



Alegriim em Marcha no Mês dos Santos Populares

No dia 20 de junho, a Santa Casa encheu-se de cor, alegria e tradição com a celebração do nosso Arraial de São João. Música, marchas, petiscos e muita animação fizeram deste dia um verdadeiro encontro de comunidade, partilha e afetos.

P. 17



Dia a dia dos utentes

Atividades de estímulo cognitivo, motor e emocional preenchem o dia a dia dos utentes.

P. 3

Comemoração da Páscoa

Utentes, voluntários e colaboradores celebraram a Páscoa com várias atividades.

P. 8

Semana da Idade Maior

Os utentes participaram na Semana da Idade Maior e usufruíram de experiências inesquecíveis.

P. 13

Cantinho da pequenada

Alegria, criatividade, carinho e união em atividades especiais.

P. 18

Agendamento de consultas e exames
+351 236 650 050 / geral@scmalvaiaazere.pt

Horário de Visitas

- 2ª a 6ª (livre) 14h30/19h (Geral) 12h30/19h (Cuidador Informal)
- sábado e domingo (ligue 967 289 102)

Bem-vindo ao "O ALEGGRIM"

É com imensa alegria, perfumada de alecrim, que chegamos à décima edição do nosso Alegrim, referente ao segundo trimestre do ano de 2025.

Começo por citar Oséias Gulart " Quando se respeitam os direitos de um idoso não é por se tratar de alguém fraco ou incapaz, mas para honrar alguém que carrega a bagagem de uma longa vida e merece a nossa retribuição", pois é desta forma que, na SCMA, encaramos a condição dos nossos utentes sénior. Porque, também temos utentes de tenra idade e sabemos que as Flores do amanhã nascem das sementes de hoje, respeitamos e acarinhamos igualmente as "nossas" crianças, tentando sempre que cresçam em contacto frequente com os "nossos" idosos, para que desta relação próxima, pautada pelo carinho e respeito mútuos, todos tenham a grande vantagem de aprender o valor da vida, com muito afeto convivendo com as diferenças. Faz parte da nossa missão contribuir para um mundo cada dia mais justo, porque inclusivo, sereno e repleto de amor.

Na SCMA tentamos sempre proporcionar atividades diversificadas, celebrar as datas festivas comuns e individuais, explorando ao máximo as potencialidades dos utentes, contribuindo assim para preencher os dias com alegria e bem-estar, sendo estas atividades apresentadas à comunidade Alvaiazerense, aos Irmãos e Amigos desta Instituição, bem como aos nossos parceiros, no desenvolvimento deste boletim trimestral, que fazemos com muito gosto e determinação, no sentido de aproximar/integrar todos numa comunidade do bem -fazer, sem excluir ninguém. Como sabemos todos, no percurso que vamos desenvolvendo nem tudo são facilidades,



pois apesar de continuarmos a fazer tudo o que está ao nosso alcance, há objetivos que ainda não conseguimos atingir embora tenham sido definidos tendo como prioridade o bem comum, ou seja o melhor para todos utentes, famílias, trabalhadores e prestadores. Entre outros temos como prioritários a construção de uma nova ERPI, melhorar, dentro das possibilidades, as condições do Lar Francisco Caetano da Silva, reabilitar e reativar o Cineteatro José Mendes de Carvalho e ampliar o funcionamento do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) para os domingos, feriados e turno da tarde.

A resiliência que se traduz em insistência sistemática nas candidaturas a fundos para concretizar os objetivos atrás referidos, tem sido, é, e será sempre a nossa decisão, pois desistir não faz parte da nossa postura determinada, porque nunca nos levaria a concretizar os mesmos. Tentar sempre apesar do desconforto, desilusão e tristeza, causadas por cada tentativa gorada, é o caminho que vamos trilhar continuamente, com esperança de que um dia havemos de conseguir.

Face ao exposto, termino citando o cartunista Henfil "Se não houver frutos, valeu a beleza das flores, se não houver flores, valeu a sombra das folhas, se não houver folhas, valeu a intenção da semente".

Obrigada. Bem hajam!

A Provedora:
Adelaide Elisa Santos

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA



6 de abril
2025

Saúde e vitalidade
começam com o movimento

O Dia Mundial da Atividade Física tem como objetivo destacar os inúmeros benefícios do exercício, que contribuem para uma melhor capacidade funcional, maior mobilidade e um estilo de vida mais saudável. Para os idosos, a atividade física é especialmente importante, pois ajuda a manter a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação, prevenindo quedas e promovendo a autonomia no dia a dia. Além disso, melhora a saúde cardiovascular, combate a depressão e ansiedade, e contribui para o bem-estar geral.

Embora os utentes já participem regularmente destas atividades ao longo da semana, celebrámos este dia especial com uma sessão dedicada ao exercício corporal, através de diversas dinâmicas de grupo promovidas pela Biblioteca Municipal de Alvaiázere.

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E SOCIALIZAÇÃO

- o valor da colaboração -



A Santa Casa da Misericórdia de Alvaiázere mantém uma estreita colaboração com o Museu Municipal de Alvaiázere e com a Biblioteca Municipal, promovendo mensalmente atividades que reforçam a socialização e a estimulação cognitiva dos utentes. Estes momentos são também uma oportunidade para reviver tradições, partilhar memórias e saberes, criando pontes entre gerações e valorizando a identidade cultural local. Esta parceria traduz-se num verdadeiro encontro de afetos, aprendizagem e vivências com sentido.



ELEVAR A AUTOESTIMA

- O valor do cuidado pleno -

Na Santa Casa da Misericórdia de Alvaiázere acreditamos que o cuidado vai muito além da saúde física. As nossas sessões de estética são momentos especiais em que o espelho, mais do que uma imagem, devolve autoestima, confiança e bem-estar.

As nossas utentes gostam de se sentir bem com a sua aparência. Um toque de creme, uma manicure delicada ou um penteado renovado transformam-se em gestos de afeto e valorização pessoal.

Estes momentos, embora simples, têm um grande impacto: promovem a autoestima, estimulam o convívio e reforçam o sentimento de dignidade e cuidado.

Mais do que estética, estas sessões são rituais de carinho e de atenção individualizada. São tempos em que cada mulher é vista, ouvida e cuidada, por fora e por dentro. E é nesse cuidado integral que se constrói, dia após dia, uma vida mais feliz e com mais qualidade.



ATIVIDADES DE ESTÍMULO COGNITIVO, DA MOBILIDADE E DA MOTRICIDADE FINA



ENCONTROS GERACIONAIS

- Momentos felizes -



No dia 17 de abril, os utentes tiveram a grande alegria de receber as crianças do Campo de Férias de Alvaiázere, num encontro marcado pela partilha e boa disposição. Juntos, participaram em diversos jogos tradicionais, que proporcionaram momentos de diversão, interação e trocas de experiências. A energia contagiante das crianças e a sabedoria dos mais velhos criaram memórias especiais e sorrisos genuínos para todos.

O SEGREDO DE ESTAR PRESENTE

- O poder transformador da música -



Na Santa Casa, cada momento é uma oportunidade de valorizar as histórias, os talentos e as paixões que acompanham os nossos utentes ao longo da vida. Nesta imagem, vemos o Sr. José Jorge a partilhar connosco o som único da sua harmónica, que carrega memórias, emoções e identidade.

Acreditamos que atividades com sentido, como a música, não só estimulam a mente e o bem-estar emocional, como dão continuidade ao que de mais genuíno existe em cada pessoa.

É através da música que muitos reencontram a alegria e o propósito de vida e que redescobrem o prazer de estar presentes.

PREPARAÇÃO DA PÁSCOA COM MÃOS DE FADA



Na SCMA, a Páscoa foi celebrada com muita criatividade, alegria e espírito de partilha. Os nossos idosos envolveram-se, com entusiasmo, na preparação de diversos trabalhos manuais alusivos à época pascal, dando vida a peças decorativas cheias de cor e simbolismo. Entre coelhos e galinhas de ovos de ouro, cada criação refletiu o empenho, o talento e a sabedoria de quem tem tantas histórias para contar. Estas atividades, para além de promoverem o convívio e o bem-estar, reforçam o sentimento de pertença e valorizam o papel ativo dos nossos utentes na vida da instituição. Partilhamos convosco um pouco deste trabalho feito com mãos de fada.

A história do Coelho da Páscoa, um símbolo popular da Páscoa, tem raízes em tradições pagãs e crenças antigas. Acredita-se que o coelho, associado à fertilidade e à renovação da natureza, se tenha tornado um símbolo da Páscoa devido à sua ligação com a primavera e a celebração da vida nova.

No entanto, se pensarmos bem, quem põe ovos são as galinhas! Por isso, nesta atividade criativa, a nossa utente decidiu dar destaque a uma galinha, lembrando-nos que a Páscoa também pode ser repensada fora da caixa. É quando deixamos de lado os tabus e os preconceitos que damos espaço à liberdade de criar, de expressar e de ver o mundo com olhos mais humanos e fraternos.

Neste gesto simples, está uma mensagem profunda: pensar diferente é uma forma de resistir ao que nos limita. Celebrar a Páscoa é também celebrar a autenticidade, a liberdade e o direito a imaginar novas formas de simbolizar a vida. E é na diversidade das ideias que encontramos os verdadeiros caminhos para a inclusão e o afeto.





PÁSCOA



Os utentes celebraram esta época festiva com diversas atividades, que incluíram a Celebração da Eucaristia, com o Padre André, e animadas atuações musicais, protagonizadas pela Universidade Sénior do Avelar e pelo acordeonista António Flechas.



25 DE ABRIL

Esta data tão marcante da história de Portugal, que simboliza a conquista da liberdade, da democracia e dos direitos fundamentais, é para muitos dos nossos utentes um dia que evoca lembranças vivas de um país que renasceu da esperança.

Entre cravos vermelhos, canções emblemáticas e partilhas cheias de significado, homenageámos juntos os valores que a Revolução dos Cravos representa. Mais do que recordar o passado, celebrámos o presente que nos foi legado e afirmámos, com orgulho, o valor da liberdade em todas as fases da vida.



4 maio

Dia da Mãe



**CARINHO,
MÚSICA
E RECORDAÇÕES**



Para Sempre

Por que Deus permite
que as mães vão-se embora?
Mãe não tem limite,
é tempo sem hora,
luz que não apaga
quando sopra o vento
e chuva desaba,
veludo escondido
na pele enrugada,
água pura, ar puro,
puro pensamento.
Morrer acontece
com o que é breve e passa
sem deixar vestígio.
Mãe, na sua graça,
é eternidade.
Por que Deus se lembra
- mistério profundo -
de tirá-la um dia?
Fosse eu Rei do Mundo,
baixava uma lei:
Mãe não morre nunca,
mãe ficará sempre
junto de seu filho
e ele, velho embora,
será pequenino
feito grão de milho.

Carlos Drummond de Andrade





No dia 15 de maio, as famílias dos utentes foram convidadas a celebrar connosco o Dia Internacional da Família. Num ambiente acolhedor, marcado pelo convívio e pela música, partilharam-se momentos de alegria, criando memórias especiais. A iniciativa terminou com um lanche convívio, que reforçou os laços entre utentes, familiares e equipa de cuidadores.

SEMANA DA IDADE MAIOR



Semana da Idade Maior
- um tributo à longevidade ativa e à dignidade da pessoa idosa -

SEMANA DA IDADE MAIOR

Entre os dias 26 e 30 de maio, o Município de Alvaiázere promoveu mais uma edição da Semana da Idade Maior, repleta de atividades especialmente pensadas para valorizar e proporcionar momentos de alegria, bem-estar e convívio aos seniores do concelho. Os utentes da Santa Casa da Misericórdia de Alvaiázere participaram com entusiasmo em cada dia, fortalecendo laços, partilhando sorrisos e criando novas memórias.

No dia 26, a Casa da Cultura recebeu o Encontro de Talentos, onde todas as instituições apresentaram com orgulho as habilidades e expressões artísticas dos seus utentes – uma verdadeira celebração da criatividade e da autoestima.

A 27 de maio, o grupo partiu rumo a Alcobaça, onde assistiram à missa na imponente igreja do Mosteiro, num momento de recolhimento e espiritualidade. Seguiu-se um animado almoço e tarde de convívio na Quinta da Boubã, em Pataias, com lanche incluído, proporcionando descontração e bem-estar fora do ambiente habitual.

No dia 29, o desporto marcou presença com um jogo de Boccia no Pavilhão de Alvaiázere – uma atividade que promove a mobilidade, a concentração e o espírito de equipa. A manhã terminou com uma saborosa sardinhada na mata do Carrascal, em plena comunhão com a natureza.

A semana encerrou no dia 30 com risos e boa disposição, com a ida à Casa da Cultura para assistir à peça de teatro de revista “Cama para 4”, proporcionando um momento de lazer cultural muito apreciado.

Estas atividades são fundamentais para o bem-estar físico, emocional e social dos utentes da SCMA, promovendo a inclusão, combatendo o isolamento e reforçando o sentimento de pertença à comunidade. Mais do que uma semana de eventos, foi uma verdadeira celebração da vida, da dignidade e do valor de cada pessoa idosa.

PARTICIPAÇÃO NA FAFIPA 2025



43.^a EDIÇÃO

12 a 15 de junho de 2025



No dia 12 de junho, os utentes da SCMA participaram numa visita à Feira Agrícola, Florestal, Industrial, Pecuária e de Artesanato (FAFIPA), de Alvaiázere, onde desfrutaram de momentos de convívio, animação e contacto com a cultura e as tradições locais.

Atividades como esta são fundamentais para promover o bem-estar emocional, estimular a socialização e reforçar o sentimento de pertença à comunidade. Ao saírem do contexto habitual e envolverem-se em experiências culturais e lúdicas, os utentes revivem memórias, criam novas histórias e sentem-se valorizados. Este tipo de iniciativa contribui significativamente para uma vida mais ativa, feliz e com maior qualidade.



No dia 5 de junho, os utentes da SCMA realizaram uma peregrinação ao Santuário de Fátima, num dia marcado pela fé e espiritualidade. A visita permitiu momentos de oração, reflexão e comunhão, com destaque para a participação na Celebração da Eucaristia. Houve ainda tempo para passeios, compras de lembranças e vivências pessoais de devoção. Uma jornada especial que fortaleceu o espírito e enriqueceu o coração de todos os participantes.



ARRAIAL DE S. JOÃO



No dia 20 de junho, celebrámos com grande entusiasmo o nosso tradicional Arraial de São João, um evento aberto à comunidade e às famílias dos nossos utentes, que decorreu nas instalações do Lar Francisco Caetano da Silva.

A festa teve início com a Marcha da Santa Casa, protagonizada por colaboradores e utentes, num momento cheio de cor, alegria e união. Seguiu-se um animado bailarico, ao som da música popular, que convidou todos a dançar e partilhar sorrisos.

Como não podia faltar, os petiscos tradicionais marcaram presença, deliciando todos os que connosco celebraram. Tivemos ainda uma encantadora barraquinha de artesanato, com peças produzidas pelos nossos utentes, disponíveis para venda, mostrando o talento e dedicação de quem participa ativamente na vida da nossa instituição.

Agradecemos a todos os que estiveram presentes e contribuíram para que este dia se tornasse tão especial. É com iniciativas como esta que reforçamos o espírito de família e comunidade que tanto valorizamos na Santa Casa da Misericórdia.

CANTINHO DA PEQUENADA



A CELEBRAR A PÁSCOA



DIA DA MÃE



Na Creche Santa Cecília de Alvaiázere, a época pascal foi assinalada com muita alegria e criatividade.

As crianças prepararam bonitas e originais caixinhas de amêndoas para oferecer às suas famílias, num gesto cheio de carinho.

Realizou-se também a tradicional caça ao ovo da Páscoa, que trouxe grande entusiasmo.

Os utentes da ERPI e do Centro de Dia não foram esquecidos e também receberam amêndoas decoradas com todo o cuidado e dedicação.

O Dia da Mãe celebra um amor incondicional e único.

Na Creche Santa Cecília de Alvaiázere, esta data tão especial foi assinalada com muito carinho e criatividade.

As crianças prepararam delicadas caixinhas de jóias, cuidadosamente decoradas, para oferecerem às suas mães, acompanhadas de uns bonitos brincos.

Um gesto simples, mas cheio de ternura e significado.

DIA DA FAMÍLIA



Na Creche Santa Cecília, o Dia da Família, que se comemora a 15 de maio, foi celebrado de forma a valorizar o tempo de qualidade e os laços afetivos que se fortalecem nas pequenas partilhas do quotidiano. Como tão bem nos recorda Saint-Exupéry, “foi o tempo que dedicaste à tua rosa que a fez tão importante”.

A manhã começou com um lanche saudável, preparado com carinho pela Dra. Célia, nutricionista, e partilhado entre crianças, familiares e educadores. Seguiu-se uma visita à exposição "A nossa Família", composta por trabalhos feitos pelas crianças em colaboração com quem mais amam. No final, cada criança ofereceu uma moldura decorada por si, num gesto simbólico e cheio de ternura.



O Dia da Família foi comemorado também com um lanche saudável, mostrando que é possível celebrar com doçura mas sem doces. A Organização Mundial da Saúde recomenda um consumo máximo de 25g de açúcar por dia, cerca de 4 pacotes, sendo importante ir sensibilizando, através de atividades como esta, para a importância de festejar e de se fazerem lanches diários recorrendo cada vez menos ao açúcar. Pequenas escolhas hoje fazem a diferença na saúde de amanhã.

Ficha Técnica

Redação: Adelaide Elisa Santos; Salomé Martins; Sónia Rodrigues

Edição e Imagem: Paula Reis Silva e Sónia Rodrigues

Contacto: geral@scmalvaizere.pt | +351 236 650 050