

# BOLETIM CLUBE DOS VELHOS AMIGOS



ALFABETIZAÇÃO  
COM O CORAÇÃO

pub.

TORNE-SE NOSSO SÓCIO  
E VIAJE NESTA AVENTURA!



Contacte-nos | 910 751 263 / 919 039 819  
animarte@icreatepoiaries.pt / geral@icreatepoiaries.pt

## DESTAQUES DO BOLETIM

MEMÓRIAS DE VIDA  
ANEDOTAS E LENGALENGAS  
POEMAS E DEDICATÓRIAS  
MOMENTOS - LETRAS PRÁ VIDA  
PASSATEMPOS E RECEITAS CULINÁRIAS  
CLUBE DOS VELHOS AMIGOS

pub.

Pack  
**InovJunior 35**

**27H** FORMAÇÃO DE  
CATÁLOGO

**+ 8H** FORMAÇÃO  
À MEDIDA

EDUCAÇÃO  
PRÉ-ESCOLAR

CRECHE E  
JARDIM DE  
INFÂNCIA

### Objetivos

- Cumprir as 35h de formação, obrigatória por colaborador
- Ampliar, atualizar e/ou reciclar conhecimentos
- Desenvolver novas competências profissionais
- Promover o trabalho em rede



**inovvalor**  
CENTRO DE FORMAÇÃO

W. [www.inovvalor.pt](http://www.inovvalor.pt)  
f [facebook.com/inovvalor](https://facebook.com/inovvalor)  
Tel. 236 244 973

## EDITORIAL

**O Clube dos Velhos Amigos é um projeto da Associação iCreate que visa promover o envelhecimento activo, combater o isolamento da população idosa e proporcionar o convívio intergeracional, funcionando como um ponto de encontro de vivências e histórias de vida, através do qual os associados podem conviver, aprender e partilhar conhecimentos e experiências.**

Neste âmbito, e como complemento na área educativa, surgiu durante o ano transacto, a possibilidade de realizarmos uma parceria com a Escola Superior de Educação de Coimbra, através da oficina de Alfabetização “Letras Prá Vida”, cuja primeira edição ocorreu em 2015, em Condeixa, e que conta já com 3 edições naquela localidade. A construção da parceria com a ESEC ocorreu através do contacto com a Professora Dina Soeiro que imediatamente aderiu ao desafio de lançarmos a primeira edição da oficina em Vila Nova de Poiares. Os elementos da equipa desta primeira edição foram Inês Silva, Patrícia Martins, Pedro Moreira, Rita Silva, Sandra

Rosário, Tânia D’Almeida, Tatiana Paiva e Vera Carvalho, com a coordenação pedagógica das Professoras Dina Soeiro e Sílvia Parreiral (ESEC).

A realização da primeira edição da oficina “Letras Prá Vida” em Poiares, tornou-se possível graças à boa vontade dos autarcas de Vila Nova de Poiares, nomeadamente o Município e todas as Juntas de freguesia do concelho, Ar rifana, Lavegadas, Santo André e São Miguel de Poiares. A construção desta parceria contribuiu assim para o financiamento desta primeira edição da oficina Letras Prá Vida e para a criação de um objectivo concelhio: diminuição da taxa de analfabetismo.

Por fim, o prémio atribuído pela European Association for Education of Adults (EAEA) à oficina “Letras Prá Vida” – Condeixa e Poiares, como o melhor projeto de educação de adultos entre 39 candidatos europeus, consolidou a oficina e o Clube, e permitiu-nos validar o sucesso do trabalho desenvolvido com o público sénior.

Aguardam-nos agora outros desafios, através da construção de outras parcerias,

que permitam replicar o projeto noutras localidades, possibilitando o progresso do nosso trabalho cujo princípio é “Alfabetização com o coração”.

Agradecemos aos sócios do clube e aos participantes da oficina Letras Prá Vida os momentos vividos durante os últimos quatro meses, as suas histórias de vida proporcionam-nos momentos repletos de afeto e humor.

Para além de que o primeiro número deste boletim só se tornou possível com os textos dos nossos queridos “Velhos Amigos”.

Resta-nos agradecer ainda a boa vontade de todos os parceiros para a concretização da Oficina “Letras Prá Vida” em Vila Nova de Poiares, bem como a todas as empresas que apoiaram financeiramente o presente boletim.

Um bem-haja a todos quantos contribuem para o enriquecimento económico, político, social e cultural das suas comunidades.

A construção de sinergias permite a construção de uma sociedade melhor.

Vera Carvalho



PSICOLOGIA  
HIPNOSE CLÍNICA  
TERAPIA DE EMDR  
APOIO PSICOPEDAGÓGICO  
REABILITAÇÃO NEUROPSICOLÓGICA  
CURSOS DE FORMAÇÃO E WORKSHOP'S  
AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DE CONDUTORES  
MSSAGENS TERAPÉUTICAS E DE RELAXAMENTO

TERAPIA DA FALA  
BRAINSPOTTING  
NATUROPATIA  
ACUPUNTURA  
HOMEOPATIA  
OSTEOPATIA  
MEDITAÇÃO

www.spoththerapy.pt  
spootherapy2011@gmail.com  
914 673 038

Parceiro do Clube dos Velhos Amigos da iCreate

## FICHA TÉCNICA

**Direção** | Vera Carvalho **Editor/a** | Inês Silva **Design/Paginação** | Carolina Silva **Produção de texto** | participantes da oficina de alfabetização *Letras Prá Vida* - 1ª edição e sócios do *Clube dos Velhos Amigos*.  
**Morada** | **Sede:** Estrada de Vale Vaíde, 3350 - 087 Vila Nova de Poiares. **Delegação de Vila Nova de Poiares:** Antiga Escola Primária do Entroncamento, 3350 - 087 Vila Nova de Poiares. **Contactos** | **Telem:** 910 751 263 **E-mail:** geral@icreatepoiares.pt

### SERVIÇO DE DEPÓSITO LEGAL

**N. DL:** 427193/17 **Fornecedor:** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA **Título:** Boletim do Clube dos Velhos Amigos **Tipo:** Periódicos **Local de Publicação:** Vila Nova de Poiares **Data prevista de publicação (mês/ano):** 06/2017 **Estado:** Atribuído **Atribuído em:** 2017-05-29 **Criado a:** 2017-05-29 **(PP) N° do PP:** 1º número **(PP) Periodicidade:** Trimestral **(PP) Director:** Vera Carvalho **(PP) Propriedade (empresa proprietária):** Associação iCreate

## POEMAS - DEDICATÓRIAS

### ETERNA JUVENTUDE

*É um grupo de cantares do lar de Vila Nova de Poiares. Tocar e cantar músicas tradicionais é o que mais gostamos de fazer, mestra Dina.*

*José Alves Carvalho*

### Fado do Hilário, de Alberto Ribeiro

O Hilário disse um dia  
ninguém mais será formado  
quando a velha academia  
deixar de cantar o fado.  
Tricana da minha vida se  
eu à noite for à lapa hei-de  
levar-te escondida debaixo  
da minha capa.

*Cidália de Jesus Marques  
Gusmão*



### Carta aos Amigos

**De:** Dimas Lopes Cabral

**Para:** Os meus Amigos

*Queridos amigos e amigas eu  
Dimas Cabral encontro-me numa  
instituição em Coimbra, por isso  
estou a escrever esta carta para vocês  
saberem do meu paradeiro. Portanto,  
se quiserem comunicar façam o  
seguinte:*

**Escrevam para:** Unidade Cuidados  
Continuados Longa Duração e  
Manutenção, Catraia das Necessi-  
dades, 3350-084 Vila Nova de Poiares.

*Com muito prazer e um abraço para  
todos.*

### Lar de Idosos da irmandade de Nossa Senhora das Necessidades

*É uma instituição de apoio às pessoas idosas do Concelho de Poiares e outros. Dadas as suas condições em higiene e carinho a todos os utentes, podem crer que não deve haver melhor. E é um bem muito grande para o Concelho de Vila Nova de Poiares.*

*Para bem de todos os utentes e futuros, é bom que as instituições legais ajudem esta tão valiosa instituição para que não aconteça o que aconteceu em Lorvão.*

*Virgílio Cardoso Neves*

## MEMÓRIAS DE VIDA

### RECORDAÇÕES DO MEU AVÔ

*Óh Auria traz cá a candeia que eu perdi um tamanco e não o acho.*

*São Paio maninho perdeu o dele e eu perdi o meu.*

*Lá vai a minha avó mais eu serra acima levar o tamanco ao meu avô.*

*O meu avô era muito alegre sabia muitas anedotas, muitos homens do tempo dele de outras aldeias vinham busca-lo para alegrar as pessoas na aldeia.*

*Aldina Antunes*

### O BOM DA SEMANA

*Esta semana houve um pouco de tudo. Tive de ir a Coimbra com a tensão muito baixa, mas também tive uma coisa boa, visitaram-me os filhos, netos e bisnetos. Adorei muito do coração.*

*Zélia Martins Dias - 04 Maio*

### VIVER COM ALEGRIA

*Eu estou no lar da quinta das camélias de Vila Nova de Poiares, sinto-me lá muito bem. Gosto muito das doutoras, das funcionárias, tenho carinho de todas. A Zélia é a minha companheira de quarto, uma grande amiga e o meu anjinho da guarda.*

*Estou feliz por andar na oficina de alfabetização porque gosto muito da convivência com as nossas professoras, são amigas e uns amores.*

*Aurora Aldeia*

### A VIDA NO CAMPO

*Os meus dias eram passados no campo. Tenho 120 ovelhas. Ordenhava todos os dias.*

*Também as levava a pastar durante os dias e à noite iam dormir ao curral.*

*Também semeava aveia, milho e trigo.*

*Luís Marques*

### OVELHAS

*Todos os dias tiro aas ovelhas do curral, depois levo-as ao monte.*

*No monte as ovelhas comem erva todo o dia. Depois as ovelhas têm crias que são alimentadas pelas suas mães.*

*A tarde levo-as para o curral onde comerão palha, e erva e beber água. Em seguida dormem até ao outro dia.*

*Vítor Serralheiro*

### SERVIÇO MILITAR

*Quando entrei na recruta foi para aprender, a classe dos graduados, porque os monitores diziam-nos para quando saímos do quartel e víamos um bombeiro com devesas e fazíamos continência. Aqui passámos quatro semanas sem sair e foi esta a recruta.*

*Depois, o curso de combate, onde durante três meses, uma noite dormimos no quartel, outra noite nas serras.*

*No 25 de Abril, fomos para a serra em curso, onde esperámos pelos colegas para nos irem render, mas como não apareceram fizemos quase 50 km a pé e foi assim que eu e os meus camaradas começamos o 25 de Abril.*



*Adelino Marques da Silva*

### A MINHA VIDA DE TRABALHO

*Como não pude ir à escola fui aprender a costura.*

*Quando já sabia costurar bem ia aos dias, costurar para casa das pessoas.*

*Quando deixou de haver costura comecei a passar roupa a ferro. E aos Domingos ainda trabalhava num café.*

*E agora estou no Lar onde todas as pessoas são minhas amigas.*

*Maria Ernestina Cruz*

### A MINHA VIDA EM FRANÇA

*Em 1968 fui para França, foi uma grande aventura, foi o melhor tempo da minha vida. Eu e o meu marido fomos á procura de uma vida melhor, lá fazia chão muito bonito para as casas.*

*Fui muito amada, fomos felizes e tivemos dois filhos que são o melhor da minha vida.*

*Júlia da Conceição Costa*

## MEMÓRIAS DE VIDA

### A MODISTA QUE QUERIA SER PSICÓLOGA

*O que mais gostei na minha vida foi aprender costura.*

*Comecei com 22 anos e aos 30 já era costureira daí para a frente nunca mais parei e cheguei a ser modista. Assim criei o meu posto de trabalho que deu para a minha casa e Governar-me.*

*Consegui tirar o curso de corte e costura com Diploma de aprovação mas se eu pudesse escolher queria ser Psicóloga.*

Maria Altina Simões

### EPISÓDIOS DA MINHA VIDA

*Gosto de cá estar e gosto de vós, mas também gosto de estar no lar, tratam-me bem.*

*Costumo estar no lar a ver tele-*

*visão, passear e dar voltas no jardim.*

*Também vou passear à Ferreira, que é a minha terra e à casa do meu irmão que fica em Vale da Silveira.*

*No lar faço ginástica com a Ana Lúcia e costumo cantar em grupo as músicas que sei do meu tempo de juventude.*

**“Lá em cima está o tiroliroliro, cá em baixo está o tiroliroliro...”**

Gracinda Almeida

### VIAGEM A LOURDES

*Há muitos anos fiz uma viagem a Lourdes. Passamos pelo Algarve a buscar umas pessoas e fomos dormir a Espanha. No dia seguinte fomos para Lourdes.*

*Gostei muito do passeio, no regresso é que foi o pior, perdemo-nos.*

Maria Helena Correia

### O ALMOÇO QUE DEU EM CASAMENTO

*Eu sempre disse que não casava mas tinha uma amiga que estava sempre a arranjar “arranjinhos”. Um dia fomos até Vila Nova de Poiares, onde almocei com ela. Durante esse dia, estive sempre a ligar para um senhor para que ele fosse lá ter connosco mas ele só chegou quando já estávamos a ir embora, de noite.*

*Depois ele ligou-me algumas vezes para saber quando podíamos estar juntos e eu sempre a dizer que não queria, mas ele sempre a insistir. Até que tomei a decisão de vir para Poiares com ele e casarmos.*

Fernanda Tenente



### UMA HISTÓRIA DE AMOR

*Quando eu conheci o meu marido, não gostei dele, mas um dia no baile ia ele e outro e disseram um para o outro: eu é que vou dançar com ela.*

*Mas enganou-se porque ele não sabia dançar e depois não fui dançar mais com ele.*

*Depois ele escreveu-me uma carta e eu não respondi mas a água bateu até que me afoguei.*

Maria de Jesus Matos

### A MINHA VIDA

*Eu Maria Lucinda nascida na Ervideira em 7 de Janeiro, cresci e fiz a terceira classe depois fui cavar terra até me casar com 18 anos.*

*Continuei a trabalhar no campo enquanto a saúde me deixou. Agora estou no lar da quinta das camélias.*

Lucinda Batista

### DE SOL A SOL

*Eu toda a vida trabalhei na terra. No Verão faz-se a rega e recolhem-se as coisas para casa.*

*A minha vida foi sempre muito dura, trabalhava de Sol a Sol nas terras e depois ainda tinha que fazer a vida de casa e cuidar dos meus filhos, que eram três.*

Alzira Costa

### VISITA A COIMBRA

*No dia 11 de Maio o grupo Letras Prá Vida foi ao Diário de Coimbra e à ESEC, vimos as máquinas e os jornais a serem impressos, depois fomos à ESEC onde dançámos, divertimo-nos e gostei muito do grupo musical, todas as pessoas foram simpáticas.*

Heliodoro Henriques

### OS PETROLINOS AMBULANTES

*Quando cheguei a Lisboa, com 13 anos, para vender azeite, levei um ramo de oliveira para o patrão me conhecer quando saísse do comboio.*

*Um vez, a voltar para Vila Nova de Poiares, vim de comboio de St. <sup>a</sup> Apolónia para Coimbra, mas quando cheguei a camioneta já tinha passado e não havia outra por isso vim a pé até S. Frutuoso e depois apanhei uma boleia. Quando cheguei a S. Pedro Dias só estive em casa uma hora porque tive de ir outra vez para Lisboa. Eram viagens atribuladas!*

Arménio Martins

## POEMAS - LENGALENGAS - ANEDOTAS

### POEMA DE UMA CRIANÇA

Tu criança rica  
Porque desprezas o pobre  
Lembra-te que é teu irmão  
Tem por ele um gesto nobre

Tu criança mimada  
Porque tratas o pobre  
Com desdém se anda rota  
E descalça é como tu  
Criança também

Tu criança que tudo tens  
Pais, amor, pão e carinho  
Dá ao pobre teu irmão  
Não o deixes sofrer sozinho

Dá-lhe roupa e calçado  
Reparte com ele de comer  
Oferece-lhe tua amizade  
Que ele pobre, rico vai ser.

Duas crianças amigas  
Não há rica nem há pobre  
São em tudo iguais  
Basta deste gesto nobre.

*Maria Isaura Maia*

### POEMA DA MINHA MÃEZINHA

"Não me lembrava Coimbra  
Nem que tal cidade havia  
Agora já não me esqueço  
Nem de noite nem de dia."

Esta foi a quadra que a minha  
mãezinha me disse quando o meu  
marido veio para Coimbra  
para ir para a tropa na Figueira  
da Foz. Nunca mais me vou  
esquecer desta quadra.

*Adília Martins*



### LENGALENGA DE ANTÓNIO RODRIGUES

Já vi uma cobra a cantar ao desafio com um lagarto. Daí me saiu um rato numa guitarra a tocar. Pegou-se logo a juntar o sapo mais a rã. Para dançar o cancan na casa da brincadeira. Gafanhoto com uma bebedeira para assistir a um balancê. Levou tanto pontapé que por vergonha não chorou mas lá ao fim sempre cantou bádelélar-ilolé.

*Deolinda Gonçalves*

### EXCERTO DE UMA CANTIGA DA MINHA MOCIDADE

"Eu bem que sou velhinha, eu não posso trabalhar  
Ai ai eu não posso trabalhar.  
Encontrei o velho morto na panela do jantar  
Ai ai na panela do jantar.  
Senhor mestre sapateiro vá chamar o seu vizinho  
Ai ai vá chamar o seu vizinho  
Que me vá tocar o sino  
Ai ai já morreu o meu velhinho"

*Maria de Lurdes Fernandes*

### ANEDOTA DE ABÍLIO ANTUNES

Dois amigos encontram-se no jardim, diz um para o outro: é páh ontem fui ao casamento do meu primo, aquilo é que foi uma boda. Castanhas cozidas, castanhas assadas e no fim um grande magusto.

E luxo? Todos os homens vestiam fatos emprestados menos eu que vestia o do meu cunhado.

## MOMENTOS LETRAS PRÁ VIDA

### EXPERIÊNCIA A REPETIR

*Eu não aprendi tanto como queria porque já comecei mais tarde e a idade também já não ajuda, mas espero para o ano começar logo desde o início.*

*Aprendi a fazer o meu nome e a fazer melhor as outras letras. As professoras não precisam de melhorar nada porque ensinam muito bem, tiveram muita paciência e foram muito carinhosas connosco.*

*Carmelinda Rodrigues*

### QUERO VOLTAR

*Gostei muito de tudo, do ambiente, da convivência, das meninas que nos ensinaram e dos colegas que me acompanharam.*

*As atividades que tivemos foram boas e lindas, lemos, escrevemos e cantamos as cantigas populares. Fomos à praia e foi muito bom, lá brincamos e divertimo-nos ao pé do mar.*

*Se houver saúde gostava de voltar ao projeto quando este voltar a Poiares.*

*Isaura Silva Santos*





## CURSO DE INTRODUÇÃO À PSICOTERAPIA CORPORAL

INSTITUTO PORTUGUÊS DE PSICOTERAPIA CORPORAL

FORMAÇÃO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

24 JUNHO  
22 JULHO  
23 SETEMBRO  
21 OUTUBRO  
18 NOVEMBRO



10:00 - 13H00  
14H30 - 18H30

## CLUBE DOS VELHOS AMIGOS - MOMENTOS FORA DA CAIXA



A Psicoterapia Corporal na alfabetização com o grupo Aventura de "Letras Prá Vida" na praia de Quiaios



Lanche mensal dos sócios do Clube dos Velhos Amigos



Visita ao Diário de Coimbra com os grupos Maternal e Amizade de "Letras Prá Vida"

# Velhos Amigos em QUIAIOS

[ 24 JULHO a 06 AGOSTO ] [ 21 a 27 AGOSTO ]

13€ /dia - 10 pessoas\*  
11,50€ /dia - até 15 pessoas  
8€ /dia - até 20 pessoas  
6€ /dia - até 25 pessoas\*\*

14€ /dia - 10 pessoas\*  
12€ /dia - até 15 pessoas  
9€ /dia - até 20 pessoas  
6,50€ /dia - até 25 pessoas\*\*

LOCAL | COLÓNIA DE POIARES NA PRAIA DE QUIAIOS  
PÚBLICO-ALVO | MAIORES DE 55 ANOS  
[ € ] INCLUI | VIAGENS - ALOJAMENTO - REFEIÇÕES  
(COLÓNIA)

PARTILHA  
DE EXPERIÊNCIAS

CONVÍVIOS

PASSEIOS

[ Inscrições ]

Câmara Municipal de V. N. de Poiares (00)  
919 039 318 - 910 751 263

ORGANIZAÇÃO



ATIVIDADE DO CLUBE



COM APOIO DE

