

## Nesta edição

Artigo de opinião

2

Adolfo Portela  
Solidária

Peditório anual

Oficina de escrita

3

Festa de Natal

Coro Misto

4

Férias de Natal

5

Ação Temática

6

Magusto

Erradicação da  
pobreza

7

Aconselhamento  
nutricional



## Festa da **família** e Partilha



O Mundo Cristão celebra o aniversário do nascimento de Jesus Cristo a 25 de Dezembro, embora relatos bíblicos aludam que o nascimento de Jesus ocorreu no oitavo mês, pelo que se conclui que, provavelmente, Jesus nasceu no mês de agosto do ano 7, quando Maria se dirigia com José a Belém, de onde era natural, já em estado bastante adiantado de gravidez, para participar no recenseamento com a família, recenseamento este decretado por César Augusto.

Nesta deslocação, Maria e José encontraram abrigo num estábulo e foi aí que Jesus nasceu, numa manjedoura, a qual se transformou num berço para ele.

Os evangelhos falam que perto de Belém, os pastores viram anjos no céu, deduzindo que algo de anormal se passava.

Como a vida é feita de encontros e desencontros, esta narrativa é mais um encontro com relatos bíblicos de uma família aparentemente vulgar, mas com uma história muito especial, família esta que serviu de inspiração à partilha, com a visita dos Reis Magos, que ofereceram a Jesus ouro, incenso e mirra, e seguindo a tradição da época natalícia, também a Delegação de Águeda partilha com os mais carenciados do concelho 50 cabazes de alimentos e cerca de 130 brinquedos para os filhos das famílias desfavorecidas economicamente.

Um feliz e Santo Natal para todos os Homens de boa vontade.

César Marques

*(Presidente da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa)*

*“É verdade que o espírito natalício não se deve centrar unicamente nos presentes, mas sim na partilha e na união das famílias...”*

## Vamos estar mais atentos

O dia-a-dia da vida urbana torna alguns detalhes imperceptíveis. Nem mesmo quando estamos em vésperas de uma data cercada de sentimentos bons, o Natal, conseguimos identificar as necessidades das pessoas que cruzamos ao longo do dia. Já parou para pensar na quantidade de sem tetos que existem perto da sua casa e como será o natal deles? A quantidade de pessoas que não tem trabalho, comida na mesa, que vivem sem afecto e sozinhas, nos que estão doentes e em sofrimento, nas crianças que não vão ter presentes nesta época tão mágica para elas...Vamos estar mais atentos.

As datas comemorativas servem para celebrarmos sentimentos, momentos e pessoas.

A falta de teto, fome, sede, solidão e a doença, são as piores coisas do mundo, então vamos consciencializar e vamos doar. Ninguém é obrigado a ser solidário, somos porque queremos ser, e não por obrigação.

Vamos ser ainda mais solidários nesta época, vamos ser uma opção para a solução, sentir o problema do outro, ser amigo oculto, fazer a diferença na vida de alguém.

É possível ser solidário e ajudar quem mais precisa, mesmo em tempos de crise e de maiores dificuldades financeiras. Quando queremos mudar o mundo, é importante que nossas ideias não fiquem apenas na nossa mente, é necessário coloca-las em prática. Ninguém vai fazer por nós aquilo que nós queremos ver perfeito, e não podemos jogar nas costas dos outros aquilo que é nosso dever moral.

...Vamos estar mais atentos.

Sandra Leitão (*Técnica Superior de Serviço Social da CVP de Águeda*)

## Escola Adolfo Portela solidária



No passado dia 17 do mês de Dezembro estiveram na Escola Secundária Adolfo Portela, o Presidente da Direção da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa, Sr. César Marques e a Dra. Patrícia Coutinho, Técnica Superior de Serviço Social, para recolher géneros alimentares angariados por um grupo de alunas e pela Professora Maria Irene Almeida. Foi com satisfação e admiração para com aquele grupo de jovens e pela sua professora, que recebemos aquele donativo,

destinado a famílias carenciadas. Este gesto humanitário e solidário para com os mais vulneráveis, comoveu-nos, uma vez que surgiu de um grupo de jovens, o que nos dias de hoje é um gesto que merece ser verdadeiramente enaltecido. Não temos dúvidas que ao longo das suas vidas estas jovens continuarão ligadas à área social, a dar a mão a quem mais precisa. A Solidariedade para muitos é ainda uma palavra sem significado, no entanto para outros é uma palavra com um enorme sentimento de partilha.

César Marques (*Presidente da Delegação de Águeda da CVP*)

## Peditório anual da Delegação de Águeda da CVP

Decorreu no passado dia 5 de Dezembro mais um Peditório Anual da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa. Sabemos que os Portugueses designadamente os Aguedenses estão sobrecarregados com imensos Peditórios, especialmente nesta época natalícia, mas, mais uma vez, reconhecemos, o quanto a população Aguedense é solidária, agradecendo na sua generosidade o quanto a instituição é fundamental no apoio à população mais carenciada. É preciso conhecer a realidade desta instituição e todo o trabalho desenvolvido para que



se possa reconhecer a importância da mesma na comunidade local, dessa forma realce-se que de janeiro até à presente data, já distribuímos cerca de 70.047 refeições sociais, apoiamos no pagamento de medicação, gás, luz, água, renda à população que procurou auxílio num valor superior a 2.500€. Num período económico e social extremamente difícil, com um novo ano que se avizinha cheio de incertezas, a Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa quer continuar a ser uma certeza para todos os que procuram os seus serviços, proporcionando-lhes as condições necessárias à sua qualidade de vida, mesmo exigindo de toda a organização um esforço acrescido. A instituição agradece a todos quantos ajudaram a ajudar o próximo, totalizando-se um valor de 2.358,12€. César Marques (*Presidente da Delegação de Águeda da CVP*)

## Oficina de escrita



Decorreu no dia 26 de Novembro de 2015 no auditório da CVP de Águeda uma Ação Temática intitulada "Oficina de Escrita", dinamizada pela Educadora Bela da instituição *Bela Vista* e pela Psicóloga Dra. *Rosália Coelho*. Esta Ação foi uma Ação essencialmente dinâmica sendo que na 1ª atividade foi efetuada uma gravação pelos beneficiários do RSI. Constatou-se que a escrita é realmente algo fundamental para treino de memória, foram apresentados cartazes aos beneficiários para os mesmos completarem frases, ou cortar/colar imagens de revistas e jornais que estivessem relacionadas com as vivências de cada um, abordando a temática da aprendizagem nos vários contextos: escola, família e comunidade. Consideramos que o objetivo desta ação foi concluído com sucesso uma vez que todos se aperceberam que a escrita, a visualização de imagens e diálogo são importantes meios de comunicação e que auxiliam a memória e nos prendem mais à atenção do que "diálogos corridos". Joana Heleno (*Ajudante da Ação Direta da Equipa do Protocolo do RSI*)

## Festa de Natal 2015

Decorreu no passado dia 22.12.2015 a Festa de Natal da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa, com uma tarde bem animada, com grupos de jovens de várias instituições do concelho. A abertura do Espetáculo, efetuada pela *Opá - Orquestra de Precursão* da D´Orfeu, de seguida as crianças da Bela Vista apresentaram todos os presentes com belíssimas canções de Natal, seguindo-se uma peça de teatro muito bem representada pelos alunos da Escola Secundária Marques de Castilho pertencentes ao Grupo "*Helping Hand*" e dirigidos pela Prof. Miquelina Varandas. Pelos jovens que frequentam os Ateliers Desenvolvimento de Competências foram apresentadas músicas, de todos conhecidas, e um Filme constituído por fotos das várias atividades desenvolvidas ao longo do ano. Este pequeno, grande espetáculo foi o introito da nossa Festa de Natal, que teve como ponto alto a entrega do cabaz de Natal às famílias mais vulneráveis do concelho, por nós acompanhadas, assim distribuímos 50 cabazes de alimentos onde o Bolo-rei não faltou e a todas as crianças destas mesmas famílias, foram entregues 130 brinquedos. Cumprimos com o nosso dever, como instituição humanitária que somos, mas só temos para dar aquilo que nos dão. Para todos os que nos ajudaram a ajudar, um bem-haja, não querendo esquecer a nossa Equipa Técnica a concretizar esta Festa mais feliz. César Marques (*Presidente*)

## Coro Misto da Delegação de Águeda da CVP



O Coro Misto da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa, no trimestre que se refere o presente boletim, esteve particularmente activo em inúmeros concertos (nomeadamente em Outubro), em diversos pontos do país.

Assim, no dia 3 de Outubro assinalou o seu 9º Aniversário, com um concerto comemorativo, no Cine-Teatro S. Pedro, em Águeda, gentilmente cedido pela Câmara municipal. Foto 1

Participaram ainda, como convidados, o orfeão Maestro Alves Coelho (Arganil) o Coral Polifónico Auria canta, de Ourense (Espanha) e a Orquestra Ligeira da banda da Quinta do Picado. No final, num beberete / convívio foi cantado o “Parabéns a você” e na despedida o “Adeus, Adeus”

Em 11 de Outubro, o Coro esteve em Pombal para participar num Encontro de Coros denominado “Mês da musica”, a convite do Coro Municipal Marquês de Pombal. O concerto teve lugar na Igreja do Cardal. O “nosso” Coro empolgou a assistência.

No dia 18 de Outubro, deslocou-se a Santiago de Compostela (Espanha), convidado pela reitoria do Santuário, a fim de animar a eucaristia dominical.

No final, o reitor felicitou o coro pelo seu excelente trabalho e referiu que “as portas estão sempre abertas” para hipotéticas futuras presenças. Foto 2

A 24 de Outubro foi a vez de uma saída a Pevidém, a fim de fazer parte do “XXXVI Encontro de Música Coral e instrumental”, numa homenagem póstuma a Albano M. Coelho Lima, fundador da prestigiada empresa Coelima, falecido em Setembro de 1979.

No dia 13 de Dezembro o “nosso” coro rumou a Segadães (Águeda), para continuar um compromisso há muito assumido, de realizar um concerto de Natal em cada freguesia do Concelho, sendo este o nono concerto de Natal já realizado.

Teve lugar na Igreja matriz e contou com a colaboração do Coral Évora e do Orfeão de Viseu.

Em 20 de Dezembro, promovido pela Câmara Municipal de Águeda, o Coro da Delegação actuou na Igreja Matriz, num concerto alusivo à época natalícia. Wilson Abrantes (*Vice-Presidente da Delegação de*

*Águeda da CVP*)



*“Em 20 de Dezembro, promovido pela Câmara Municipal de Águeda, o Coro da Delegação actuou na Igreja Matriz, num concerto alusivo à época natalícia.”*

## Férias de Natal - 2015

Convívio, diversão, desporto e aprendizagem foram as palavras de ordem das férias de Natal no Ateliers de Desenvolvimento de Competências, que se Iniciaram-se no dia 18 de Dezembro, com a preparação da já típica festa de Natal. Esta última que decorreu no dia 22 do mesmo mês, foi preenchida com vários momentos: primeiramente teve lugar a atuação da OPÁ (Orquestra Percussiva de Águeda) pertencente à Associação d'Orfeu e da qual alguns jovens dos ateliers também fazem parte, seguindo-se as dramatizações do grupo de jovens voluntários da Escola Secundária Marques de Castilho - "Helping Hand", em terceiro lugar atuou o grupo de crianças da Bela Vista com a apresentação de músicas e respetivas coreografias e para finalizar a festividade os jovens que frequentam esta resposta da instituição apresentaram o seu trabalho cantando duas músicas uma das quais acompanhada de coreografia. Mas claro que não podiam faltar as prendas e o lanche para terminar da melhor maneira. Nos seguintes dias das férias nos ateliers os jovens realizaram as prendas para a atividade do Amigo Oculto promovendo a aprendizagem de valores de partilha e espírito de grupo, divertiram-se na Pista de gelo em Anadia e ativaram o corpo na tarde desportiva e na realização do Percurso Pedestre da Pateira. Mas também houve espaço para trabalhar a mente com a visualização de um filme didático, assistiram a uma sessão de esclarecimentos sobre o "Terrorismo" organizada pela instituição e participaram na atividade promovida pela Águeda Living LAB onde conheceram o funcionamento de uma impressora 3D, trabalhos com lâmpadas Led e onde tiveram a oportunidade de elaborar um trabalho em papercraft. Para terminar da melhor maneira as férias, visitaram a Instituição de Solidariedade Social "O Mágico" para conhecer a exposição de presépios construídos pelas várias Instituições do concelho, incluindo a Delegação da CVP, e onde houve um convívio muito positivo dos jovens com os idosos proporcionando uma partilha de saberes muito proveitoso. Cláudia Marques (*Animadora Socioeducativa da Delegação de Águeda da CVP*)



## Acção Temática



*“Assistiram à referida Acção, 20 beneficiários de RSI acompanhados pela Equipa Técnica do RSI da CVP.”*

Decorreu no dia 4 de Novembro mais uma Acção Temática para Beneficiários do Rendimento Social de Inserção subordinada ao tema “*Assuma o controlo da sua vida - Não beba*” que decorreu no auditório da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa. A Acção foi dinamizada pelas alunas, Rita Silva e Tânia Pereira, do 4º ano do Curso de Enfermagem da ESSUA, com a Supervisão do Enfermeiro Rui Branco, da UCC-Grei, Águeda. Assistiram à referida Acção, 20 beneficiários do RSI acompanhados pela Equipa Técnica do RSI da CVP, e ainda beneficiários encaminhados por várias IPSS do concelho de Águeda: “Os Pioneiros” -

Mourisca do Vouga, Centro de Bem - Estar de Macinhata do Vouga, Centro Social e Paroquial da Borralha e Centro Social e Paroquial de Recardães. O Enf. Rui Branco deu início à Acção fazendo uma pequena resenha da realidade desta temática em Portugal, começando por questionar a plateia se sabiam dizer qual a diferença entre consumo alcoólico e dependência alcoólica. De seguida as palestrantes definiram Alcoolismo, enunciaram os vários tópicos do Diagnóstico do Alcoolismo e os fatores de risco. Falaram ainda das consequências do alcoolismo nos indivíduos, na família e na sociedade em geral. Abordaram-se as várias formas de tratamento e também se sublinhou a importância do suporte familiar. Por último indicaram onde os indivíduos podem procurar ajuda, designadamente nas consultas de alcoologia no Centro de Saúde, no CRAC e ainda consultas de psiquiatria, caso tal se justifique. Seguiu-se um pequeno debate, em que alguns beneficiários colocaram algumas questões aos palestrantes. Maria do Rosário Almeida (*Ajudante de Acção Directa da Equipa do Protocolo do RSI*)

## Magusto na Delegação de Águeda



Realizou-se na tarde do dia 11 de Novembro a comemoração do Magusto na Delegação da Cruz Vermelha de Águeda. No início da tarde houve um Workshop de cartuchos para os jovens dos Ateliers de Desenvolvimento de Competências, organizado pelo Monitor Vítor Gomes. De seguida decorreu uma atividade lúdico-pedagógica sobre a lenda de São Martinho, onde os jovens, em equipas, tinham de responder a algumas perguntas sobre a lenda e posteriormente encontrar e completar os provérbios alusivos a este dia. Por fim assaram-se as tão desejadas castanhas com os

jovens e os clientes do Centro de Alojamento Temporário. Cláudia Marques (*Animadora Socioeducativa da Delegação de Águeda da CVP*)

## Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza



Foi no passado dia 17 de Outubro que se comemorou o Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza. Nos Ateliers Ocupacionais da Delegação de Águeda da CVP, realizou-se uma atividade para lembrar este dia aos clientes do Centro de Acolhimento Temporário e de Ação Social. A animadora Cláudia Marques e a voluntária Andreia Nogueira realizaram uma sessão onde apresentaram diversas informações acerca da pobreza para melhor se perceber o conceito e o propósito da comemoração deste dia e, ainda, algumas medidas de comba-

te à pobreza e exclusão social. Numa parte mais prática da sessão, foi pedido aos participantes que escrevessem uma palavra que, para eles, define o conceito de Pobreza e, posteriormente, uma medida que tomariam para combater a mesma no caso de puderem governar. “Tirar a fome a toda a gente e dar-lhes uma vida melhor”; “Mais trabalho. Menos burocracia”; “Erradicar todos os corruptos” e “Acabar com as guerras” foram algumas das medidas escritas e que achamos importante partilhar. Podemos constatar que não são ações fáceis para cada um de nós pôr em prática, uma vez que não governamos realmente o país ou o mundo, contudo é importante refletir acerca da comemoração de dias que representam problemas sociais tão presentes. Estes problemas estão pertinho de todos nós, são situações com as quais nos deparamos praticamente todos os dias, como quando vemos alguém a pedir dinheiro ou comida na rua, por exemplo. Assim sendo, é fundamental sentirmo-nos um pouco responsáveis perante estas problemáticas, no sentido de adotarmos uma atitude ativa para ajudar a combatê-las. Não é necessário muito, pequenos gestos podem fazer diferença! Cláudia Marques (*Animadora Socioeducativa da Delegação de Águeda da CVP*) Andreia Nogueira (*Voluntária da Delegação de Águeda da CVP*)

## Aconselhamento Nutricional - Prevenção da Obesidade



A Equipa do Rendimento Social de Inserção da Delegação de Águeda da CVP, organizou uma Ação Temática intitulada “Aconselhamento Nutricional - Prevenção da Obesidade” no passado dia 29 de Outubro de 2015 nas instalações da instituição, dirigida a alguns beneficiários de RSI sinalizados pela equipa. A mesma foi dinamizada pela Dra. Elisabete Martins - Dietista e Instrutora de Fitness e Musculação, que abordou temáticas como alimentação

saudável; conceito e prevenção de obesidade e a importância da prática de actividade física para uma vida saudável e no combate á obesidade. No final da sessão os participantes puderam usufruir de um rastreio nutricional, com avaliação individual dos parâmetros antropométricos e respetivo aconselhamento nutricional. Pensamos que foi bastante pertinente e importante abordar esta temática, uma vez que, segundo a Direção Geral de Saúde “Hábitos Alimentares pouco saudáveis e inactividade física, estão entre as principais causas para o aparecimento de doenças como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e certos tipos de cancro, e que contribuem substancialmente para os valores da mortalidade”. Diana de Oliveira (*Ajudante da Ação Direta da Equipa do Protocolo do RSI*)

**Ação Social:**

10 e 12 Fevereiro - Auditoria de Renovação da Certificação Gestão da Qualidade NPEN ISO 9001.

## Acabar com a indiferença.

Proteger as pessoas em movimento é uma responsabilidade coletiva.

Adira à nossa iniciativa e junte a sua voz em [www.ifrc.org/protecthumanity](http://www.ifrc.org/protecthumanity)

#ProtectHumanity



**SEJA SÓCIO  
DA DELEGAÇÃO DE ÁGUEDA  
DA CRUZ VERMELHA**  
Ajude-nos ajudar



Av. Calouste Gulbenkian n.º24  
3750 - 102 Águeda  
Portugal

Telefone: 234 602 642  
Fax: 234 602 699  
Telemóvel: 963 136 799  
Site: <http://agueda.cruzvermelha.pt>  
E-mail: [dagueda@cruzvermelha.org.pt](mailto:dagueda@cruzvermelha.org.pt)

Grafismo e composição: João Lemos  
Redactor principal: Carla Ferreira  
Colaboradores principais: César Marques,  
Wilson Abrantes, Sandra Leitão, Andreia  
Nogueira, Cláudia Marques, Joana Heleno,  
Diana Oliveira e Rosário Almeida

Boletim Informativo  
Impressão: Joartes  
Tiragem: 250 exemplares  
Publicação: Trimestral

Distribuição gratuita

## Apoios

