

# revista ousada

Revista mensal fevereiro 2013 Câmara Municipal de Lousada distribuição gratuita



## **ENCONTRO DE GERAÇÕES**

Atividades diversas para jovens e seniores

## DESTAQUE

PÁGS. 4, 5 e 6



**Movimentos Seniores**

PÁG. 7



**Espaço AJE**

PÁG. 8



**Jovens**

PÁG. 9



**Voluntários**

### FICHA TÉCNICA

**Revista Municipal/Agenda Cultural** da Câmara Municipal de Lousada  
N.º 105 - Ano n.º 14 - 3.ª Série

**Data:** Fevereiro 2013

**Propriedade e Edição:** Câmara Municipal de Lousada

**Direcção:** Presidente da Câmara Municipal de Lousada

**Coordenação:** Gabinete de Imprensa (Revista)  
Pelouro da Cultura (Agenda)

Gabinete de Arqueologia e Gabinete do Património - Suplementos

**Paginação:** Pais Cunha

**Impressão e Acabamento:** Inulgar, Lda.

**Tiragem:** 16500

**Depósito Legal:** 49113/91

**ISSN:** 1647-1881

“Textos escritos segundo o Novo Acordo Ortográfico”

## INTERGERAÇÕES

### Atividades e iniciativas para mais e menos jovens

*Os mais novos e os seniores ocupam lugar de destaque. Com iniciativas e atividades diferentes o encontro entre gerações surge com o trabalho prestado pelos voluntários.*

Os Movimentos Seniores são o ponto de encontro dos menos jovens que se reúnem para conviverem e participarem em atividades lúdicas, desportivas e ainda assistirem a ações de sensibilização em áreas diversas como saúde ou segurança.

Em Lousada, com a colaboração das juntas de freguesias e de instituições locais encontram-se em funcionamento 10 Movimentos Seniores, tendo o mais recente aberto no início deste ano em Boim. Assim, em Boim, Lustosa, Nogueira, Silvares e Vilar do torno e Alentém a entidade promotora são as respetivas Juntas de Freguesia. A Associação Social Recreativa e Cultural “Ao Encontro das Raízes” assegura o funcionamento do Movimento em Cristelos, assim como outras instituições nas respetivas freguesias como o Complexo Social de Maiceira, a Associação para o De-

envolvimento e Apoio Social de Meinedo, a Associação de Solidariedade Social de Nespereira e o Centro Paroquial de Sousela.

O número médio de utentes ronda as 30 pessoas e os Movimentos têm dias definidos de funcionamento, somente em Nespereira e Sousela os encontros são diários.

Em cada espaço é possível apreciar os trabalhos manuais realizados, os jogos e as músicas que ensaiam. Para além das atividades próprias de cada, os Movimentos recebem a visita da Biblioteca Municipal e dos professores de música, atividade física e desportiva, inglês e de atividade lúdica expressiva do município. As saídas são também frequentes com especial destaque às visitas aos Espaços Internet.

#### CONCELHO JOVEM

Os mais novos representam uma percentagem elevada da popu-

lação do concelho. Assim, a par das iniciativas e atividades para os seniores, os mais jovens são uma prioridade. O Espaço AJE assume-se como um ponto de referência para os mais novos darem a conhecer os seus talentos, ao mesmo tempo, que serve de local de informação e esclarecimentos.

O objetivo da autarquia é ir ao encontro das necessidades dos jovens, pelo que, está a elaborar o Plano municipal para a Educação que pretende avaliar o existente e programar iniciativas futuras que vão ao encontro das necessidades e anseios dos mais novos. Assim, o convite é lançado a todos para que colaboram nesta discussão com a finalidade de planearem e definirem estratégias de atuação as mais consentâneas com as necessidades e aspirações dos jovens de Lousada.

#### MOVIMENTO SÉNIOR DE BOIM



**Participantes:** 15 seniores

**Funcionamento:** 3.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup> feiras, das 14h00 às 17h00

**Promotor:** Junta de Freguesia de Boim

**O que mais gostam de fazer:** Atividade física

**Voluntários:** Minda Laertes, Minda Rocha, Fernanda Santos, Fatinha Miranda, Aurora, Glória Teles, Lurdes



## MENOS JOVENS

### MOVIMENTO SÉNIOR DE CRISTELOS

**Participantes:** 28 seniores

**Funcionamento:** 2.<sup>as</sup> e 4.<sup>as</sup> feiras,  
das 14h00 às 17h00

**Promotor:** Associação Social Recreativa  
e Cultural ao Encontro das Raízes

**Atividades próprias:** Realização de trabalhos  
manuais e atividades na EB 2,3 de Lousada.

**O que mais gostam de fazer:** Atividade física

**Voluntários:** Conceição Morais,  
Manuel Coelho, João Teixeira,  
Manuel Nunes, Inês Ferreira, Lurdes Magalhães,  
Fernanda Sobral e Aurora Melo



### MOVIMENTO SÉNIOR DE LUSTOSA



**Participantes:** 30 seniores

**Funcionamento:** 3.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup> feiras,  
das 14h00 às 17h00

**Promotor:** Junta de Freguesia de Lustosa

**Atividades próprias:** Trabalhos de tapeçaria

**O que mais gostam de fazer:** Atividade física

**Voluntários:** Helena Monteiro,  
Rosa Sousa, Gabriela Matos.

### MOVIMENTO SÉNIOR DE MACIEIRA

**Participantes:** 24 seniores

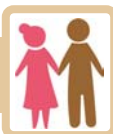
**Funcionamento** – 6.<sup>as</sup> feiras,  
das 14h30 às 17h00

**Promotor:** Complexo Social de Macieira

**Atividades próprias:** Hidroginástica

**O que mais gostam de fazer:** Atividades  
lúdico-pedagógicas

**Voluntários:** Daniel Ribeiro, Joana Ribeiro



seniores

## MENOS JOVENS

### MOVIMENTO SÉNIOR DE MEINEDO

**Participantes:** 35 seniores

**Funcionamento:** 3.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup> feiras, das 14h00 às 17h30

**Promotor:** Associação para o Desenvolvimento e Apoio Social de Meinedo (antiga Escola de Romariz)

**Atividades próprias:** Música e atividades alusivas a épocas festivas

**O que mais gostam de fazer:** Música e cantares

**Voluntários:** Margarida Peixoto, Margarida Freitas, Ana Maria Silva, Ivone Moura, Deolinda Moreira, Paula Mendonça, Antonina Neto e José Luís Couto.



### MOVIMENTO SÉNIOR DE NESPEREIRA



**Participantes:** 16 seniores

**Funcionamento:** de 2.<sup>a</sup> a 6.<sup>a</sup> feira

**Promotor:** Associação de Solidariedade Social de Nespereira

**Atividades próprias:** Música e ginástica

**O que mais gostam de fazer:** Passeios, música e atividade física

**Voluntários:** Cristiana Coelho e Angelina Ribeiro

### MOVIMENTO SÉNIOR DE NOGUEIRA

**Participantes:** 25 pessoas seniores

**Funcionamento:** 2.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup> feiras, 14h00 às 18h00

**Promotor:** Junta de Freguesia de Nogueira (antiga Escola de Nogueira)

**Atividades próprias:** Música e atividades alusivas às épocas festivas

**O que mais gostam de fazer:** Música e atividade física

**Voluntários:** Adão Luís Dias, Conceição Dias e Maria Silvestre



## MENOS JOVENS

### MOVIMENTO SÉNIOR DE SILVARES

**Participantes:** 15 seniores

**Funcionamento:** 3.<sup>as</sup>, 4.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup> feiras,  
14h30 às 17h00

**Promotor:** Junta de Freguesia de Silvares

**Atividades próprias:** Trabalhos manuais  
alusivos às épocas festivas

**O que mais gostam de fazer:** Atividade física

**Voluntários:** Carla Ferreira,  
Hildebranda Ferreira e Fátima Nunes



### MOVIMENTO SÉNIOR DE SOUSELA



**Participantes:** 30 seniores

**Funcionamento:** De 2.<sup>a</sup> a 6.<sup>a</sup> feira

**Promotor:** Centro Social e Paroquial de Souzela

**Atividades próprias:** Missa  
e atividades alusivas às épocas festivas

**O que mais gostam de fazer:** Atividades musicais

**Voluntários:** Sandra Veiga

### MOVIMENTO SÉNIOR DE VILAR DO TORNO E ALENTÉM

**Participantes:** 33 seniores

**Funcionamento:** 4.<sup>a</sup> feira,  
das 14h30 às 17h30

**Promotor:** Junta de Freguesia  
de Vilar do Torno e Alentém  
(antiga Escola de Vilar do Torno  
e Alentém)

**O que mais gostam de fazer:**  
Atividade física

**Voluntários:** José Matos,  
António Marinho, José Nogueira,  
Conceição Peixoto e Albino Morais.



seniores

## JUVENTUDE

### AJE como local de convívio e exposição

*O Espaço AJE assinalou mais um aniversário onde foram apresentadas as linhas gerais do que vai ser o Plano Municipal da Juventude para o concelho.*

Em funcionamento desde 6 de janeiro de 2005, este local tem tido muita afluência do público com um programa composto por diversas atividades. “No último ano visitaram o local cerca de 10 mil pessoas de várias idades”, de acordo com a vereadora do pelouro da Juventude, Dra. Cristina Moreira.

O Espaço AJE tem várias valências onde se destaca o mini auditório, com capacidade para 100 pessoas, onde se realizam palestras e colóquios dirigidos aos mais jovens ou organizados por associações locais. A sala de exposições tem dado a conhecer os talentos dos lousadenses que mostram os trabalhos realizados de pintura, fotografia, trabalhos manuais e ainda coleções que possuem.

O Espaço Europa continua a fornecer informações sobre a União



Europeia, os seus membros e as suas instituições e os postos de acesso livre e gratuito à internet são o ponto de encontro diários da população mais nova que utiliza o AJE para a pesquisa e realização de trabalho e ainda para ocupar os tempos livres. Funciona ainda no local o Banco do Voluntariado e o Espaço IN, que se assume como um local de contato e acesso à informação de uma forma mais fácil entre os jovens e a autarquia servindo ainda como ponto de refe-

rência para o encaminhamento dos mais novos para os técnicos da ação social.

O Espaço AJE é local de encontro para muitos jovens que, a título individual ou em grupo, realizam exposições, organizam palestras e conferências ou promovem desfiles e tertúlias, entre outras atividades.

O Espaço encontra-se aberto diariamente entre as 9h00 e as 17h30 e à noite e fins de semana, sempre que se realizam iniciativas programadas.



#### Espaço comemorou oitavo aniversário

O 8.º aniversário do Espaço AJE foi comemorado no dia 6 de janeiro com uma tarde animada onde o grupo de Bombos de Sousela e alunos do Conservatório Vale do Sousa, animaram a plateia que estava no mini auditório. Em destaque estiveram as inúmeras atividades realizadas ao longo do ano que envolveram as pessoas de várias idades, desde concertos, exposições, conferências, concursos, fóruns, encontros realizados pela autarquia na promoção da empregabilidade no âmbito do Gabinete de Inserção Profissional, entre outras.



## ENCONTRO DE JOVENS

# Mais de 400 alunos no Conselho Jovem Estudante

*Delegados de turma das escolas trocam ideias com a autarquia. Conhecem as iniciativas e programas existentes e apresentam propostas para atividades.*

O Conselho Jovem Estudante integra todos os delegados e sub-delegados de turmas dos vários agrupamentos de escolas do concelho e Escola Secundária.

Este ano letivo, cerca de 406 jovens estudantes participam nas reuniões promovidas pelos técnicos da autarquia, duas vezes por cada período letivo.

Estes encontros assumem-se como espaço de partilha e troca de ideias, onde são apresentadas as atividades do município e os programas existentes e os mais novos dão opinião e apresentam propostas.

No final de cada ano letivo, a autarquia convida todos os participantes do Conselho Jovem Estudante para um passeio convívio final.

### PLANO PARA A JUVENTUDE

Durante este ano vai ser elaborado pela autarquia o Plano Municipal para a Juventude, que pretende apresentar as políticas para os mais novos a desenvolver durante os próximos anos.

O documento vai ser dividido em quatro fases, onde o diagnóstico e levantamento da situação atual ocupam a primeira parte, seguido da definição das áreas estratégicas de intervenção. Se-

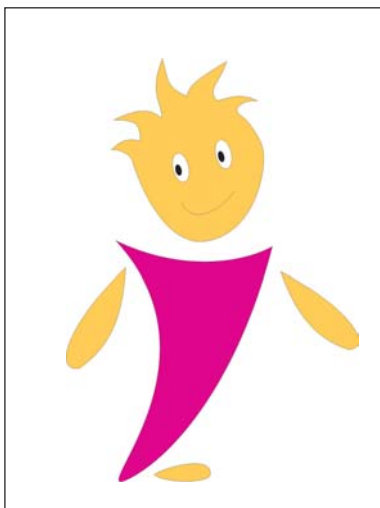


gue-se a elaboração do documento e depois a sua monotização com a introdução de atualização sempre que necessário.

Envolver o maior número possível de parceiros é o principal desafio, onde as associações juvenis do concelho legalmente

constituídas assumem papel de destaque para que o documento a construir possa ir ao encontro das necessidades e das aspirações dos jovens lousadenses.

As áreas estratégicas de intervenção definidas têm diversos eixos prioritários como a educação, formação, emprego e empreendedorismo, habitação, cultura, lazer e desporto, promoção social, associativismo e cidadania, criatividade, ciência e conhecimento, de forma a contemplar ações e intervenções nas principais áreas que envolvem os mais novos. Da mesma forma, os vetores de atuação a determinar terão em conta pressupostos como o empreendedorismo, mérito escolar, desenvolvimento vocacional e pessoal, mobilidade e intercâmbios, intergeracionalidade, tecnologias, entre outros.





## AJUDA E APOIO

# Banco do Voluntariado apoia instituições locais

*A funcionar desde 2006, o Banco do Voluntariado de Lousada é composto por mais de 240 elementos, na maioria jovens, que prestam apoio nos Movimentos Seniores.*

Cerca de 240 pessoas, na sua maioria mulheres e jovens, oriundas de todas as freguesias do Concelho encontram-se inscritas no Banco do Voluntariado de Lousada. Criado há mais de seis anos, tem como principal finalidade criar uma bolsa de cidadãos que se encontram disponíveis para, gratuitamente, prestar apoio

aos outros, nas mais diversas áreas.

Dinamizar os Movimentos Seniores existentes é uma das funções que mais voluntários ocupam e que se concretiza através da preparação e realização de atividades lúdicas, no acompanhamento aos seniores, entre outras funções.

As candidaturas para voluntários encontram-se sempre abertas e os interessados, através de uma curta entrevista, identificam as áreas de interesse e a disponibilidade.

Dois voluntários, José Matos e Ana Rita Ferreira dão o testemunho e falam do trabalho que prestam como Voluntários.

### José Matos



Voluntário no Movimento Sénior de Vilar do Torno e Alentém  
**Desde quando é voluntário?**

Desde o início da atividade do Movimento Sénior da freguesia.

**Como surgiu a ideia de se tornar voluntário?**

Tudo surgiu um pouco por acaso, dado que para além de ser voluntário sou também utente do Movimento Sénior. A primeira vez que pensei nisso foi após uma reunião no âmbito da Rede Social e depois frequentei o curso de voluntariado e gostei bastante.

**Se tivesse de explicar a alguém o trabalho que desenvolve o que diria?**

Em primeiro lugar penso que dou um contributo válido para o projeto, de que gosto muito, como voluntário e como utente. Neste tipo de atividades aprendemos bastante que percebi que a realidade das pessoas mais velhas é, muitas vezes, a carência e a solidão, por isso mesmo temos que tentar dinamizar o grupo que é muito heterogéneo.

### Ana Rita Moura Ferreira



Voluntária no Movimento Sénior de Lustosa e Meinedo  
**Desde quando é voluntária?**

Desde janeiro do ano passado

**Como surgiu a ideia?**

Após terminar o curso não estava fácil para conseguir emprego na área da Fisioterapia, então soube do voluntariado e comecei.

Como gosto de ajudar e com os conhecimentos da minha área, juntei o útil ao agradável, assim posso ajudá-los a alcançar o bem-estar e a realizar-me enquanto Fisioterapeuta.

**Se tivesse de explicar alguém o trabalho que desenvolve o que diria?**

O meu tipo de trabalho como voluntária é essencialmente promover o bem-estar físico e psicológico das pessoas. Através da execução de ginástica adequada as necessidades de todos para promover a atividade física, alertar os cuidados no dia-a-dia e as posturas corretas a ter, bem como a realização de jogos interativos com música para maior sociabilização.



# Presépio ao vivo no Monte do Senhor dos Aflitos 2012

