



## CENTRO COMUNITÁRIO

Caro leitor.

O mês de Maio remete-nos para o mês do Coração.

Este órgão vital que nos faz viver, contemplar a vida e tudo o que a rodeia. Através do coração vivemos, sentimos e atuamos. Por isso é nosso dever tratá-lo com muito cuidado e atenção.

A Federação Portuguesa de Cardiologia (instituição pública) trabalha no sentido de promover a prevenção, o tratamento e a reabilitação das doenças cardiovasculares e acidentes vasculares cerebrais em todas as idade. Os acidentes vasculares cerebrais (AVC) ou doenças cardivasculares são os maiores problemas de saúde dos dias de hoje.

Os estilos de vida adoptados pela nossa população leva-nos a um problema de saúde pública: sedentarismo e alimentação com excesso de sal, gorduras ou açúcar. É aqui que o Centro Comunitário quer atuar durante este mês através de acções de sensibilização a favor da aquisição de hábitos saudáveis como a atividade física, alertar para os perigos do sedentarismo e consumo de alimentos prejudiciais ao bem-estar físico.

Neste boletim estarão relatadas as atividades desenvolvidas durante os meses de Março e Abril de 2019, nomeadamente: Festa de Carnaval, Caminhada quaresmal e 4ª feira Santa, 13º Aniversário do Centro Social Salvador do Mundo, Dia Internacional da Mulher, Festa da Primavera, Ida ao Teatro Sá da Bandeira, Jogos concelhos de estimulação cognitiva, Movimento - Laço Azul, Visita à exposição de pintura na Casa Museu Teixeira Lopes e por fim o terminus do Atelier de Pintura.

Na última página teremos as rúbricas das “Curiosidades” por Humberto Lopes e o “Cantinho do Poeta” por Albertina Vasconcelos.

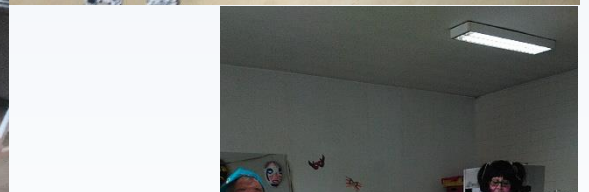
Obrigado.

## FESTA DE CARNAVAL

No passado dia 4 de Março o Entrudo saiu à rua e veio festejar o Carnaval ao Centro Social do Bom Pastor.

Uma tarde muito divertida, com muita cor e boa disposição.

Os utentes fantasiaram-se e desfilaram. O grupo de teatro animou a tarde com mais uma das suas facetas com a peça de teatro “Os meninos da escola” e o grupo de jovens do Projeto Pés No Risco, embelezou a tarde com uma dança.



Do dia 6 de Março ao dia 17 de Abril, os utentes de ambos os centros sociais foram convidados a participar na caminhada quaresmal, que se realizou todas as semanas, sob orientação do Reverendo Sérgio Alves. É sempre um momento de escutar, refletir e partilhar. Esta caminhada culminou com a celebração da 4ª feira Santa com o ritual do lava-pés, realizada na Igreja Paroquial do Bom Pastor. Celebração presidida pelo Reverendo Sergio Alves, com a colaboração da Diácona Isabel Almeida.

## CAMINHADA QUARESIMAL



## 13º ANIVERSÁRIO DO CENTRO SOCIAL SALVADOR DO MUNDO



No passado dia 13 de Março, celebramos mais um aniversário do trabalho social desenvolvido nas instalações da paróquia do Salvador do Mundo – Coimbrões. Muita é a história já registada neste espaço, que como o todo institucional tem a missão de servir e incluir. Atualmente, funciona o serviço de cantina, com a distribuição de refeição quente na hora do almoço e é desenvolvido o atelier do programa EU(especial e único) com senhoras dos 40 aos 60 anos de idade, que compreendem as famílias beneficiárias da prestação pecuniária de rendimento social de inserção e têm acompanhamento técnico através das nossas equipas multidisciplinares.

## DIA INTERNACIONAL DA MULHER

No passado dia 8 de Março, foi celebrado o dia da Mulher. Dia indicado pelas Nações Unidas (1975) para lembrar e promover o respeito pelas mulheres e combater qualquer forma de violência ou discriminação contra as mesmas. O Centro Comunitário da AETP associa-se anualmente a esta causa e promove atividades lúdicas. Este ano o dia foi marcado com o recitar de vários poemas alusivos à Mulher e no final os homens presentes ofereceram a todas elas uma flôr como sinal de admiração e amizade.



## FESTA DA PRIMAVERA

No passado dia 28 de Março, pelas 15horas festejou-se no Centro Social do Bom Pastor a chegada da Primavera. Esta festa contou com a presença dos utentes do Centro de Acolhimento da Serra do Pilar. O programa da festa compreendeu a atuação do grupo coral do Centro Comunitário - Grupo (En)Cantares e a apresentação do dueto “Sr. Feliz Sr. Contente” do grupo de teatro. A tarde foi animada com o tradicional Baile da Primavera.



## IDA AO TEATRO – “FILHA DA MÃE”

No passado dia 9 de Abril, um grupo de 30 utentes do Centro Comunitário, assistiu no Teatro Sá da Bandeira – Porto, à comédia “Filha da Mãe” através da atuação das atrizes Paula Marcelo e Margarida Carvalho.



## JOGOS CONCELHIOS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



No dia 11 de Abril, um grupo de 6 utentes do centro comunitário participou, pelo IV ano consecutivo nos Jogos Concelhios de Estimulação Cognitiva. Esta é uma atividade organizada no âmbito do GisGaia, ao qual a nossa instituição faz parte. Realizou-se nas instalações do Centro Social e Paroquial de S. Pedro de Pedroso. O programa compreendeu almoço partilhado (o centro visitado ofereceu a sopa) e na parte da tarde o desenvolvimento dos jogos. Os seniores foram distribuídos por várias mesas, cada mesa com um determinado jogo, onde na companhia de outros seniores (de outros grupos) partilharam saberes, sentimentos e boa disposição.



## SOLIDARIEDADE – LAÇO AZUL

No dia 12 de Abril, o Centro Comunitário da AETP associou-se à causa – Movimento Laço Azul. Este movimento visa alertar a comunidade para o combate aos maus tratos contra as crianças. Os utentes aderiram em massa e conseguiram formar um Laço Humano .



## ATELIER DE PINTURA – EXPOSIÇÃO DE PINTURA

Durante os meses de Janeiro a Abril, desenvolveu-se no Centro Social do Bom Pastor o Atelier de Pintura, sob a orientação artística da prof. Irene Loureiro. Este atelier aconteceu na parceria entre a instituição e a Casa da Imagem – Fundação Manuel Leão. Para marcar este tempo de aprendizagem artística dos séniores, estes foram visitar a exposição de pintura da artista Paula Rego na Casa Museu Teixeira Lopes em Gaia no dia 18 de Abril. No dia 24 de Abril foi aberta a exposição dos trabalhos de pintura realizados no atelier que compreenderam o uso de técnicas como: ciclo-cromático, cola coelho, mistura de cores e pigmentos.



## FIM DO ATELIER DE PINTURA – EXPOSIÇÃO DE TRABALHOS



# ATELIER DE PINTURA – EXPOSIÇÃO DE TRABALHOS





## FISCO E O CESTO PARTICULAR

Diz-se *Fisco* à entidade que nos cobra os impostos. No entanto, *Fisco* em Roma antiga não era mais que uma canastra. Esta canastra não continha dinheiro mas sim alimentos necessários para o dia a dia. Assim o “Arerius” (canastra) foi atribuída ao imperador, para este retirar uma pequena porção dos impostos cobrados ao povo. Esse valor era-lhe atribuído para os seus gastos particulares. Este cesto particular foi começado a ser chamado pelo povo de *Fisco*. Logo, *Fisco* é igual a *Cesto Particular*.



**Curiosidades**  
*Humberto Lopes*



**CANTINHO DO POETA**  
*Albertina Vasconcelos*

## MAIO

Maio, eleito mês do coração.  
Maio, mês de Maria, mês de devoção.  
Tempo de entendermos que não é vã filosofia abrimos o nosso coração para alegrar tantos corações sofridos, partidos, já sem esperança num tempo melhor!  
Vamos dar toda a nossa entrega, para que sorrissem todos os corações carentes de afeto, já descrentes quase ateus!  
Dêmos amor! Dêmos força! Dêmos luz!  
Para também podermos sentir que o nosso coração se encha de vida! E seja o eterno mensageiro da felicidade!  
Assim será Maio, mês do Coração, mês do Amor...