo Coral 50 + - Estrelinhas de Leceia	Oeiras	Palco da feira
9	15h00	Festas da Primavera - Baile	Oeiras	AERLIS
11	10h00	Festival Sénior-manhã desportiva	Oeiras	Jardim Municipal de Oeiras
4 a 13	17h00/23h00	Mostra Social	Oeiras	Jardim Municipal de Oeiras

Este programa poderá ser sujeito a alterações imprevistas

SINGER

Crédito
desde
€ 25
p/ mes

LOJAS SINGER

A melhor compra perto de si.

Abrantes
Águeda
Albufeira
Alcobaça
Alenquer
Altroga
Algés
Almada
Almeirim
Aveira

Amadora
Amarante
Angra do Heroísmo
Aveiro
Barcelos
Barrico
Beja
Braga
Bragança
Cacém
Caldas da Rainha

Cartaxo
Cascais
Combra
Covilhã
Eltros
Entroncamento
Estarreja
Fátima
Évora
Famalicão
Faro

Figueira da Foz
Funchal
Grândola
Guarda
Guimarães
Lagos
Lamego
Lairia
Linda-a-Velha
Lisboa
Loulé

Loures
Maia
Mangualde
Marinha Grande
Massamá
Matosinhos
Mem Martins
Miraflores
Mirandela
Moita
Montijo

Odivelas
Oeiras
Ourense
Ovar
Pampilhosa
Pombal
Ponte de Pedras
Ponte de S. João
Portimão
Porto
Póvoa do Varzim

Queluz
Régua
Santarém
Santiago do Cacém
S. João da Madeira
Setúbal
Setúbal
Sintra
S. Maria da Feira
Tavira
Torres Vedras

Véungo
Vendas Novas
Viana do Castelo
Vila do Conde
Vila Franca de Xira
Vila Nova de Gaia
Vila R. de S. António
Vila Viçosa
Visu

150
LOJAS



SERVÍCIO
PÓS-VENDA



ESPECIALISTAS
DE VENDAS



CRÉDITO
IMEDIATO



ENTREGAS
AO DOMÍLIO



CHEQUES
OFERTA



LISTAS
CASAMENTO



2 ANOS DE
GARANTIA



PREÇO
MÍNIMO
GARANTIDO

MAIS DE 50 MARCAS.
MAIS DE 10 000 PRODUTOS A SUA
ESCOLHA NAS LOJAS SINGER