

afetos



Edição nº3 - 1º semestre 2022

Casa do Povo de Alvito
www.casadopovodealvito.org



COMISSÃO DE REFLEXÃO

P.2

78 ANOS AO SERVIÇO DO POVO

P.16

PEQUENOS ATORES RECEBEM
GRANDES APLAUSOS

P.12

A NECESSIDADE DAS EQUIPAS
DE SAÚDE EM ERPI

P.20



COMISSÃO DE REFLEXÃO DA CPA

Em período de rescaldo da pandemia do COVID 19, que assolou a população mundial, com uma perda enorme de vidas humanas e que afetou economicamente e em termos de gestão, as IPSS,s, é hora de levantar a cabeça e projetar o futuro. Esta projeção, requer um levantamento do passado e uma discussão sobre o futuro que pretendemos para a Casa do Povo de Alvito como IPSS. Para isso, levaremos a efeito a 15 de Julho uma reunião de uma Comissão de Reflexão CPA, com a participação dos corpos sociais, membros da comunidade, sócios e não sócios, representantes das entidades locais e entidades com ligação à Instituição, como sejam: VIP - Dr. Armando Gama Ribeiro, Arq. do projeto - Porfírio Alves e Coord. da Escola Básica de Alvito S. Pedro - Prof. Ramiro Silva.

Uma das preocupações desta e outras Instituições, deverá ser centrada na prestação de serviços da melhor qualidade e referência, aos seus utentes, por todos quantos aqui prestam serviço.

Desde meados de 2016, altura em que assumimos esta Direção, procuramos dar resposta aos compromissos assumidos e criar mecanismos de organização, funcionalidade, referência e crescimento, a fim de se criarem melhores meios de crescimento e sustentabilidade, tais como: Em 2017, foi adquirido um terreno designado de Passal, com ligação à Escola Primária, por onde circulam as crianças para almoço e ATL, onde

CASA DO POVO DE ALVITO: ORGÃOS SOCIAIS

Quadriénio 2020-2023

ASSEMBLEIA GERAL

Presidente – Lúcia Sofia de Sousa Belchior Miranda

1º Secretário – Carla Silva Quintas

2º Secretário – Vítor Manuel Pinheiro Magalhães

DIREÇÃO

Presidente – José Gonçalves de Araújo Silva

Vice-Presidente – Martinho Barbosa Arantes

Secretário – Luís Miguel Duarte Fernandes

Tesoureiro – Filipe Senra de Oliveira

Vogal – Sérgio Paulo Dias Teixeira Pinto

CONSELHO FISCAL

Presidente – Manuel Agostinho Gonçalves Maciel

Vogal – Diana Vale Pereira

Vogal – David Vale Cordeiro

CPA: Rua da Aldeia, Nº 229 | 4750-084 Alvito São Pedro
Tel.: 253 880 639 | E-mail: geral@casadopovodealvito.org

Diretor: José Silva

Edição nº 3: 1º Semestre 2022 | **Periodicidade:** Semestral

ÍNDICE

Editorial	p.2
Institucional	P. 4
Infância em imagens	P. 5
Séniore em imagens	P. 7
Ténis de Mesa	P. 9
Entrevista	P. 10
Final de Ano Letivo	P. 12
Vidas	P. 14
Comemorações dos 78 anos	P. 16
A nossa história	P. 18
Saúde	P. 20
Dicas d'Avó	P. 22
Atividades	p. 23

brevemente surgirá um projeto de ocupação do espaço; Pavimentamos a envolvente ao edifício e pro- longada a pavimentação até ao acesso Poente e arrumos, substituíram-se passeios no interior da área idosa e Infância, que era uma obrigação perante o pedido de empréstimo ao FRSS no valor de 111.000 Euros, assim como cerca de 7.500 Horas de formação, que tiveram de ser administradas devido aos compromissos assumidos.

De acordo com projeto da Câmara de Barcelos, realizamos obras para adaptação do terreno a Nascente, onde anteriormente foi aprovado apoio para um edifício para crescimento ERPI, mas que a anterior Direção, desistiu e em cujo espaço, instalamos uma Horta Pedagógica Intergeracional e um Mini-Zoo, que são a delícia das Crianças e Idosos.

Realizamos candidatura ao PROCOOP para aumento do acordo com a S. Social, passando de 12 para 24 utentes com acordo.

Realizamos obras obrigatórias na área de Infância, com alteração dos circuitos interiores e remodelação de espaços, renovação das salas de atividades, equipamentos e criação de sala de atendimento.

No Parque Infantil, foi substituído o piso e melhorada a quantidade dos equipamentos de diversão. Adquirimos um outro terreno a Norte da CPA, também confinante, onde foi projetado um novo edifício para 32 camas em ERPI, 45 de SAD e 40 de Centro de Dia, que foi candidatado ao Pares e não aprovado e agora ao PRR. Substituímos a caixilharia do pavilhão polivalente, aplicação de novo piso adaptado à prática do Ténis de Mesa e painéis separadores elétricos, através de candidatura com apoio de cerca de 40%.

Substituiu-se a caixilharia dos quartos dos idosos e salas de estar.

Reformou-se e melhorou-se o parque informático. Criou-se esteira metálica/calha técnica para transporte das linhas informáticas pelo edifício, adquiriram-se 4 bastidores e novos servidores. Adquiriu-se uma carrinha a gasóleo para SAD. Foi aprovada recentemente uma candidatura PRR para aquisição de viatura elétrica para SAD, que se encontra em concurso.

Construiu-se um novo refeitório/polivalente-destinado essencialmente aos colaboradores, que vai ser inaugurado dia 31/7.

Adquirimos uma parcela de terreno a Sul, anexo à zona de Infância, que ainda não foi intervenção. Temos projeto aprovado para coberto/pavilhão para o Ténis de Mesa e atividades lúdicas dos nossos utentes;

Está a ser realizada a substituição da cobertura da envolvente ao parque infantil na infância.

Em finais de 2021, resgatamos o empréstimo ao CA da gestão anterior e que foi renegociada por nós.

Publicamos um livro na passagem dos 75 anos da CPA intitulado de "75 ANOS AO SERVIÇO DO POVO – Registos Históricos e Testemunhos".

Publicamos a revista "AFETOS", sendo esta a nº 3. Estamos a concorrer ao PRR na medida de eficiência energética, no qual vamos procurar substituição da cobertura e restante caixilharia do edifício.

Vamos procurar intervir na remodelação interior e pintura do edifício com substituição das telas.

A CPA é uma IPSS com 78 anos de existência e terá ainda, muitos e muitos anos para continuar a prestar solidariedade às populações.

E, é aqui que nos encontramos! Por isso, procuramos respostas e nada melhor que uma comissão de reflexão, para discussão e clarificação de caminhos para o futuro. Assim, procuramos deixar algumas perguntas:

É esta a Casa do Povo que precisamos para dar respostas ao meio?

Será que fazemos tudo o que está ao nosso alcance, para servirmos a população desta área alargada, essencialmente aos mais necessitados?

Que Futuro pretendemos para a CPA?

O rigor, a organização, as boas práticas de gestão, a envolvência e a seriedade, serão a principal chave para a sustentabilidade?

Será pensável que o caminho a enveredar por áreas empresariais é boa forma para a criação da sustentabilidade, ou será melhor a diversificação de valências?

Quais os caminhos a seguir?

O que acham que falta ao meio e está ao nosso alcance?

Que áreas Sociais acham que deveremos apostar? Que futuro estará destinado à Solidariedade Social?

*José Silva
Presidente da Direção CPA*

APROVAÇÃO DE CONTAS E GERÊNCIA

José Mário Rodrigues | Diretor Serviços Financeiros

No dia 28 de março do presente ano, reuniu-se a assembleia geral da Casa do Povo de Alvito, para apresentação do Relatório de Atividades e Contas relativo ao ano de 2021.

Nesta reunião foram reveladas as principais atividades desenvolvidas durante o ano de 2021, bem como os principais investimentos realizados. Apresentaram-se algumas das obras desenvolvidas na área sénior e de infância, nomeadamente a substituição de caixilharias e de pisos e o início da construção do novo refeitório. Foi comunicada à Assembleia a aquisição de parcela de terrenos contíguo às instalações da instituição e a liquidação de empréstimo contraído pela anterior direção.

Procedeu-se à análise de algumas rúbricas tendo em conta o peso elevado das mesmas, nomeadamente os recursos humanos e dos consumos energéticos.

Destacaram-se algumas das candidaturas a incentivos, nomeadamente o BPI Sénior, a Mobilidade Verde e a candidatura ao PROCOOP, para aumento do acordo de SAD.

O Relatório de Atividades e Contas identifica um resultado líquido positivo, de 61.635,49€. As receitas nesse período foram de 1.298.091,49 euros, sendo que 52% correspondem a subsídios e participações à exploração. Os custos assumiram o valor de 1.236.455,67 euros e a parcela mais significativa é a correspondente aos custos c/ pessoal, que assume 831.802,87€, representando um peso de 67%.

Colocadas a votação, as contas relativas ao ano de 2021 foram aprovadas por maioria, com duas abstenções.

CANDIDATURA EFICIÊNCIA ENERGÉTICA - CPA

Sandra Fernandes | Assistente Social

No âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), foi lançada uma candidatura destinada ao "Apoio à Renovação e Aumento do Desempenho Energético dos Edifícios de Serviços", que tem como principal propósito incentivar o investimento em medidas que promovam a eficiência energética dos edifícios, bem como a oportunidade de redução no consumo através do reforço na produção de energia com fontes renováveis em regime de autoconsumo. É com este intuito que, a Casa do Povo de Alvito submeteu candidatura a esta medida, que na atual conjuntura económica, se revela fundamental para garantir a sua sustentabilidade.

Neste sentido, está a ser preparado um projeto que contempla um conjunto de medidas a implementar, ao qual antecedeu um estudo prévio com profissionais qualificados, de modo a

garantir que as ações definidas sejam eficazes, permitindo uma efetiva melhoria do desempenho energético do edifício da CPA. Neste âmbito, salientam-se as seguintes ações:

- Melhoria do isolamento térmico, através de intervenção no telhado do edifício (colocação de material de isolamento) e da substituição da caixilharia existente por sistemas de caixilharia sustentáveis em material com corte térmico.

- Instalação de Painéis Fotovoltaicos para produção de energia destinada ao autoconsumo.

Prevê-se que, com a implementação destas medidas, seja possível uma diminuição em 30% do consumo energético da instituição, bem como uma redução do consumo de água de abastecimento do edifício, em cerca de 20%. Ganhos estes significativos para a CPA, mas também para a promoção do desenvolvimento sustentável do nosso país e do mundo.

INFÂNCIA EM IMAGENS

A valência da infância, no âmbito do seu projeto educativo, privilegiou nas suas atividades pedagógicas, o contacto com a natureza, o teatro, as profissões e muitas outras atividades.





Intervenção no Berçário

Foi concretizada a intervenção planeada para a sala do BERÇÁRIO, com a colocação de um revestimento tecnicamente desenvolvido para suportar as exigências de higiene e gerar conforto e segurança para os bebés.

É muito bom crescer na Casa do Povo de Alvito!

Avós e Netos

Porque os mais pequenos têm tudo para aprender com os mais idosos, na CPA tenta-se manter esta relação entre avós e netos como momentos de privilégio.



SÉNIORES EM IMAGENS

Com o objetivo de promover o envelhecimento ativo, a valência sénior manteve as suas atividades em interno e no exterior. Carnaval, Dia do Crepe, Piqueniques, sem esquecer as atividades de âmbito religioso, seja missas nas instalações para assinalar a Páscoa e outras datas importantes assim como passeios a templos.



AS MARCHAS POPULARES



*A Casa do Povo de Alvito
Vem para a rua com a sua marcha
Com seu traje alegre e bonito mostrando toda
a sua graça.
São Pedro é o nosso padroeiro desta Instituição
guerreira com seu povo bom e altaneiro
no concelho e a primeira.
Cantamos com alma e coração com São Pedro
no altar em Alvito não há solidão porque sabemos
amar.
Vamos cantar a vida inteira
a nossa marcha querida porque vamos ser a
primeira e por todos a preferida.
A nossa marcha de Alvito vem mostrar o seu valor
Nosso cantar alegre e bonito porque é cantada
com amor.
Todo o mundo nos quer bem
a nossa marcha encanta porque tudo nos fica
bem mesmo que falhe a garganta.
Vamos de coração cheio honrando nossa instituição
É como dar um belo passeio com o nosso arco
e balão.*



*Quando a nossa marcha passa toda a gente
vem p'ra rua mostramos a nossa graça
Mas a marcha é minha e tua.
Marchando temos esperança nossa marcha
não tem rival quem espera sempre alcança
Alvito a melhor IPSS de Portugal.*

NOVO PAVIMENTO NA ÁREA SÊNIOR

Em fevereiro, foi substituído o pavimento de acesso a área sénior. Com esta intervenção, melhoramos as condições de conforto térmico e de segurança das pessoas que usufruem desses espaços.



TÉNIS DE MESA

TÍTULOS DISTRITAIS EM TODOS OS ESCALÕES

Sandra Esteves



A Secção de Ténis de Mesa da Casa do Povo de Alvito continua a crescer e a apresentar excelentes resultados. Com a época recentemente terminada, foram alcançados praticamente todos os títulos distritais individuais, por equipas e em pares quer no setor masculino, quer no feminino.

A nível nacional o destaque para a manutenção das equipas seniores (masculina e feminina) nas respetivas divisões: CP Alvito "A" – Campeonato Nacional da 2.ª Divisão Honra (Zona Norte) e CP Alvito – Campeonato Nacional da 2.ª Divisão Feminina (Zona Continente- Açores). Com o objetivo de promover e melhorar sempre a qualidade das nossas crianças e jovens e já com os olhos postos na próxima época 2022/2023, uma comitiva das escolas de for-

mação da CP Alvito irá deslocar-se aos Açores – Ilha Terceira, de 23 a 30 agosto, para um estágio de pré-época, em colaboração com o Grupo Desportivo do Centro Social do Juncal.

Na próxima época, continuam todos os projetos da Secção de Ténis de Mesa, nomeadamente a escola de formação, com o Projeto "O Ténis de Mesa vai à Escola AEVT/CPA", em parceria com o Agrupamento de Escolas Vale do Tamel; o "Para Ténis de Mesa", vertente do Desporto Adaptado, destinado a atletas portadores de deficiência; o "Ténis de Mesa Alto Rendimento" destinada aos atletas que integram as competições nacionais; e "O Ténis de Mesa dos 8 aos 80" para todos aqueles que procuram nesta modalidade a prática regular da atividade física e a promoção da saúde, fazendo do Ténis de Mesa da CP Alvito mais do que um clube – Uma Família!

Animadora sociocultural: Eva Silva

“EU GOSTO DE TRABALHAR PARA OS IDOSOS”

É animadora sociocultural, o que a levou a escolher esta profissão?

Meramente por acaso...primeiro porque queria “fugir” da matemática e segundo, porque não fazia a mínima ideia em que área queria trabalhar. Faz em setembro 22 anos que trabalho na CPA.

Já trabalhou noutra instituição?

Quando terminei a minha formação profissional fui trabalhar para uma Creche e jardim de infância – “A Bola Amarela” (Coimbra), depois vim viver para Barcelos, andei um ano por aqui e por ali, noutras áreas e acabei aqui na CPA. Comecei na infância e há cerca de 10 anos estou na área sénior.

Existe uma equipa ou trabalha sozinha?

Existe uma equipa. Uma equipa trabalha muito melhor, do que se for trabalho individual. Perante um desafio, ou adversidade, todos juntos podemos dar o nosso contributo. Temos o caso da pandemia covid19, em que todos juntos, sem olhar a hierarquia, conseguimos ultrapassar essa fase sem desistir.

No dia a dia, todos os colaboradores são importantes para dar ideias, melhorar uma atividade...melhorar o dia a dia do idoso! É para isso que cá estamos.

Quais os desafios no seu dia a dia com os idosos?

O maior desafio diário é motivar um idoso que está desmotivado, deprimido e chateado por estar não estar em sua casa... Todos os dias são diferentes. O timing deles é diferente do nosso, temos horários para tudo e conseguir a participação deles por vezes é um desafio, porque simplesmente não era este o momento....

As dores, as saudades, as limitações estão presentes todos os dias e todos são diferentes. Respeitar o seu momento, a sua vontade é mui-



to importante. Motivar, estimular sem impor.

Pode descrever um dia normal de trabalho?

Devido às contingências impostas perante a covid19, atualmente encontro-me a trabalhar junto dos idosos de centro de dia, que estão separados da resposta social ERPI.

É a rotina normal das atividades diárias e as atividades de animação.

Existe tempo para conversar sobre as suas coisas...uns querem muito conversar, outros querem estar ocupados. Tenta-se conciliar as duas vontades.

Equilibra-se o dia entre as atividades do PADP (Plano de atividades de desenvolvimento pessoal), o tempo de ócio e o tempo livre, em que jogam dominó, ou leem o jornal ou simplesmente veem TV.

Que tipo de atividades os idosos mais gostam?

Todos têm gostos diferentes...uns até não gostam de fazer nada, porque vieram para esta casa para descansar. E têm esse direito. Com mais adeptos temos o jogo do Boccia, atividades musicais, religiosas e passeios.

Gosta de trabalhar com idosos?

Eu gosto de trabalhar para os idosos e não com idosos.

Qual a importância da animação sociocultural na terceira idade?

A importância da animação em qualquer área é fundamental, já que animar é dar vida.

Na terceira idade, ou seja nas respostas existentes na sociedade para este grupo alvo é fundamental, uma vez que o processo normal de envelhecimento, faz com que fiquem em situações de maior dependência, fragilidade...

É impensável nos dias de hoje que os locais que acolhem idosos sejam somente de cuidados de higiene, saúde e alimentação, se o que nos distingue dos outros seres vivos é a capacidade de socialização!

Por isso é imprescindível que se faça animação – que estes espaços proporcionem a constante inclusão do idoso na sociedade actual, a manutenção das suas capacidades, o respeito pelas suas memórias e a promoção da autonomia sempre que possível!

Mas não é só o animador que é importante, todos os intervenientes que estão diariamente e diretamente com o idoso são essenciais.

O incentivo à participação, à autonomia e o reconhecimento da importância de cada ser como único e individual é um trabalho diário e contínuo em que todos devem participar.

Gosta de trabalhar na CPA?

Gostava de chegar à idade da reforma nesta casa. Foi aqui que cresci como profissional e como pessoa.

A rotina e os desafios diários são muitos, mas temos sempre que pensar positivo, melhorar, evoluir e continuar a apostar na formação para um melhor desempenho.



ATL- Matilde Quintas e Inês Fernandes

UMA SEGUNDA CASA



Matilde Quintas e Inês Fernandes, com 12 anos e 13 anos respetivamente, frequentam o ATL da Casa do Povo de Alvito desde o berçário.

Desde os primeiros meses de vida que têm realizado um percurso comum na Casa do Povo de Alvito, embora em salas diferentes nos primeiros anos. Vivem perto da instituição e, hoje, são grandes amigas, e partilham momentos e memórias no tempo livre depois da escola e nas férias.

Em tempo normal, há horas para brincar, jogar xadrez, às cartas ou até dançar e no exterior en-

treter-se com a bola, mas são as Férias do ATL de que mais gostam porque lhe permite passear, ir até à piscina e à praia, já que são atividades que convidam à boa disposição e brincadeiras refrescantes.

Mas nem tudo é brincadeira. Também há que estudar e fazer os trabalhos de casa.

Para a Inês, além destas atividades, gosta das auxiliares e do espaço, em particular do parque. A sua mãe é funcionária da CPA, o que lhe confere um carinho especial e um sentimento de pertença à casa acentuado. Também a sua irmã já frequentou.

A Matilde gosta muito de brincar com os amigos e das atividades exteriores. A sua irmã mais velha já tinha frequentado a CPA pelo que foi uma escolha natural dos pais colocar a mais nova numa instituição de confiança. Diz-nos que tem muitos ataques de riso, como da vez que a Inês tropeçou ao fazer uma finta a jogar à bola e que todos riram em conjunto sobre a situação.

“É fixe estarmos aqui porque assim convivemos todos juntos e aprendemos a trabalhar em equipa”, conclui a Matilde.



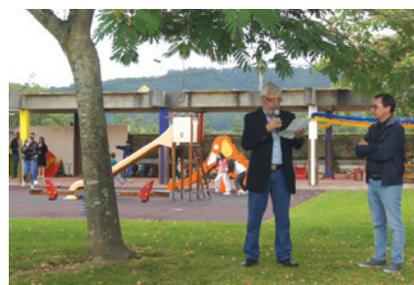
FINAL DE ANO LETIVO

PEQUENOS ATORES RECEBEM GRANDES APLAUSOS

Manuela Macedo | Educadora de Infância

Decorreu no dia 24 de junho a festa de encerramento das respostas sociais infantis. Com a presença de todas as famílias das nossas crianças festejamos a conclusão do nosso projeto “pequenos atores recebem grandes aplausos”.

Este ano fomos atores de cinema, de teatro, fomos poetas e escritores, fomos artistas de circo e tudo mais o que o nosso coração sentia! Neste dia realizou-se a festa de finalistas da sala da fantasia com um espetáculo muito especial sobre cinema. E os nossos meninos foram verdadeiras estrelas de cinema, com direito a entrega de óscares e diplomas de finalistas. Todas as salas participaram na tradição marcha popular e o espetáculo de cinema continuou com a apresentação de várias danças das salas dos nossos mais pequenos e do CATL. Nem a chuva que nos surpreendeu fez desaparecer a alegria das nossas crianças. No final, tivemos um lanche convívio com as famílias das nossas crianças e um porco no espeto para todos.





ROSA SILVESTRE PEREIRA - A “VENDA” NO SANGUE

Há dois anos na Casa do Povo de Alvito, a D. Rosa tem 92 anos e muitas histórias para contar. Um exemplo de boa disposição e de envelhecimento ativo.

A D. Rosa Silvestre Pereira nasceu em 1930, em Galgos Santa Maria. Apesar de alguns dissabores na vida e de muito trabalho, ainda hoje é bem disposta e tem aquele ar fresco de quem ama a vida. Sempre foi assim. “Em pequena, eu era muito brincalhona e o meu pai também era um homem de respeito, mas era muito brincalhão. No dia das mentiras, pegava num lápis de papel, fazia um risquinho e enrolava uma linha à volta. Eu segurava na linha, punha no meio da rua e as pessoas ao passar tentavam apanhar o lápis de papel, mas eu puxava o lápis. Era muito engraçado porque as pessoas ficavam confusas. E eu escondida ria-me como uma perdida”.

Filha única, de pais comerciantes, desde cedo ajudou no negócio, na tasca e na mercearia, que mais tarde viria a ser também o seu meio de subsistência. Com o falecimento do avô e a herança de uns cam-

pos, tinha a D. Rosa uns 15 anos, além da “venda” também tinha de auxiliar no campo.

A mãe costumava cozinhar para os trabalhadores, função essa que, mais tarde, a D. Rosa continuou já que “dava um bom dinheiro”.

la a pé para Barcelos comprar o que fazia falta para o negócio.

O pai foi Presidente da Junta e Regedor e tentava sempre ajudar as famílias mais carenciadas e numerosas. Escrevia cartas a Salazar a pedir apoio monetário “e de vez em quando lá vinha um cheque de 99 merreis. O que era pouco, mas para essas famílias sempre era uma ajuda”, conta-nos.

“A primeira televisão que veio para Galegos Santa Maria foi o meu pai que a comprou. Custou naquele tempo 6 contos. Eu devia ter uns 9 anos”, relembra.

Eram tempos difíceis, em que existia o sistema de senhas, que racionava os alimentos.

Pouco andou na escola. O pai preferiu inscrevê-la no colégio, tinha ela 7 anos, onde aprendeu a ler e a escrever. Mais tarde, para o pai poder tratar dos problemas da vesícula, no Gerês, e passar-lhe o negócio, ela foi fazer o exame da 4ª classe na Escola Gonçalo Pereira.

Apesar dos numerosos “namoros”, escolheu o Joaquim para constituir família. Desse casamento, surgiram os dois filhos Salvador e Ismael, os meninos dos seus olhos. Diz-nos que deu a educação que recebeu dos pais, aos seus filhos, de quem tem um imenso orgulho. Um dia, o marido, empreiteiro que se deslocava a outras cidades com frequência, deixaria de aparecer e a D. Rosa ficou com os seus filhos a cargo, mas não baixou os braços. Cuidou bem deles e hoje são muito seus amigos.

Trabalhou na venda até se retirar da vida ativa há cerca de 20 anos, embora estivesse reformada desde os 47 anos.

Com 4 netos e 4 bisnetos, tem uma família só de rapazes.

Depois de acabar com o negócio, para ocupar o tempo, fazia por flores e às vezes fazia aventais. Foi para o Centro de dia em Arcozelo, onde por acaso, através do concurso Bengal'Arte conheceu a CPA. Quando perdeu a capacidade de



cuidar da casa, não concordou com as semanas alternadas dos filhos, que vinham dormir a sua casa. E sugeriu a CPA. Os filhos aceitaram e assim a D. Rosa integrou a casa, há cerca de 2 anos. “Eu estou bem. São todos, muito meus amigos. Não tenho reflexão a fazer a ninguém. Sou bem tratada.

Se gosto das atividades? Já fiz muita coisa, crochê para para pôr lá fora (entrada CPA) na vitrina. Olha vim para aqui, gostei e gosto de estar aqui”.

COMEMORAÇÕES DOS 78 ANOS



A 15 de abril de 2022, a Casa do Povo de Alvito comemorou 78 anos ao “Serviço da Comunidade”! Mais um dia especial na história desta “Casa” que não poderia deixar de ser dignamente comemorado, com aqueles que dela fazem parte...utentes, colaboradores, órgãos sociais, sócios e amigos celebraram este aniversário num momento recheado de alegria e diversão.

Finalmente, após dois anos de grandes limitações causadas pela situação pandémica vivida no país e no mundo, foi possível unir gerações e promover mais uma edição da “SEMANA CULTURAL” da CPA. Uma semana dedicada à comemoração do aniversário da Instituição, bem como à dinamização de atividades de caráter cultural e recreativo dedicadas e realizadas pelos nossos utentes, “miúdos” e “graúdos”. Teatro, música, dança... a arte aproximou gerações e deu asas à criação de belos momentos de partilha que enchem “os nossos” corações! Em 2023, cá estaremos para celebrar mais 1 ano de história!

Sandra Fernandes





Os avozinhos de lar e de centro de dia não quiseram deixar passar esta data sem dar o seu contributo.

Os utentes de lar apresentaram a peça de teatro: A primavera chegou.

A ilha dos sentimentos foi a peça de teatro escolhida pelos utentes de centro de dia para apresentar a todas as crianças da valência infantil.

Eva Silva

DEDICATÓRIA À CPA

Celebramos este aniversário
Com esperança e alegria
Vamos festejar esta data
Neste alegre e belo dia
Aos fundadores desta casa
Connosco já não estão
Aqui vai nossa homenagem
E toda a nossa gratidão
A quem manda e trabalha
Nesta grande instituição
Para os homens um grande abraço
Para as meninas lindas
Um doce e xi coração

Domingos Braga

Estamos em festa de aniversário da Casa do Povo de Alvito
78 anos de atividade, em prol da educação e em acolhimento caridoso ao idoso.
Trabalho que não tem preço.
Cuida da formação das crianças e ao amparo ao idoso.
Estamos muito gratos de alma e coração.
Parabéns à Casa do Povo e a todos os funcionários e direção.

João Marques Lima

A NOSSA HISTÓRIA

ANOS 50 E 60 - A CPA E O PROGRESSO TECNOLÓGICO

O período entre janeiro 1948 e fevereiro de 1953, segundo testemunhos, ficou marcado pelo facto da população de Alheira ter reclamado a Casa do Povo para a sua freguesia, devido à longa distância que os habitantes eram obrigados a percorrer para chegar à sede, em Alvito S. Pedro.

Os anos cinquenta foram particularmente difíceis. Existiam indicações superiores para que as Casas do Povo diminuíssem as suas despesas.

A CPA foi acompanhando a lenta evolução tecnológica. Quando surgiu o telefone na freguesia, foram convocados os habitantes da freguesia na sede da CPA que mostraram interesse na requisição de um posto principal de telefone, mas foram unânimes em pedir que este fosse instalado na mercearia de Manuel Dias Miranda, que se encontrava situada junto à Igreja Paroquial. As vinte e sete pessoas que estiveram presentes nessa reunião prometeram auxiliar no pagamento da taxa de assinatura, com doativos. O posto de telefone foi finalmente instalado na sede em 1954. Na altura, escolheram uma pessoa para ficar responsável por dar acesso ao telefone fora de horas. Por uma questão prática, essa pessoa foi o moleiro, João Correia de Gonçalves, que tinha o seu moinho próximo das instalações. Poucos meses depois, João Correia Gonçalves devolveu a chave, uma vez que desempenhava o cargo gratuitamente e era demasiado o incómodo.



O uso do telefone implicava a cobrança da taxa de público. Mais tarde, referem-se abusos do telefone que se encontrava na sede.

Por essas alturas, o escriturário tinha por hábito fazer curativos e pequenas operações sob a orientação do médico, o que provocava uma certa desconfiança da enfermeira em relação ao escriturário.

As histórias continuam. No mapa de serviços, por vezes, eram incluídos nomes de pessoas que não tinham efetivamente ido à sede o que levava a direção a registar sempre a burla e o seu descontentamento por este tipo de situações.

Alguns dos nossos testemunhos mais antigos, recordam-se de um episódio em que o escriturário terá sido preso por ordem da Polícia Internacional e Defesa do Estado, por desacatos à ordem pública. Por esse motivo, a CPA recebeu a visita do subdelegado e poucos meses depois, Fernando da Costa Araújo fez uma permuta com o escriturário de Lijó, deixando assim a CPA.

A partir de 5 de dezembro passou a existir uma cota mensal com escalão único de 2\$50.

Foi deliberado que, no caso de um inválido falecer, o subsídio seria atribuído a outro inválido.

Foi apresentada uma proposta de mudança da sede para Alheira pelo 1º vogal da Mesa da Assembleia Geral, que tinha proposto conceder o primeiro ano grátis e, a partir do segundo, uma renda de 100\$00 /mês. A proposta não foi avante. Em 1956, a direção propôs a modalidade de previdência de “subsídios por casamento”, no intuito de atrair mais os rapazes solteiros ao pagamento das suas cotas.

Numa dessas atas, está explícita a deliberação da distribuição de livros escolares. Eram concedidos 50% do custo dos livros aos sócios efetivos nas condições legais e 100% aos inválidos. Mas, para casos excepcionais diziam que se atribuiria “mais alguma coisa aos 50%”. A compra era realizada na Papelaria Liz, onde o sócio que fez antes uma requisição e lhe tinha sido atri-

buída uma percentagem de desconto, adquiria os livros escolares ou no caso de já os ter adquirido, recebia o dinheiro de volta pelo organismo.

Naquele tempo, existia muita desconfiança, própria dos tempos da ditadura. A enfermeira foi dispensada do serviço de limpeza por existirem suspeitas sobre a sua pessoa. As relações dos curativos simultaneamente apresentadas pelo escriturário e pela própria, eram sempre diferentes. A enfermeira foi repreendida várias vezes, por apresentar curativos mesmo nos dias em que não ia trabalhar.

A direção, em conformidade com o Estado Novo, manifestava a sua solidariedade para com a Hungria, vítima da Rússia.

Por forma a angariar mais receitas, a direção realizou a proposta que a enfermeira realizasse curativos a não sócios, como as raparigas solteiras com mais de 18 anos.

Ainda para fazer face às dificuldades económicas, a CPA recebeu uma circular da delegação acerca dos direitos dos sócios com o incentivo à realização de publicidade com os esquemas de benefícios que a CPA tinha previstos.

Foi tomada a decisão de atribuição de 30% de abono nos medicamentos aos filhos dos sócios efetivos.

A direção constatava que o telefone gastava muito por estar inscrito como particular (cerca de 170\$00 mensais). A passagem a telefone público levou a uma quezília com a Junta de Freguesia que tinha sido a entidade a solicitar o telefone. Eram solicitados esclarecimentos relativamente ao facto do telefone ter horários em que não estava disponível. O Subdelegado sugeriu, portanto, uma nova sede centralizada para a passagem a posto público de telefone.

Entre 1957 e 1967 não existe registo de atas pelo que os testemunhos de alguns dirigentes e colaboradores foram essenciais para compreender este período, no qual terá sido realizada a mudança de sede para o Lugar de Fontão, umas instalações um pouco melhores e que já permitiam o acesso por viatura. Tratava-se de uma casa desocupada por pessoas que emigraram para o Brasil, de nome Alvelos. Tinha dois salões, um manteve-se para sala de espera, reuniões de Assembleia, atividades lúdicas, etc., o outro, foi dividido em dois, um para escritório, com balcão de atendimento e outro para arquivo, separados por um corredor que servia de

acesso ao balcão de atendimento e salão de espera. Adaptaram-se uma casa de banho e dois gabinetes, um para o médico e outro para a enfermeira, que tinha serviço

diário, durante toda a semana, realizava visitas ao domicílio e se deslocava em táxi, em caso de necessidade. Havia um escriturário, um contínuo e uma senhora que realizava a limpeza no edifício. O escriturário tratava da escrita e apoio às consultas e o contínuo de cobrar as quotas mensais e também apoio na secretaria. Este deslocava-se em bicicleta às várias freguesias.

As pessoas pagavam a caixa de previdência e o tesoureiro é que estava responsável pela gestão.

Em 1967, com a vinda a Portugal do Papa Paulo VI, a CPA foi invadida pelas pessoas que queriam ver a figura máxima da Igreja Católica na televisão. O aparelho teve de ser colocado no exterior, por baixo de uma ramada, para poder ser visto por todos.

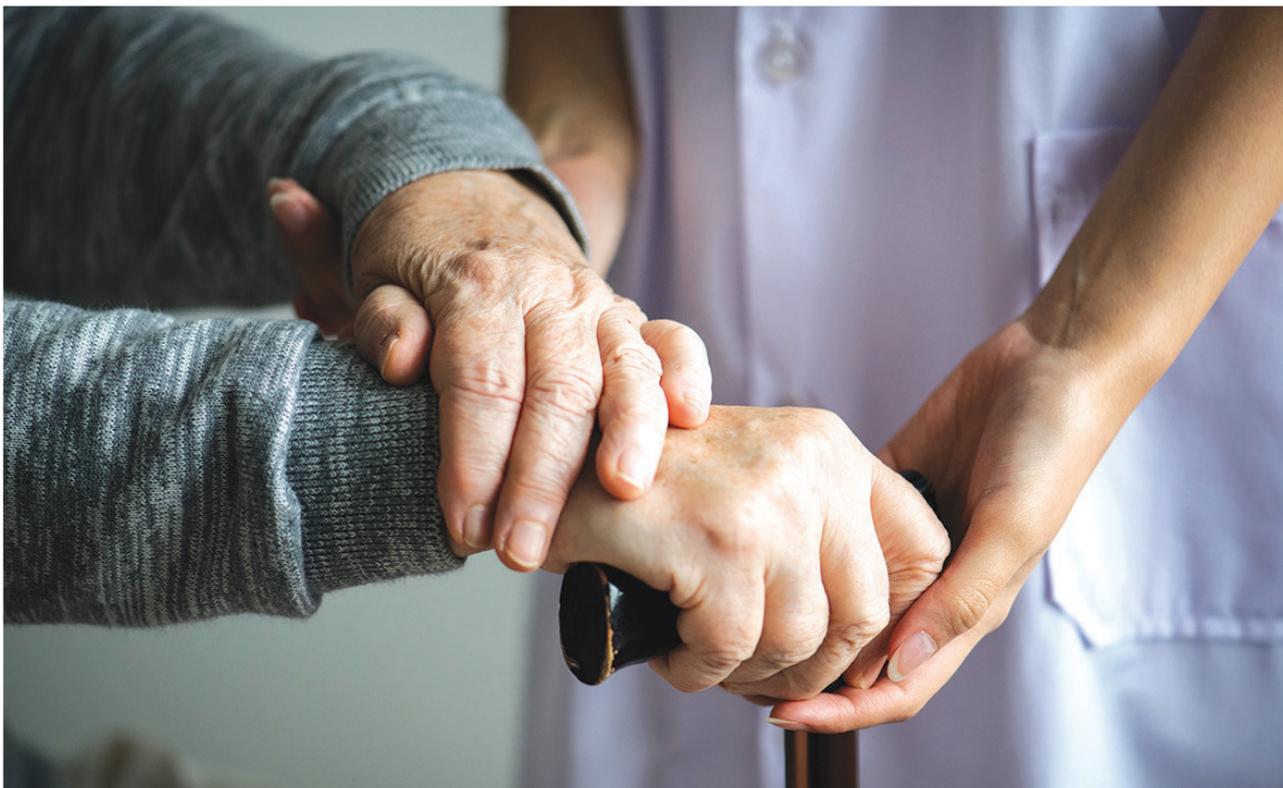


A CPA abria todos os dias à noite para as pessoas verem televisão. Inicialmente, quem tinha essa responsabilidade era Domingos Gomes e, mais tarde, Manuel Marques, o tesoureiro, que mantinha as portas abertas até à meia noite. Ao domingo à tarde, as pessoas iam ver o programa "TV Rural" e ranchos folclóricos.

In 75 anos ao Serviço do Povo

A NECESSIDADE DAS EQUIPAS DE SAÚDE EM ERPI

Enc. de Setor Ana Filipa Lopes; Enf^a Ana Sofia Faria; Enf^a Cláudia Silva; Enf^a Estagiaria Tânia Dias



O envelhecimento da sociedade é uma realidade inevitável, consequência do aumento da esperança média de vida, acarretando elevados índices de dependência e a uma maior predisposição à vulnerabilidade.

As estruturas residenciais para pessoas idosas (ERPI) têm apresentado um aumento de procura associado ao aumento do nível de dependência, devido aos longos períodos de internamento hospitalar e/ou à falta de suporte familiar. Neste sentido, as ERPI têm como objetivo principal ir ao encontro das necessidades e das expectativas dos utentes de modo a melhorar a sua qualidade de vida.

A Casa do Povo de Alvito (CPA) é constituída por uma equipa multidisciplinar, que consiste num médico, enfermeiras, fisioterapeuta, animadora

sociocultural, auxiliares de ação direta, técnica de Serviço Social e psicóloga. A equipa trabalha em prol do bem-estar físico e biopsicossocial dos utentes, realizando um trabalho em grupo e para um grupo, onde todos se sentem em casa e acolhidos e sobretudo valorizados enquanto pessoa idosa.

O trabalho da equipa de saúde tem vindo a diminuir o número de internamentos na pessoa idosa, através da promoção da saúde e da prevenção da doença ou, no caso das existentes, o seu tratamento ou manutenção. Nas situações de dependência, o objetivo é incentivar a autonomia possível de forma a não perderem as suas capacidades.

Neste momento, a CPA apresenta alguns fatores de qualidade, como por exemplo a ausência de utentes com sonda vesical, ausência de úlce-

ras de pressão, apenas 4 utentes com alimentação entérica, baixa prevalência de quedas (que é o motivo principal de recorrência ao Serviço de Urgência) e os internamentos existentes têm sido os programados.

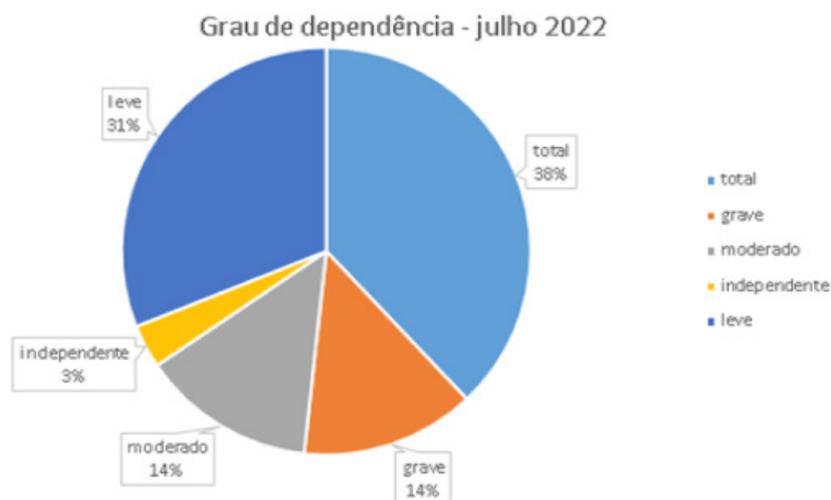
O bem-estar social da pessoa idosa é importante para a ausência de sentimentos de exclusão, para promover a integração e inclusão na sociedade. Desta forma, não devemos investir apenas na integração no grupo de pares, mas

também na inclusão da família no processo de acolhimento, nesta que vai ser a sua casa.

O trabalho em equipa (profissionais e família) faz com que a permanência dos utentes seja mais harmoniosa. A nossa equipa acaba por se tornar, muitas vezes, a família dos nossos utentes.

De momento, o grau de dependência dos nossos idosos é o seguinte:

Sendo que as idades variam dos 52 anos aos 98 anos, sendo a média de idades 85 anos de idade.



O envelhecimento e a Qualidade de Vida costumam ser conceitos que não se relacionam, porém, devido ao aumento dos cuidados de saúde implementados na ERPI tendem a andar de "mãos dadas".

A Qualidade de Vida e interação pessoa-ambiente são aspetos fulcrais, pois conhecendo a forma como o indivíduo se relaciona com os seus e com o meio em que está inserido con-

seguimos intervir eficazmente promovendo a saúde e o envelhecimento saudável.

Em suma, cada vez mais existe a necessidade de as instituições se empenharem na aquisição de profissionais qualificados, especializados no âmbito do envelhecimento (Gerontologia) de maneira a cuidar dos idosos, das suas patologias apresentando soluções e estratégias viáveis suprimindo as necessidades inerentes.

O COZIDO À PORTUGUESA DA D. CONCEIÇÃO

É tradição comer o cozido à portuguesa, no domingo gordo – carnaval. Nos tempos antigos era altura de se matar o porco e juntar-se a família.

Receita

Ingredientes

100g entrecosto de porco	100g frango
150g chispe	50g sal grosso
75g entremeada	60g de nabo
1 chouriço de sangue	150g couve-lombarda
60g orelha de porco	Hortelã
1 morcela	1 cenoura
1 chouriço de carne	60g batatas
1 farinha	150g couve-coração
125g novilho do cachaço	100g couve-portuguesa
	Arroz

Numa panela grande, ao lume, cozia - se em água todas as carnes. Não só as de porco, mas também as de outros animais. Aquelas que fossem salgadas tinham que se colocar de molho e só depois se podiam cozer. Nesta água de cozer as carnes, a seguir metia-se os legumes que era a cenoura, a couve e as batatas.

Para servir, cortava-se as carnes e punha-se tudo numa travessa. Quem quiser serve também arroz.

Conceição lopes - ERPI



A história

Existem algumas dúvidas quanto à origem desta receita. Terá vindo de Espanha (olla podrida ou cocido)? Será uma herança mais antiga? A verdade é que existem muitas variações do cozido por toda a Europa. Em França chama-se Pot-au-feu e em Itália chamam-lhe Bollito Misto. Em ambos estão presentes as carnes e os legumes cozidos. No século XVII, Domingos Rodrigues, cozinheiro da Casa Real de Portugal e o primeiro a escrever um tratado de culinária em português ("Arte de Cozinha", de 1680), considerava o cozido à portuguesa um prato riquíssimo, onde não faltavam perdizes, coelho e pombos. No entanto, não lhe chamava cozido à portuguesa, mas sim o nome em espanhol escrito de forma aportuguesada: olha podrida.

QUADRAS

Carnaval

Quando eu era criança
Ouvia falar do Carnaval
Onde havia muita fome
E se comia muito mal

Estavamos todos ansiosos
Que chegasse esse belo dia
Onde havia alguma carne
E onde melhor se comia

Agora já há fartura
Já se come melhor
Oxalá não chegue o tempo
Queseja ainda pior
Rosa Mota

Dedicatórias de Carnaval

Já chegamos ao Entrudo
Também se diz Carnaval
É dia de brincadeiras
E ninguém leva a mal

A orelheira é tradição
Num bom cozido à portuguesa
Com a família reunida
À volta duma boa mesa

Quando eu era adolescente
Já gostava do entrudo
Muita gente comia carne
Mas eu via-a por um canudo

Alguns comiam muito
Estavam sempre a enfardar
Depois ficavam barrigudos
Que mal podiam andar

Esta piada não é pra nós
E eu não digo nada à toa
Também nos custa bem andar
Porque a idade não perdoa
Domingos Braga

Dia Internacional da Mulher

Oito de março Dia internacional da
Mulher
Dia de festejarmos, com vivas de
alegria
Mas o que a mulher merece e quer
Que dia da mulher seja todos os
dias.

Vamos homenagear todas as
mulheres do mundo
São autênticas deusas da vida
e do amor
Esse grande e sublime, sentimento
profundo
Passando muitas vezes por grande
dor.

Grande dor, quando dá uma nova
vida
E quando o essa vida, é perdida
sem razão
Sofre imensamente e sente-se
perdida
Revoltada com o mundo, e ferida
no coração.

A mulher ilumina o mundo de mil
cores
Mostrando coragem e espírito de
sacrifício
Valente e guerreira em defesa de
seus amores
Sem nada esperar, nem qualquer
benefício.

Mulher por Deus abençoada e
querida
Sempre digna, e exemplo de
bravura
Por aqueles que ama, daria a sua
vida
Porque tudo em si é amor e ternura.

Mulher de todas as profissões
Mulher que trabalha, cuida e ama.
Mulher no lar, enche nossos
corações
Mulher em tudo que fazes mostras a
tua chama.

Manuel Silva

Toda a mulher que se casa
Deve ser carinhosa
A má vida tem-na certa
E a boa está duvidosa

A mulher e a galinha
De noite não pode andar
A galinha o bicho come-a
E a mulher dá que falar

A Virgínia é uma mulher
Que nos dá muita alegria
Só é uma grande pena
Ela não ter energia
Rosa Mota

As mulheres de Galegos andam
todas com catarro
O que sabem fazer
É trabalhar no barro

As mulheres que são gordas
É porque muito comem
E por querer dinheiro
Andam sempre atrás do homem
Domingos Braga

A mulher é muito parecida
Em tudo com a galinha
Quando não tem galo certo
A qualquer pito se aninha
Deolinda Linhares

Galinha que canta
Quer galo
Teresa Costa

Eu lá no meu ninho
Tenho um galo que é um regalo
Deolinda Linhares

CASA DO POVO DE ALVITO

AO SERVIÇO DO POVO DESDE 1944



Berçário ▴ Creche ▴ Pré-Escolar ▴ CATL ▴ SAD ▴ Centro de Dia ▴ Lar de Idosos ▴ Ténis de mesa

