

Agosto 2013

Número 1

Nesta edição:

<i>Editorial</i>	2
<i>Notícias</i>	3
<i>Ação Social</i>	4
<i>Artigo</i>	5
• <i>“O Exercício Físico na Terceira Idade”</i>	
<i>Atividades</i>	6
<i>Opinião dos Utentes</i>	15
<i>Cultura</i>	16
<i>Lazer / Curiosidades</i>	17

Associação dos Amigos de Peva

Jornal “Nov(a)idade”

Quem somos

O Centro de Apoio ao Idoso (CAI) - Lar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário, da Associação dos Amigos de Peva (IPSS), localiza-se na localidade e Freguesia de Peva do concelho de Almeida, de fácil acessibilidade, com a A25 nas proximidades, dista da cidade da Guarda a apenas 15 minutos.

A paisagem que envolve a aldeia torna-a num local privilegiado, onde se pode usufruir do contacto com a natureza e população local.

Num espaço de tranquilidade e de bem-estar, encontra-se um Equipamento Social inovador, que prima pela qualidade e a diferença, pretendendo-se dar a resposta adequada e individualizada à situação vivida e sentida pela pessoa idosa.

O Centro de Apoio ao Idoso (CAI), tem por base valorizar, humanizando, a problemática dificuldade que o “Homem” tem em saber lidar com total confiança, com o passar do tempo. - “o tique-taque” constante do relógio que marca o ritmo normal diário enquanto se está no ativo. Não sabendo aceitar os sinais de “velhice”, só os detetando, quando se apercebe que não é “eterno”. Começa aqui uma luta interna contínua, contra a inevitável degradação física e mental. Serve por vezes de satisfação, o acreditar na “mítica fonte da juventude”, ainda que recorrendo à cirurgia estética, para esconder o inevitável... “o peso dos anos...!”. Diz um ditado; que a *felicidade está em entendermos que não somos eternamente eternos*. Palavras sábias, que nos permitem enquadrar este projeto social, cuja materialização assume a capacidade e aceitação da passagem implacável do tempo, sem preconceitos, permitindo uma nova forma de vivências, que se traduzem numa forte relação entre a razão e a emoção, vindo à memória as vivências de toda uma vida de trabalhos e lembranças de uma juventude, por vezes por aqui vivida e agora partilhada com os parceiros que neste espaço se reencontram, para viver esta “nova idade”

Editorial

Elaborar o Jornal "Nov(a)idade" constitui para a Associação dos Amigos de Peva (AAP), um motivo de orgulho e de confiança.

Orgulho, porque este jornal é o resultado da confirmação e consolidação de um trabalho que a coletividade desenvolve à 25 anos. Assim, pretende-se dar a conhecer um pouco do muito que se vai fazendo em prol dos objetivos estatutários e simultaneamente, promover o enriquecimento em termos culturais, estimulando a leitura através da informação e da novidade junto do associados, utentes, familiares, colaboradores e população em geral.

Confiança, porque ao enveredar por um projeto de continuidade de informação e divulgação das ações, atividades e projetos, inerentes às dinâmicas da Associação dos Amigos de Peva, "*trazendo para fora o que se passa dentro*", criando com o leitor, uma relação de confiança nos serviços prestados.

Sendo também objetivo desta Associação, promover a vitalidade e a dignidade de todos, neste sentido, tem-se procurado, continuamente, corresponder às expectativas e necessidades dos seus utentes, quer a nível social, cultural e psicológico.

É neste sentido que se tem vindo a trabalhar, de forma a proporcionar momentos de convívio com alegria "q.b," para uma vida social mais ativa, evitando o isolamento e a solidão que afeta um grande número de idosos, contribuindo desta forma para um envelhecimento ativo dos nossos utentes.

É então com este otimismo todo, que apresentamos a primeira edição do Jornal da Associação, que pretende resumir o trabalho desenvolvido ao longo deste últimos seis meses, variando no futuro, a periodicidade em função da matéria a publicar.

"Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um chama-se **ontem** e o outro se chama-se **amanhã**, portanto **hoje** é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver."

MAHATMA GANDHI

Noticias diversas

No passado diade janeiro tomaram posse os novos corpos gerentes da Associação dos Amigos de Peva, é uma equipa jovem e promissora, pois pretende-se que aos poucos se venham entrosando na atividade da instituição, assegurando-se desta forma a sua continuidade. Assim a equipa tem a seguinte constituição:

Assembleia Geral:

Direção:Direção

Presidente – José Monteiro Escaleira- Sócio nº25

Vice-presidente – Manuel António Matias - Sócio nº 10

Secretário – Andreia Sofia Casimiro Brás - Sócio nº 183

Tesoureiro – Isabel Maria Oliveira Monteiro - Sócio nº 32

1º Suplente – Joaquim Francisco Maria Limão - Sócio nº 14

2º Suplente – Paulo Jorge Casimiro Brás - Sócio nº 184

3º Suplente – Judite Cabral Brás dos Santos - Sócio nº 69

4º Suplente – Luís Jorge Gonçalves Justino - Sócio nº 186

Conselho Fiscal

Presidente – José Júlio Lameiras Borrego- Sócio nº 168

1º Vogal – Márcia Helena Lucas Monteiro - Sócio nº 185

2º Vogal – Carlos Manuel Gonçalves Matias - Sócio nº 99

1º Suplente – José Manuel Justino - Sócio nº 6

2º Suplente – Álvaro Justino Matias - Sócio nº 61

3º Suplente – José Augusto Limão - Sócio nº 62



Assembleia geral

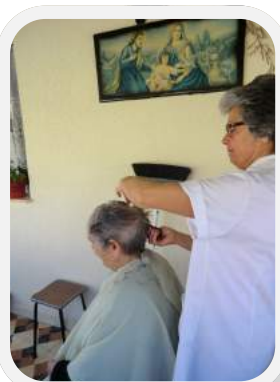
Presidente – Maria Odete Oliveira Monteiro Pereira - Sócio nº 108

1º Secretário – Joana Alexandra Casimiro Brás - Sócio nº 182

2º Secretário – António Manuel Garcia Brás - Sócio nº 7

Objectivo único de proceder à eleição de novos corpos gerentes para o próximo triénio. Como objectivos a atingir no período do mandato salienta-se a importância que será dada à consolidação de cada valência em particular, e da instituição no geral. Abordou-se também o “sonho” de se construir nas imediações do lar uma quinta pedagógica como forma de manter hábitos de cultura rural. Foi de bastante importância referir a comemoração dos 25 anos da instituição.

Ação social



O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) presta serviço a 10 Aldeias circundantes a Peva. Este apoio, especificamente em meio rural tem ganho cada vez mais adeptos. A distância entre as aldeias e o despovoamento evidente e não colmatável leva a que os indivíduos solicitem este tipo de apoio e serviços para a melhoria do bem-estar e qualidade de vida.

O SAD tem como objetivo principal e também geral proporcionar ao indivíduo a permanência no meio natural, evitando e retardando se possível, a institucionalização precoce. Em específico pretende assegurar aos indivíduos a satisfação de necessidades básicas, prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar. O SAD colabora também no apoio contínuo à saúde e auxílio 24Horas por dia.

A 9 de maio de 2013 foi realizada uma reportagem televisiva sobre o serviço de apoio domiciliário que é prestado pela Associação dos Amigos de Peva (A.A.P.) e que pode ser visualizada através do link - <http://www.rtp.pt/play/p47/e116611/portugal-em-direto/292621>.

Esta reportagem teve como objetivo dar a conhecer ao concelho e ao país o que uma Associação em meio rural e numa pequena freguesia consegue apoiar. Podem ver-se vários serviços que são feitos, as chamadas diárias, higiene habitacional e pessoal, tratamento de roupa, cuidados de enfermagem entre outros.

O serviço prestado pela (A.A.P.) tem sido uma mais-valia para os residentes de Peva e aldeias circundantes.



Atividades de Animação

"O Casamento das Comadres"

No passado dia 11 de Fevereiro festejou-se o Carnaval não nosso Lar. Os utentes participaram de forma ativa, conseguindo-se reunir um pequeno grupo, que integrou uma pequena de peça teatral de tradição popular "O casamento das Comadres" com fantasias bastante divertidas.

O reviver desta tradição, que tempos proporcionou grandes momentos de alegria para estes utentes, e que hoje em dia se acham já com poucas forças para estas brincadeiras, despertou em todos o "bichinho" que está dentro de cada um, para as brincadeira, que em época carnavalesca ninguém leva a mal.....

A fantasia de cada um foi escolhida de encontro às personagens que iriam representar, desde os noivos, as noivas, as meninas das alianças, madrinhas etc..

Estavam todos fantásticos!



Atividades

"Via Sacra"



Na quinta-feira, dia 28 de Março, os utentes do Lar de Peva tiveram a oportunidade de assistir à Via Sacra representada por alguns colegas utentes. Esta representação teve o intuito não só de ir ao encontro de uma tradição realizada em algumas aldeias deste concelho, mas também, o de envolver os utentes na vida religiosa, tão importante para eles.



Tarde na Cozinha — "Vamos fazer Biscoitos"

Com o objetivo de fomentar o convívio entre os utentes ao mesmo tempo que se proporcionam momentos de lazer e de descontração, recordando usos e costumes, no dia 26 de Abril os utentes estiveram a fazer biscoitos de chocolate e de côco.

Foi uma tarde vivida em grande alegria

Esta atividade terminou com um lanche onde foram sabo-



Rastreio de Maio- Mês do coração

Sendo a saúde, um tema muito importante e como Maio é considerado o mês do coração. Pelo segundo ano consecutivo, a equipa de enfermagem dedicou todos os domingos do mês em prol da população.

As doenças cardiovasculares representam a principal causa de morte no nosso país e são também uma importante causa de incapacidade. As suas consequências mais importantes – o enfarte do miocárdio, o acidente vascular cerebral e a morte – são frequentemente súbitas e inesperadas.

A maior parte das doenças cardiovasculares resulta de um estilo de vida inadequado e de factores de risco modificáveis. O controlo dos factores de risco é uma arma potente para a redução das complicações fatais e não fatais das doenças cardiovasculares. Os hábitos de vida adoptados por grande parte da população, como o sedentarismo, a falta de actividade física diária, uma alimentação desequilibrada ou o tabagismo, constituem hoje factores de risco a evitar.

Surgiu então a ideia de se realizar um rastreio de saúde nas aldeias confinantes a Peva.

Nos rastreios feitos em 10 aldeias, foi avaliada : Tensão arterial, Glicémia capilar, IMC (índice de massa corporal).

Num total de **155 pessoas:**

Valverde - 12 pessoas	Aldeia Nova - 13 pessoas
Azinhal - 14 pessoas	Peva - 23 pessoas
Mido - 14 pessoas	Senouras - 17 pessoas
Ansul - 17 pessoas	Aldeia Bela - 8 pessoas
Leomil - 14 pessoas	Freixo - 23 pessoas

Durante os rastreios não foram detectados casos graves de alterações de saúde. Foram feitos ensinamentos sobre estilos de vida saudáveis, apresentou-se o serviço de apoio domiciliário da Instituição com visitas semanais de enfermagem.



Visita ao Museu Militar de Almeida

Para comemorar o dia Nacional dos Museus, organizou-se no dia 17 de Maio uma visita ao Museu Militar de Almeida, onde fomos bem recebidos, tendo a autarquia assumido os custos coma as entradas.

Quantos destes utentes ouviram falar dos combates em Almeida, para defesa do país e nunca tiveram oportunidade de visitar e perceber alguns pormenores da história do próprio concelho ?.

Os franceses de que sempre ouviram falar, que tipo de soldados eram ?

Como trajavam e as atrocidades que praticaram ?



Desta forma esta iniciativa além de proporcionar a aproximação com a realidade deste meio, proporcionou também bons momentos de convívio entre os utentes de Lar e SAD.



Vamos rezar á igreja da aldeia



No passado dia 22 de Maio, por ser o mês de Maria, realizou-se uma caminhada até à igreja da aldeia para rezar o terço a Nossa Senhora de Fátima.

Os utentes gostaram muito desta ideia, pois reconfortou-os a nível emocional. Participaram utentes e familiares, que normalmente não participam.

Com esta atividade cumpriram-se vários objetivos, como o da promoção da mobilidade, o aproximar ao meio envolvente e ainda, proporcionar dias diferentes do habitual, convivendo com outras pessoas da aldeia.



Caminhada Mês do Coração

No âmbito das comemorações de Maio mês do Coração, e com a colaboração do pessoal do Centro de Saúde de Almeida, realizou-se no dia 26 de maio a 2ª caminhada entre Almeida e Peva (Ribeira das Cabras). Nela participaram cerca de uma centena de pessoas, que ao passar pelo Lar, se lhes juntaram os nossos idosos do Lar e SAD e a rapaziada da ASTA, que fizeram o percurso (4km) até à Ribeira das Cabras em amena cavaqueira, onde terminou com um reconfortante almoço de convívio, ficando a promessa de para o ano haver mais.



Cartaz



CAMINHADA MÊS DO CORAÇÃO

CONVIDAM-SE TODAS AS COLABORADORAS E SEUS FAMILIARES A PARTICIPAR NA CAMINHADA, DO DIA 26 DE MAIO DE 2013 (DOMINGO)

PARTIDA: 09.00 HORAS (LARGO 25 DE ABRIL)

DESTINO: ALMEIDA - PEVA

PERCURSO : 12 KM

ALMOÇO ÀS 13.00 HORAS (PEVA)

(Junto à Ribeira das Cabras)

COM A COLABORAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO DOS ANOS DE PEVA



ALMEIDA



Comemoração dos Santos Populares

Dia 23 de Junho, comemorou-se na nossa instituição os Santos Populares, com a participação dos nossos foliões:

Srº Coito e Filomena;

Esta nossa festa contou com um desfile de trajes e objetos alusivos aos Santos Populares e ainda com a declamação de quadras relacionadas com os respetivos santos.

Como também não podia faltar o tradicional saltar á fogueira e o bailarico de Sº João, com a animação do grupo de concertinas do Safurdão.

Os familiares juntaram-se à roda e não faltou ninguém na dança do "apita o comboio".

É de louvar a participação de todos pelo facto de ser um momento diferente, em que por vezes têm que se deixar o luto de parte e vestir uma nova indumentária. .



Cartaz

Associação dos Amigos de Peva

Sº João



23 de Junho de 2013

Venha Ver-nos!!!

Programa:

15:00h- Apresentação de objectos dos Santos Populares pelos utentes de instituição e quadras de S. João

15:30h- Baile com o grupo de Concertinas

17:00h- Lanche convívio



Dia dos Avós

Avós, uma palavra, um sentimento, um laço estreito entre duas gerações, por vezes separadas pela vida. Visto acontecer isso com muitos dos nossos avós e netos, queremos com mais uma iniciativa, aproximar e estreitar relações familiares próximas ou longínquas, por que não existe nada mais importante que a família.

Jogos tradicionais

O dia 26 de Julho é o dia dos Avós, data escolhida para a celebração por este ser o dia de Santa Ana e de S. Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo. A celebração do dia dos avós foi feita através de eventos que prestam homenagem e pretendem demonstrar carinho e apreço a todos os avós. Como tal foi realizado no dia 26 de julho uma tarde diferente de jogos tradicionais no jardim da instituição acompanhada de música tradicional e com a presença dos utentes residentes na instituição e os do apoio domiciliário. Nesta actividade foi realizado o tradicional jogo da malha, a petanca e bowling. Foi uma tarde muito animada e diferente que também contou com a participação de alguns familiares, proporcionando uma agradável tarde de jogos e convívio. No final realizou-se um lanche para todos os utentes e familiares.



Artigos e Ateliers

O Exercício Físico na Terceira Idade

Nunca é tarde para começar.

A atividade física é um ponto importante na qualidade de vida do idoso, que quando praticada regularmente são visíveis os seus benefícios.

As atividades físicas influenciam positivamente em três aspetos da vida: o social, por aumentar a interação entre os indivíduos da mesma idade e inseri-los novamente na sociedade; o psicológico e/ou neurológico, uma vez que os exercícios melhoram o humor, diminuem a ansiedade, previnem a depressão, e estimulam a memória e aprendizagem; e o aspeto físico - que promove aumento da capacidade cardiopulmonar e da flexibilidade, crescimento da massa muscular, da força e da densidade mineral óssea e ainda diminui o percentual de gordura e controla o colesterol e a glicemia (taxa de açúcar no sangue), entre outros benefícios.



A importância do exercitar da memória

Há uma tendência a ter dificuldade em reter fatos recentes com prejuízo das memórias imediata e intermediária na 3ª idade. Por outro lado, a recordação de fatos antigos permanece intacta. Esta situação é considerada normal. O esquecimento de fatos recentes não é considerado uma doença e sim um fato absolutamente normal para a idade sendo denominado "lapso de memória".

Os fatos antigos naturalmente tem mais tempo de se fixar no nosso "banco de dados" e daí a sua melhor fixação, o que não ocorre com fatos recentes, que tem pouco tempo para se fixarem e ainda podem ter a sua capacidade de fixação alterada por razões relacionadas a variações de estado emocional ou a problemas de ordem física.

Daí se justificar a importância de exercitar a memória, com jogos, com palavras cruzadas, adivinhas, provérbios, contos, etc, tudo o que esta população sabe muito bem como relembrar.

Atelier "Artes e ideias"

A pintura, os recortes, a modelagem, a costura entre outros trabalhos, são a forma que encontramos de manter a pessoa idosa ativa e com a sua auto-estima mais elevada.

Além de que, com este tipo de actividades promovemos o raciocínio e o convívio entre utentes da instituição e outros.

É também neste atelier que mais se descobrem talentos e os podemos fazer render, valorizando cada vez mais o individuo como ser social e interativo.



Cultura

Cantiga da ceifa

Ceifa, ceifa minha foice
Este lindíssimo trigal

Foi-se embora a fome foi-se
Porque estava ó minha foice

Formoso e grado trigal
Minha foice pelas ceifas

Que alegria que é ceifar
Lindas e brancas regueifas
Que as moças ande amassar

Quando eu nasci chorava

Com pena de ter nascido

Parece que adivinhava

Que o mundo estrava perdido.

Amália de Jesus

Quando eu era pequenina

Usava fitas e laços

Agora que me casei

Uso filhos nos braços.

Maria do Carmo Barbosa



Avental da Maria Alice

O avental da Maria Alice

É todo repenicadinho

Ainda não estava acabado

Por falta de dinheirinho.

A onde vais ó Maria Alice

Vais tão triste a chorar

Vou chamar o meu marido que está na taberna a jogar.

Está na taberna a jogar

Está na bela brincadeira

Se não querias casar comigo

Deixaras-me estar solteira

Deixaras-me estar solteira

Que eu solteira estava bem

Mimosa e regalada

Á sombra da minha mãe

Quem me dera uma mãe

Nem que ela fosse uma silva

Por mais que ela me picasse

Sempre eu era a sua filha

Afastar a trovoadas

Santa Bárbara bem dita

Que no céu está escrita

Com palavras e água benta

Nosso Senhor nos livre desta tormenta.

Ana Batista

Como atalhar o sol

Santa Anastácia entrou para o mato

Ela para o mato entrou

Jesus Cristo a encontrou

E lhe perguntou

O que vens fazer?

Venho procurar a cura
para o sol

Com um pano de linho e
em copo de água fria

Nosso Senhor atalhe com
as suas mãozinhas, já que
eu não tenho puder de
atalhar com as minhas.

- Pai nosso
- Avé maria

Maria do Carmo Barbosa

Quadras sobre São João

Ó meu São João Batista

Ó meu rico marinheiro

Levai-me na vossa barca

Até ao Rio de Janeiro

São João era bom homem

Se não fosse tão maroto

Ia à fonte com as moças

Levava quatro e trazia oito

São João por ver as moças

Fez uma fonte de prata

As moças não vão lá

São João todo se mata.

Amália de Jesus

Eufrásia Alves

Lazer / Curiosidades

Gargalhadas

No restaurante:

-Não posso comer esta sopa, diz o cliente.

O empregado vai buscar outra à cozinha e coloca-lha na frente.

- Também não a posso comer.

O empregado volta com nova sopa e a reação é a mesma:

- Já lhe disse: não posso comer esta sopa!

Impaciente, o empregado diz:

- Mas que sopa lhe hei-de servir?

- Uma qualquer, desde que me dê uma colher para a poder comer.

Pergunta!

O que fazem doze pardais num telhado?

R: Fazem um dúzia

Em cima de ti me ponho
Em cima de ti me deito
Sem dar ao cu
Nada está feito
Arminda Cabral

R: atar um feixe



A carne da mulher é dura,
Mais dura é quem a fura,
Entra o teso no brando
Ficam dois à pendura

Francisco Almeida

R: Galo

O meu amor é um torto
Das costas é corcovado
Do nariz um ranhoso
Dos olhos um remelado
Maria do Carmo Barbosa

Verde foi meu nascimento
E de luto me vesti
Para dar luz ao mundo
Mil tormentos padeci
Lídia Pereira

Estavam muitos ratos a fugir
Mata-se um
Quantos ficam?
R: fica um porque os outros fugiram
Manuel Martins

Lazer / Curiosidades

Ser Idoso

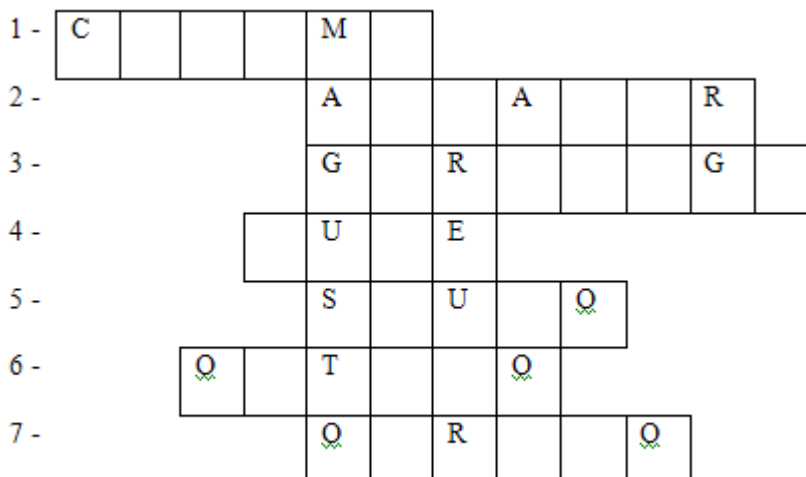
O gente da nossa idade
Não se estejam p'ra ralar
Trabalhamos a vida inteira
Agora é p'ra descansar

Olha a vida, olha a vida,
Temos mesmo que a estimar
Porque a vida qualquer dia
Vai-se embora para nos deixar

Nosso tempo já passou
Toda a vida a trabalhar
Muita coisa nos faltou
Tivemos que nos conformar

Venha de lá quem vier
Olhem pelos reformados
Aquilo que a gente quer
É não sermos desprezados.

Palavras Cruzadas



- 1 – Folha do pinheiro que se utiliza para assar as castanhas
- 2 – Objecto onde se assam as castanhas
- 3 – Bebida tradicional que acompanha as castanhas
- 4 – Massa de castanhas
- 5 – Campos de castanheiros
- 6 – Estação em que se colhem as castanhas
- 7 – Casulo onde se desenvolvem as castanhas

Sopa de Letras

ROMANOS
VISIGODOS
SUEVOS
MOUROS

CELTAS
CRISTÃOS
JUDEUS

S	M	N	U	S	A	V	C	Y	W	V	C	V	G	U	K	K
J	U	Q	R	E	G	L	A	U	L	A	S	Q	L	H	Q	S
D	E	E	D	N	A	X	E	I	S	N	D	E	Q	M	W	S
E	L	G	V	A	Q	D	C	F	I	R	A	C	A	Q	S	A
A	E	V	M	Q	L	E	Q	I	L	A	M	N	Q	U	I	Q
C	A	I	R	A	S	H	I	P	E	R	Q	A	D	R	U	R
A	N	A	D	E	J	E	B	L	Q	S	I	G	L	Q	A	L
D	I	D	J	L	I	S	E	E	G	A	A	E	D	S	S	I
J	E	S	U	Q	R	U	R	D	A	L	M	C	Q	A	S	V
M	I	A	D	A	G	S	Q	D	Q	D	E	R	I	D	B	I
R	I	C	E	L	T	A	S	A	L	A	I	I	M	I	M	Z
A	T	A	U	A	N	A	E	N	Q	S	E	S	G	A	A	E
M	A	N	S	P	A	H	L	Ç	G	U	Q	T	M	A	Q	U
T	S	Q	H	U	L	E	Q	E	S	E	I	Å	A	I	C	J
R	A	Q	C	Q	A	C	Q	Q	J	A	R	Q	L	S	M	A
I	E	S	Q	V	I	S	I	G	Q	D	Q	S	V	I	N	Q

Um médico pergunta ao doente:

- Como se sente?

- Não sei, doutor. Estou forte como um leão, -- alimento-me como um lobo, tenho o estômago de um boi mas a noite sinto-me cansado que nem um burro.

- Bom, nesse caso é melhor consultar um veterinário.



Outras Atividades



Decorreu no dia 1 de junho um jantar convívio com as colaboradoras no sentido de se comemorar o aniversário da abertura do lar. A animação e boa disposição foram uma constante, fruto do bem estar e espírito de equipa que existe, independentemente das funções que cada uma desempenha. Esta iniciativa partiu de um grupo de colaboradoras á qual aderiram as restantes sendo a direção convidada. Iniciativas deste género são de louvar, pois mostra a união reinante que se traduz nos bons resultados dos serviços prestados.

Mantendo a tradição, a Associação dos Amigos de Peva, tem á longos anos apoiado a festa da nossa padroeira - Stª Maria Madalena, como forma de promover o convívio entre os habitantes locais, os que estão fora e, principalmente os associados. Este ano, á semelhança do anterior, tivemos a presença de uma delegação da homónima Peva de Moimenta da Beira, com quem temos vindo a trocar experiencias que irão por certo conduzir a um processo de geminação, é esse o nosso objetivo. Neste sentido, no dia 21 de julho estivemos nós em Peva -Moimenta da Beira, para assistirmos á inauguração da sede da Associação de Baldios - Terras de Aquilino Ribeiro, instituição nossa parceira nesta relação. Este ano a nossa festa contou com um grupo de bombos e concertinas, que animaram as ruas da povoação, apesar da chuva de verão, e no fim acabou-se com um lanche convívio e pé de dança, para alguns. Também neste dia foi benzida a zona ampliada do nosso Lar, que entrará em pleno funcionamento brevemente.



Curiosidade aritmética

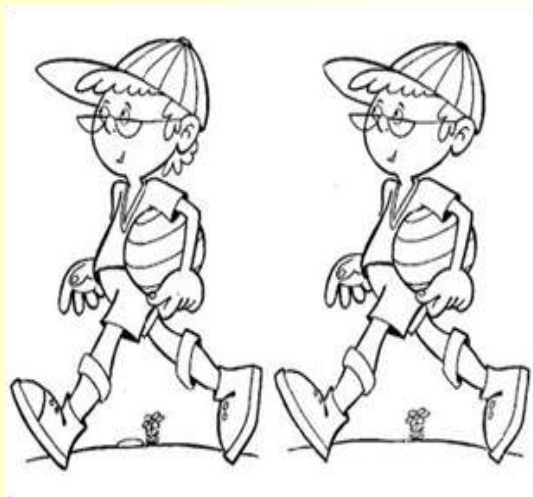
Sabia que:

$3 \times 37 = 111$
 $6 \times 37 = 222$
 $9 \times 37 = 333$
 $12 \times 37 = 444$
 $15 \times 37 = 555$
 $18 \times 37 = 666$
 $21 \times 37 = 777$
 $24 \times 37 = 888$
 $27 \times 37 = 999$

Curiosidade com números de três algarismos

Escolha um número de três algarismos:
Ex: 234
Repita este número na frente do mesmo:
234234
Agora divida por 13:
 $234234 / 13 = 18018$
Agora divida o resultado por 11:
 $18018 / 11 = 1638$
Divida novamente o resultado, só que agora por 7:
 $1638 / 7 = 234$
O resultado é igual ao número de três algarismos

Descobre as 5 diferenças



Atividades desenvolvidas com os utentes

Lúdicas:

- Jogos de mesa, tradicionais, de concentração, de memorização
- Trabalhos Manuais
- Dinâmicas de Grupos
- Momentos de Leitura
- Visitas a locais de interesse para os utentes (Museus, Festividades, Eventos, etc..)

Desportivas:

- Ginástica individual
- Ginástica de Manutenção
- Caminhadas
- Exercícios de locomoção (exercitação da concentração e memória)

Musicais:

- Espaço de cantigas e quadras
- Bailes de confraternização
- Sociais:
- Convívio e festas com outras IPSS
- Visitas aos utentes em apoio domiciliário

Ficha Técnica

Jornal de divulgação da Associação dos Amigos de Peva

Propriedade: Associação dos Amigos de Peva

Direção: José Monteiro Escalreira

Manuel A. Matias

Andreia Brás

Isabel Monteiro

Redação / Conceção Gráfica:

Hermínia Silva e colaboradores

Colaboração:

Utentes e seus familiares, associados e amigos, equipas de animação e enfermagem da Vitaguarda, funcionárias da instituição e demais colaboradores externos.



FARMACIA CUNHA



Quimiporto - Produtos Químicos, Lda.



PROCATERING, Lda.

PERTOPINO

Associação dos amigos de Peva