

A.R.P.I.L.F.



Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos
do Laranjeiro Feijó
Rua João Jacinto de Magalhães nº11 Laranjeiro
2810-234 Laranjeiro
Tef./fax. 21 088 04 54 Tlm: 968 807 673
E-mail: arpilf@arpilf.pt
www.arpilf.pt



Sempre Jovem N.º 16

dezembro 2019

Revista da A.R.P.I.L.F



Associação de Reformados,
Pensionistas e Idosos do Laranjeiro
Feijó

Editorial

“Em Portugal uma pessoa é considerada pobre, quando se auferir o salário mínimo de €467,00 mensais, ou seja, €5.607,00 anuais.

Depois das contas feitas, chega-se à conclusão que temos no nosso país cerca de 2.000.000 de pobres, visto ganharem menos de €450,00 mensais.”

Para erradicar a pobreza em Portugal, cada português deveria receber em média, no mínimo €800,00 mensais.

Se houver mais circulação de dinheiro, ou seja, se uma pessoa tiver um salário mais alto, pode gastar mais e ter assim uma vida mais confortável.

Neste sentido as empresas empregadoras, também usufruem desta realidade, visto que os seus produtos têm maior escoamento.

Assim sendo, as empresas aumentam o seu capital e podem criar mais postos de trabalho, diminuindo assim esse grande flagelo que é o desemprego.

Todos precisamos uns dos outros.

Os pobres precisam dos ricos, mas os ricos para continuarem a ser ricos, também precisam dos pobres.

Só é necessário que os ricos sejam um pouco menos ricos, para que os pobres sejam menos pobres. Se isso algum dia suceder, o que eu acredito, os ricos mantêm sempre as suas riquezas e os pobres terão uma vida mais digna.

Sem o apoio da Segurança Social, muitos dos reformados com 65 anos ou mais, estariam abaixo do limite da pobreza.

Já o grupo dos 18 anos são os que têm a taxa de risco de pobreza mais elevada.

Repartir não é tirar a quem tem muito para dar a quem tem menos, mas sim uma questão de justiça social, é considerar o ser humano, Humano.

Pensar Positivo

Que me importa

Que os anos passem por mim,
Se me alegro de os ver passar!

Não me preocupa

Estar perto dos setenta
Se já passei dos sessenta!

Não me importa

Ter passado dificuldades na vida,
Se hoje estou bem!

De que vale arrepender-me

Do que não fiz,
Se não sei se seria bom ou mau!

Para quê passar a vida a
lamentar-me,
Se posso mudar o meu
rumo?

Por que razão

Havemos de sofrer,
Se a vida nos dá sempre
Algo para fazer?

Por que razão

Havemos de andar tristes,
Se nascer foi alegria?

Laranjeiro, 2 de maio de 2019
d' Almeida Gonçalves

Ficha Técnica
Edição: A.R.P.I.L.F
Sede: Rua João Jacinto Magalhães nº11
Laranjeiro 2810—234 Laranjeiro
Telefone/Fax : 210880454
Tlm: 968807673
E-mail: arpilf@arpilf.pt
Diretor: Victor Gonçalves
Colaboradores: Henriqueta Precatado,
Neuza Coelho, Victor Gonçalves
Tiragem: 50 exemplares

Poesia ARPILF

A ARPILF é uma associação
Que nasceu para crescer
Pela força da razão
É obra de bem-fazer

É um dever social
Para a terceira idade
Para todos seja igual
Este é o símbolo moral
Com o amor e a amizade

ARPILF é um centro de dia
De pensionistas e reformados
Noutros tempos não havia
Com tristeza se vivia
Quem precisava de cuidados

Aqui se faz a permanência
Com algumas distrações
Que faz parte da vivência
Se precisa de assistência
Para as suas condições

Organiza-se passeios
A várias localidades
E a certos sítios alheios
Mesmo os de pouco meios
Esquecem suas dificuldades

Todos os meses são festejados
Mais um aniversáro
A atenção dos empregados
Com o sorriso e agrados
Com o sentido humanitário

Para os mais necessitados
O transporte e a garantia
Ficam assim descansados
Com os dias bem passados
No nosso centro de dia

Miraldino de Carvalho

Índice

Pregões da cidade.....	2
Escapadinha de Verão.....	4
Horta Biológica.....	6
ARPITUNA.....	7
Enterro de bacalhau.....	8
Os nossos passeios.....	10
Projeto “Televisão ao vivo”.....	11
Almada Somos nós.....	12
Almada Portas Abertas.....	13
Gaveta de Histórias.....	14
Exposição “Cortiça no ambiente”.....	15
Poesia.....	16

Pregões da cidade

Quando em 2005 a Direção da Associação encenou o grupo cénico da ARPILF e apresentou a revista à portuguesa intitulada “Pregões da Cidade”, nunca pensou que os pregões fossem uma marca da Associação até aos dias de hoje.

Os antigos pregoeiros da cidade foram caracterizados á imagem dos anos 40/50/60/70 e parte dos anos 80.

Desde o aguadeiro (À-À- Àùù fresquinha), ao ardina (olha ó seculo e o noticias ...), à peixeira (ò viva da costa, olhá pescada do alto...), ao cauteleiro (anda hoje à roda, é p’ro rico e p’ro pobre, quem quer a grande...), à vendedora de figos (quem quer figos quem quer almoçar...), ao vendedor de castanhas (quem quer quentes e boas quentinhas...), à vendedora de fava-rica (fava rica, ó freguesa venha a baixo e traga o tacho...), à vendedoura de limões (limões, quem quer limões! Vá lá são três dez tostões...), ao funileiro (funileiro à porta! Cá está o funileiro...), ao amolador (amoladooor!... cá bai o amolador!...), ao ferro-velho (ferver!... cá está o ferro-velho!... vendo e compro velharias!...) e outros, o grupo cénico continua a relembrar outros tempos e por estranho que pareça, temos visto lágrimas de saudade a correr pelo rosto de algumas pessoas já de bastante idade, as quais ganhavam a vida nessas tarefas.



Exposição “Cortiça no Ambiente”

No âmbito do Ano Nacional da Colaboração – “Cortiça no Ambiente” realizamos um trabalho com cortiça para exposição inserido no mês do idoso.

Durante dois meses estivemos a preparar a atividade da melhor maneira. Entre cortar rolhas, fazer os moldes do logótipo da instituição, colar as rolhas, etc,foi um trabalho árduo e demorado mas que valeu a pena. Foram muitas horas de trabalho com os utentes!

Os nossos utentes de centro de dia e utentes de centro de convívio empenharam-se com muito agrado!



Neuza Coelho

Gaveta de Histórias

Nome que atribuímos ao primeiro livro editado pela ARPILF, no dia 27 de Abril onde tivemos a honra de receber a Dra. Ana Claudia Ribeiro da Câmara Municipal de Almada e o Presidente da Junta de Freguesia Laranjeiro Feijó Professor Luis



Palma. É um projeto de recolha de Histórias de Vida dos clientes que frequentam a associação.

Nesta edição participaram 18 clientes, que ao fim de 8 meses muita coisa se passou, uns infelizmente, foram para Lar e também houve quem faleceu. Mas o mais importante é ter ficado o registo. Como referi Velhice é Vida!

Todas as pessoas têm um papel na comunidade.

A vida é um grande evento, em que ocorrem umas situações engraçadas, outras tristes.

A vida é única. Não se repete, tem muitas histórias, momentos, pessoas, lugares, conquistas, desilusões, caminhos, sonhos e tem principalmente recordações.

Este dia foi um momento especial para todos.

No ano 2020 temos esperança de fazer mais!

O grupo dos pregoeiros tem sido requisitado por várias instituições, fazendo as delícias de quem os vê.

O ano de 2019 tem sido fértil com a rábula Pregões da Cidade, onde entre os pregões se discutem as vidas de cada um.

Os pregões sempre foram do agrado da população. Até à década de 80 ainda se encontravam bastantes pregoeiros, depois caiu em desuso. Hoje praticamente só se encontra o cauteleiro e o vendedor de castanhas, que ainda fazem um pregão apelativo.

O nosso grupo cénico para entreter as pessoas vai relembrando os pregões de outrora.



Escapadinha de verão

Mais uma vez escapámos por essas lindas terras de Portugal.

Eramos 50 almas alegres e com fome de aventura.

Depois do atraso do transporte, saímos da ARPILF pelas 11 horas da manhã do dia 17 de junho com destino ao Alentejo, para a linda vila de Castelo de Vide, a Sintra do Alentejo, onde poisamos durante cinco dias com pensão completa.

Independentemente de sairmos atrasados, a alegria era imensa. Os veraneantes dos 60 aos 90 anos, não se cansavam de dizer as suas graças e enviar alguns piropos aos mais chegados. Em suma, o contentamento era geral.

Como sempre parámos a meio do caminho para comer qualquer coisa, tomar um cafezinho e verter águas!

Chegámos ao nosso destino pelas 14 horas. Como a fome já se fazia sentir, fomos direitos à sala de refeições do hotel Ónix, onde nos banqueteamos com um belo manjar ao gosto de todos.

Depois do repasto distribuíram-se os aposentos, onde cada um se apressou a levar os seus pertences para o quarto, sempre de forma civilizada.

Um grupo com mais dificuldades ficou no quarto a descansar da viagem, pois as idades já pesavam. Grande parte do grupo foi visitar a vila de Castelo de Vide até há hora do jantar. Uns relembrou a vila, outros visitaram-na pela primeira vez, ficando estes admirados com a sua beleza e com a sua história.

Depois do jantar e do tradicional cafezinho, seguiram-se uns momentos de divertimento, o jogo da sueca e o jogo de matraquilhos. Alguns viciados foram ver as telenovelas.

O primeiro dia completou-se com uma boa e descansada noite de sono.

Almada Portas Abertas

Almada esteve de Portas abertas, sexta-feira dia 5 de julho, entre as 17.00h e as 00h00, junto ao Mercado Municipal de Almada.

A entrada foi livre e a ideia é estimular o comércio tradicional através da dinamização do Mercado e da Rua de Olivença, com gastronomia, moda, animação de rua e muita música.

A ARPILF esteve presente com o desfile de Cabeçudos e o projeto de inclusão social através da percussão Porbatuka Almada.



Almada somos nós

Esteve patente no Mercado das Torcatas, entre os dias 24 a 26 de Outubro, de quinta-feira a sábado, a iniciativa da Rede social “Almada Somos Nós”, com o objetivo de promover, partilhar experiências, apoiar e dar a



conhecer o trabalho social desenvolvido no concelho pelas entidades sociais, socioeducativas e de solidariedade social.

A mostra contou com 38 parceiros da Rede Social de Almada.

A ARPILF esteve presente neste evento onde mostrou o trabalho realizado à população que nos visitou.

O programa incluiu uma mostra de atividades como a música, dança, culinária – showcooking, workshops e uma exposição de trabalhos realizados pelos (as) utentes das IPSS do concelho de Almada no âmbito do Ano Nacional da Colaboração – “Cortiça no Ambiente” e uma exposição da artista plástica Maria Seruya “Velhas Bonitas”.

Um bem haja a todos os que participaram, pela cooperação e trabalho em equipa, pela organização deste evento.

Henriqueta Precatado

Nos dias seguintes fizeram-se passeios e várias visitas, tanto de manhã como de tarde.

Visitámos a linda vila de Marvão e o museu Municipal localizado na igreja de Santa Maria, o castelo com a sua altíssima torre de menagem, de onde o escritor José Saramago comentou: “daqui avista-se toda a terra”.

Antes de chegarmos ao hotel para o almoço, ainda visitámos a lindíssima terra, Portagem e o seu rio Sever.

Visitámos a cidade de Portalegre, o seu castelo e o museu da Manufatura de Tapeçarias, que depois de meia hora de avaria no computador, lá nos explicaram a história dos bordados de Portalegre.

De volta para o hotel ainda visitámos a capela de nossa Senhora da Penha.

Foi bonito ver o grande lago, Alqueva, que mesmo não chovendo tem água para mais de dez anos. Nessas límpidas águas navegámos em três embarcações durante 40 minutos, mas só depois de a chuva fazer um interregno para o nosso passeio.

Neste dia o almoço foi num restaurante com comida típica alentejana, onde não faltaram as saborosas migas com entrecosto.

A semana passou-se rápida e na noite da despedida, o nosso grupo musical animou o serão, espalhando a boa disposição entre todos.

Foi uma escapadinha de cinco dias e do agrado de todos.

Quando chegámos à Associação, já estavam com vontade de voltar para o mesmo sítio!

O presidente da direção

Horta biológica

Após decisão da Direção e autorização da Câmara Municipal, a Associação criou uma horta biológica, no descampado existente no espaço contíguo às nossas instalações.

O senhor João Candeias o primeiro hortelão da nossa horta, preparou o terreno e plantou tomates, couves-galegas, pimentos, malaguetas e flores. O nosso funcionário Manel estava incumbido de regar a horta.

Os nossos utentes do refeitório têm-se saciado com o belo caldo verde e as saladas de tomate que as nossas cozinheiras têm confeccionado para acompanhar as refeições.

Neste momento temos um novo hortelão, o senhor Lucas, que nos plantou as couves para o natal, as nabiças para as sopas, as ervas aromáticas, as favas e os alhos.

Isto promete!

Os nossos associados têm visitado a horta e muitos têm matado saudades do tempo em que cultivavam. Pena é a idade não perdoar!

A comunidade residente na periferia da horta biológica, já nos deu os parabéns pelo embelezamento e aproveitamento do local com as sementeiras.

Vale a pena aproveitar as boas ideias!



O presidente da direção

Projeto “Televisão ao vivo”

Este projeto surgiu porque achamos importante perceber como é que os idosos se sentem institucionalizados. A técnica realizou o “programa televisão ao vivo” com diferentes utentes.

Ao longo da entrevista foi notório que nenhum dos nossos idosos pensaram algum dia vir para um centro de dia. Muito dos utentes afirmaram: “começamos a frequentar o centro de dia para não estar sozinhos em casa, foram os meus filhos que me puseram cá”.

Notou-se que os utentes estão contentes com as atividades que se fazem diariamente tanto de manhã como de tarde, assim como as atividades no exterior. Alguns utentes disseram: “podemos fazer ainda mais passeios porque são muito bons”.

Como nunca é tarde para sonhar, os nossos idosos ainda tem alguns sonhos, gostavam de andar de avião, gostavam de fazer o bem de quem precisa e queriam paz no mundo.

Foi um sucesso este programa e tivemos muitas audiências!



Neuza Coelho

Os nossos passeios

Este ano realizamos vários passeios como já é habitual. Começamos o ano em grande! Fomos ao parque Sesimbra (na Maçã) e fizemos um piquenique e comemos a boa sardinha assada com pãozinho ! Ai que bom que estava ! Fomos à praia de Vieira de Leiria recordar a natureza. Almoçamos num belo restaurante e passeamos à beira-mar! No sitio na Nazaré desfrutamos da linda paisagem. Estivemos no Redondo onde vimos ruas floridas ! O calor não nos deixou de aproveitar o grande dia que a nossa associação nos proporcionou. Durante o ano ainda tivemos tempo de parar no Samouco onde comemos uma bela grelhada feita pelos nossos assadores ! Foi um dia esplêndido a ver a vista da outra margem !



ARPITUNA

O grupo musical criado na Associação à semelhança de uma tónica académica e composto por 18 elementos, tem demonstrado que a força de vontade pode mais que tudo.



Os elementos raramente faltam aos ensaios e uma vez por semana no mínimo lá estão eles a tentar arrumar as músicas e as letras nos lugares devidos.

Quem gosta não falta.

O ensaiador e responsável pelo grupo costuma dizer: vamos brincar, mas vamos brincar a sério. Se fizermos o serviço bem à primeira, escusamos de fazer a segunda vez!

Em todos os grupos existe disciplina e neste grupo, ARPITUNA, a disciplina e o respeito pela vida de cada um está sempre presente.

Se há necessidade de contar uma história ou uma anedota, conta-se.

O ambiente no grupo é de alegria e não de tristeza.

Quando o grupo atua, transmite a quem os ouve a sua alegria, e é assim que deve de ser!

Os grupos devem mostrar alegria e contagiar quem os ouve com a mesma.

Enterro do Bacalhau

Como é tradição desta Associação a Direção dá continuidade ao que aprendemos em pequenos e todos os anos realizamos na quarta-feira de cinzas e no sábado seguinte, a sátira “Enterro do bacalhau”, que consiste em fazer críticas ao que se passou no ano transato e até ao momento da atividade.

Os elementos que fazem parte do desfile vão lendo o texto aos transeuntes, sempre em tom jocoso.

Por sua vez quem assiste a esta rábula teatral em movimento, acha-lhe tanta graça, que as fotos que tiram correm os cinco continentes.

Este ano o tema foi, “As Carpideiras do Tempo”.

Os participantes vestiram batinas até aos pés com véus a cobrirem a cabeça e o rosto e usaram chapéus de palha com vários enfeites.

Os vários adereços a condizer com os temas deram um brilho especial ao desfile.

Desde as batas do hospital, seringas gigantes, doentes em cadeiras de rodas e a pé com tubos e garrafas a imitarem soro fisiológico, apitos de futebol gigantes, livros escolares enormes e telefones grandíssimos, satirizaram as mais diversas áreas tão criticadas pelo povo e pelos próprios políticos.



Os nossos associados, funcionários e diretores foram os responsáveis pela escrita e feitura de todo o equipamento, o qual se iniciou a fazer em 2018.

Aos cerca de 30 elementos fardados a rigor, juntaram-se os 40 elementos do grupo de percussão Porbatuka, com o qual temos parceria, e que deram mais brilho ao evento. O grupo ia evoluindo sempre em movimento, deixando os transeuntes rendidos ao que viam.

A junta de freguesia como nossa parceira esteve presente desde o início até ao fim da atividade.

Foi bonito de se ver.

