



O ALEGRIIM •

Relatos alegres com cheirinho a alecrim!



4

Dia José Mendes de Carvalho

Homenagem aos alunos do que concluíram o 1º ciclo no ano letivo 2022/2023

6

Ida ao Festival do Chicharo

Os utentes da SCMA marcaram presença no Festival do Chicharo.

7

São Martinho na SCMA

O Natal foi comemorado na SCMA com várias atividades alusivas à época.

11

Jantar de Natal na SCMA

Colaboradores, órgãos sociais e voluntários celebraram o Natal com muita música e animação.

Horário de Visitas

2ª - 6ª FEIRA - LIVRE

12H30 - 19H - CUIDADOR INFORMAL
14H30 - 19H - GERAL

SÁBADO E DOMINGO

AGENDAMENTO PRÉVIO
TEL. 967289102



QUER SER VOLUNTÁRIO?

Junte-se à nossa equipa!



SANTA CASA
da MISERICÓRDIA
de ALVAIÁZERE

Apoio nas Atividades:

Religiosas

Musicais

Lúdicas

Recolha de testemunhos

Acompanhamento
ao exterior



SANTA CASA
da MISERICÓRDIA
de ALVAIÁZERE

236 650 050

Hospital Santa Cecília

- Clínica Geral
- Cardiologia
- Reumatologia
- Oftalmologia
- Terapia da Fala
- Terapia orofacial

- Nutrição
- Urologia
- Ginecologia/Obstetrícia
- Cirurgia Vascular/Angiologia
- Gastroenterologia

- Fisiatra
- Podologia
- Osteopatia
- Psicologia
- Otorrino

Consulta de PEDIATRIA
Dra. Nélia Gaspar

Fisioterapia e
Internamento

Análises Clínicas

Segunda a sexta-feira, das 08h00 às 10h30
Laboratório Fernanda Galo, Lda.



Bem-vindo ao "O ALEGRIIM"

Hoje temos "O Alegrim" a passar para o segundo ano existência, o que é por si só, uma boa forma de a SCMA iniciar o Novo Ano de 2024. A aproximação crescente que "O Alegrim" proporciona a esta instituição secular do bem-fazer, às suas comunidades, Alvaiazerense, de Irmãos, de Amigos, de Utentes e seus Familiares, demonstrando sempre imensa gratidão a todos os que, solidariamente nos ajudam em cada dia, a fazer melhor o bem que fazemos, e assim nos dão alento para prosseguirmos na dedicação plena e solidária, à nossa e vossa grande e nobre causa.

Comunicar é também uma forma de partilhar e incluir, todos os que se disponibilizam para tal, por isso é um dever de qualquer organização ou instituição, pelo que, também através desta publicação, com alegria aromatizada de alecrim, a SCMA vai cumprindo trimestralmente, esta responsabilidade que assume com gosto, rigor e orgulho.

Para 2024, desejamos muito, voltar a ter um grupo de voluntários que nos ajude a dar mais alegria e prazer aos utentes através de maior diversificação de atividades, e sentimentos de realização a todos os que, neste objetivo, possam e queiram colaborar connosco. Assim reforço mais uma vez o apelo que fiz na anterior edição de "O Alegrim", com esperança de que as pessoas disponíveis para este desafio, nos contactem para iniciarmos atividades, ainda em janeiro.

Devo lembrar que 2024 será um ano em que vamos poder ter o prazer de comemorar cinquenta anos de uma data importante para todos os portugueses, e sei que com a participação da comunidade Alvaiazerense, essa celebração será ainda mais completa e reconhecida na SCMA.

Comemorar os cinquenta anos do dia 25 de abril de 1974, será sem dúvida, algo que nos une e nos enche de gratidão àqueles que fizeram este dia acontecer, de orgulho e responsabilidade, por podermos dar-lhe continuidade e transmitir os seus objetivos e valores às gerações mais jovens.



A este propósito não resisto à vontade de partilhar aqui, um poema de Sophia de Mello Breyner Henderson, que ilustra com sensibilidade e beleza este grande dia:

25 de Abril

*Esta é a madrugada que eu esperava
O dia inicial inteiro e limpo
Onde emergimos da noite e do silêncio
E livres habitamos a substância do tempo*

Termino com votos de um ano cheio de realizações pelos sonhos concretizados e objetivos alcançados, para a SCMA e para todas as pessoas, e ainda que, se continue a trilhar o caminho para a paz na terra, sabendo que este é um objetivo sonhado e merecido por muitos, e urgente para todos.

Diz um conhecido provérbio africano: "Se quer ir rápido, vá sozinho. Se quer ir longe, vá acompanhado". Sigamos pois em solidariedade os nossos caminhos, continuemos a sonhar e a construir um mundo melhor para todos. Na SCMA, contamos sempre com todos os Homens e Mulheres de boa vontade, e somos gratos por isso.

Olá outono!

A creche iniciou mais um ano de atividades, e depois das adaptações iniciais, os nossos meninos já meteram mãos à obra!

Deste modo deram as boas vindas ao outono.



Dia do Pijama

O dia do pijama foi comemorado na creche. Os nossos meninos vieram vestidos com os seus pijaminhas e dançaram e divertiram-se com a animada visita de uma amiga especial: a Minnie.



Dia da alimentação

Na Creche, o Dia da Alimentação foi amplamente comemorado.

Os nossos meninos, para além dos seus trabalhos alegres e coloridos, também fizeram com os seus papás uma bonita exposição sobre a Pirâmide Alimentar, que todos puderam visitar.

Por fim, convidaram-se os pais de todas as salas a almoçarem na creche com os filhos.

E as ementas, para além de saudáveis, eram também muito apetitosas.



Pão por Deus

Na Creche a confeção dos bolinhos para comemorar o Dia do Pão por Deus, foi muito animada.

Depois de feitos, foram postos numa bonita caixinha pintada e enfeitada pelos nossos meninos, para levarem para casa. Também fizemos uma lembrança para os utentes de ERPI e Centro de Dia.



Dia do Idoso



No dia 1 de outubro comemora-se o Dia do Idoso e a SCMA assinalou a data com várias atividades. Dia 29 de setembro durante a tarde tivemos a Celebração da Eucaristia com o Sr. Padre André e no domingo fomos ao Parque Multiusos ver o Camião do "Domingão" com a especial presença do cantor Emanuel, Luciana Abreu e Saúl. Foi uma tarde animada, com música, dança e fotografias com os famosos!



Dia José Mendes de Carvalho

Dia 10 de novembro, foi dia de homenagem aos alunos que concluíram o primeiro ciclo do ensino básico no concelho de Alvaiázere, com a celebração do Dia José Mendes de Carvalho. Uma cerimónia simples, mas cheia de significado, pois além da homenagem, este evento visa dar cumprimento ao testamento deixado à SCMA por José Mendes de Carvalho. Foi contada um pouco da história de vida deste benemérito, entregues os diplomas e lembranças aos alunos e houve ainda tempo para sonhar com a dinâmica "Balões de sonhos: vamos sonhar o amanhã" à qual se seguiu uma atividade de artes plásticas onde os alunos puderam construir o seu porquinho mealheiro, para armazenar sonhos.



Para finalizar, partilhou-se um lanche recheado onde não faltaram muitas guloseimas. A Santa Casa da Misericórdia de Alvaiázere, agradece à Câmara Municipal de Alvaiázere a cedência da Casa Municipal da Cultura para a realização da cerimónia do Dia José Mendes de Carvalho. Estas atividades basearam-se numa série de exercícios de estimulação motora e cognitiva.

Visita especial

Dia 27 de outubro tivemos a especial presença dos alunos do segundo ano do Agrupamento de Escolas de Alvaiázere que nos brindaram com algumas atividades de estimulação motora e cognitiva

Agradecemos a vossa vinda e esperamos por mais visitas.



Atividade física



O exercício físico adaptado e a estimulação cognitiva permitem retardar os processos de declínio nos idosos, melhorando assim a autonomia funcional e bem-estar



Dia de Todos os Santos

O Dia de Todos os Santos foi assinalado com a confeção de merendas para os utentes e colaboradores

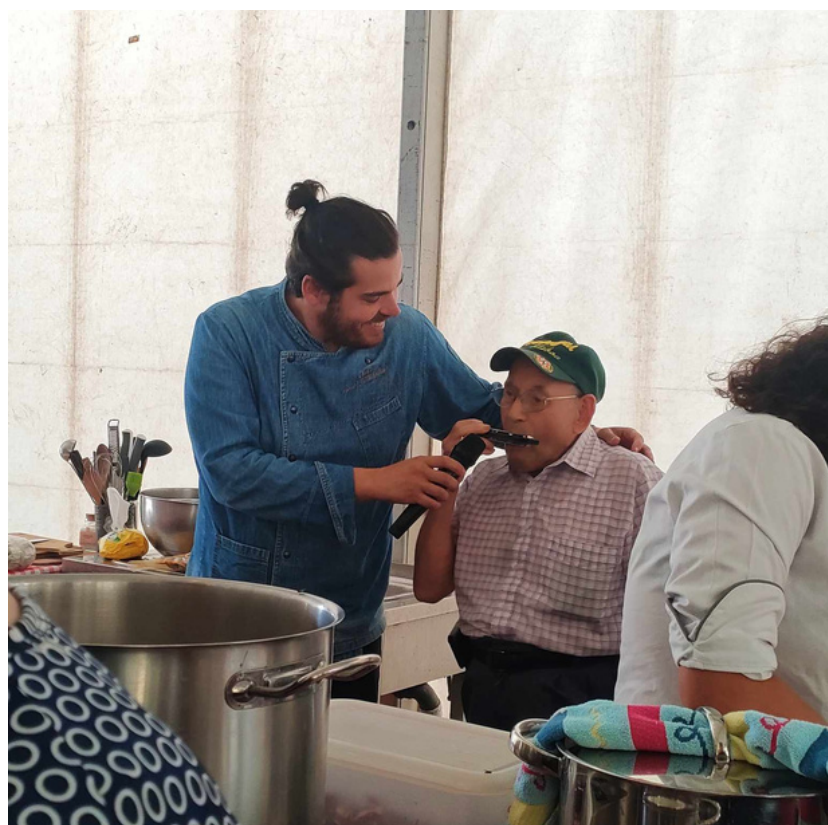
A celebração ficou marcada por momentos de diversão, partilha e pelo reavivar da memória e tradições.



Ida ao Festival Gastronómico - Chicharo

Dia 7 de outubro fomos até ao Parque Multiusos, ao Festival Gastronómico Alvaíazere Capital do Chicharo.

Tivemos a oportunidade de assistir à animação de rua com o grupo musical: "Notas Soltas" e o *Showcooking* com o chef Fábio Bernardino e participação dos alunos de restauração da ETP Sicó.



Dia de São Martinho

No dia 09 de novembro celebrámos o São Martinho nas diversas respostas sociais.

Como no S. Martinho não podia faltar o bailarico, este foi um momento alto do nosso convívio com a atuação da Tuna e Cantares da Misericórdia de Alvaíazere.

Para terminar tivemos um delicioso lanche convívio entre utentes e colaboradores, onde não faltaram as castanhas, merendas e a bela jeropiga.



São Martinho na Creche

Para comemorar o Dia de São Martinho, os meninos da creche fizeram um magusto com as castanhas trazidas de casa.

Foi um momento muito alegre.

Para acabar em beleza, levaram para casa uma linda cesta de outono, decorada por eles e cheia de castanhas assadas para os seus papás.



Passeio a Fátima

No passado dia 16 de novembro realizámos um passeio ao Santuário de Fátima.

Esta atividade, de muito agrado para os utentes, visa promover a vivência da fé, a reflexão de cariz espiritual, o culto religioso e promover o convívio, proporcionando momentos de partilha, interação e alegria.



Bolachas de Natal

Ingredientes

500g de farinha

Raspa de 2 limões

250g de açúcar

2 colheres de sopa de manteiga

1 colher sopa de fermento em pó

2 ovos

2 colheres sopa de canela



Preparação:

Misturar todos os ingredientes numa tigela até a massa ficar consistente

Com o auxílio de um rolo, abrir a massa em formato circular sobre a superfície. Cortar as bolachas com o auxílio dos cortadores

Levar ao forno previamente ligado a 180 graus por mais ou menos 10 minutos.



Festa de Natal na Creche

Na nossa Creche o Natal foi celebrado ao longo do mês. Foram diversas as atividades alusivas a essa quadra festiva.

Aqui deixamos uma amostra brilhante e alegre dos nossos trabalhos.

Também a nossa vela da Paz para oferecer aos pais e aos utentes da ERPI, ficou muito bonita!

Como estávamos à espera do Pai Natal, preparámos uma divertida, alegre e musical festa, com a inestimável ajuda do professor Amândio e com a presença dos familiares. Ele fez a sua visita, trazendo consigo o amigo Mickey que nos contagiou com a sua boa disposição. Terminámos da melhor forma possível, com um lanche partilhado entre todos os presentes.



Festa de Natal SAD

No dia 14 de dezembro, comemorámos o Natal com os utentes do Serviço de Apoio Domiciliário com a habitual festa que culminou num salutar e animado convívio.

A festa iniciou-se com a missa na Igreja Paroquial de Alvaiázere, seguindo-se o almoço com a equipa de serviço, o Sr. Padre André e Membros da Mesa Administrativa.

De tarde tivemos a especial presença da Tuna e Cantares da Misericórdia de Alvaiázere oferecendo muita música e alegria.

Para terminar um saboroso lanche com as habituais iguarias da época

Os utentes do Serviço de Apoio Domiciliário desejam a todos um Santo e Feliz Natal.



Festa de Natal ERPI

Dia 20 de dezembro, tivemos a Festa de Natal das Respostas Sociais de ERPI e CD.

As comemorações iniciaram-se com a celebração da Eucaristia com o Sr. Padre André, seguindo a tarde de animação musical, distribuição de prendas onde o Pai Natal foi o nosso utente Eurico e o lanche convívio com as tradicionais iguarias.

No dia 24 tivemos pela manhã a animação musical do Grupo "Em' Cantar".



Festa de Natal UCCI/HSC

Festa de Natal da UCCI e HSC

No dia 19 de dezembro, tivemos a festa de Natal dos nossos utentes. A festividade iniciou-se logo pela manhã com a celebração da Eucaristia com o Sr. Padre André.

De tarde tivemos a especial presença da Universidade Sénior que nos encantou como sempre, com as belas cantigas!

Posteriormente o Pai Natal distribuíram-se as prendas num clima de muita alegria.

Como não podia deixar de ser, tivemos o lanche com as tradicionais iguarias da época e sem esquecer a celebração do aniversário da UCCI.

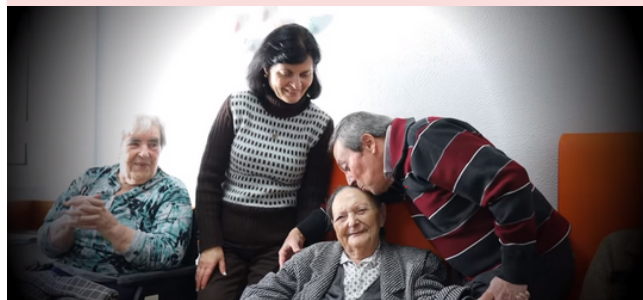
Para culminar as festividades, tivemos na manhã de 24 de dezembro, o grupo musical Em'Cantar, presenteando-nos com as lindas canções de Natal.

Vídeo de Natal

Como já é habitual, os nossos utentes colaboraram na realização do vídeo de Natal da SCMA.

Um vídeo alusivo a uma mensagem muito especial, onde é importante relembrar um ano, uma história, uma memória, uma vida.

É tempo de conforto pelas generosas palavras que nos endereçam sobre a importância da nossa missão e que nos dão alento para seguir a jornada: "fazer o bem, sem olhar a quem".



Jantar de Natal da SCMA

No dia 23 de dezembro, os colaboradores juntaram-se para o jantar de natal da SCMA, no restaurante “O Brás”.

O início do jantar ficou marcado pela atuação das colaboradoras com um medley de natal. De seguida, foi visionado o vídeo de Natal realizado com os utentes da SCMA.

Durante o jantar, houve vários jogos e animação com o “Kantaki”.

Foram também sorteados 3 cabazes e 3 presuntos.

No fim, música e diversão não faltou para animar os nossos colaboradores.



Crónica do Colaborador: “A amarga verdade sobre o açúcar.”

Nutricionista
Célia Dias

A época natalícia faz as delícias de miúdos e graúdos. Afinal quem não se delicia com as belas das rabanadas, as filhoses, o bolo-rei, os sonhos, o arroz-doce, a aletria, as azevias ou o tronco de Natal?! E estes são apenas alguns, porque a nossa gastronomia não poupou esforços no que diz respeito a doces natalícios. Não há como negar: Natal é sinónimo de “perdição”. Não há como resistir a uma mesa repleta de coisas boas. O problema é que muitas dessas coisas – entendam-se os doces – de saudável têm muito pouco. A pensar nisso (e na sua saúde, claro!) decidi escrever este texto pelo menos para que possa controlar a quantidade que ingere de açúcar ou que deixe a ingestão desta substância viciante para dias de festa.

Vamos pensar na evolução ao longo dos tempos em relação ao consumo de açúcar. O açúcar só estava disponível para os nossos antepassados na fruta ou no mel, produzido pelas abelhas. Mas nos últimos anos, o açúcar é adicionado a quase todos os alimentos processados. O consumo de açúcar triplicou nos últimos 50 anos. O açúcar total consumido diariamente é composto tanto pelo açúcar de mesa, como pelo utilizado na preparação de refeições e os açúcares adicionados aos alimentos, refrigerantes e bebidas prontas para consumo, além do mel, xaropes e sumos de frutas com adição de açúcar.

Boa parte dos açúcares consumidos está “escondido” em alimentos processados, como refeições prontas, temperos, molhos industrializados e refrigerantes.

O cidadão comum médio come em média repugnantes 58 kg de açúcar por ano, ou 150 gramas por dia! Inacreditável. Isto mostra que a maioria das pessoas não respeita o seu corpo pois sabemos que o consumo de açúcar pode ocasionar um aumento de pressão arterial, aumento de colesterol em particular o LDL (chamado o mau colesterol), risco de insuficiência hepática, obesidade, doenças cardíacas, demência, cancro e diabetes, e mesmo assim continuamos a ingerir quantidades exageradas de açúcar, diariamente.

A nova proposta da OMS (Organização Mundial de Saúde) é que o consumo de açúcar represente menos de 5% da ingestão energética total, o equivalente a apenas 25 gramas (ou seis colheres de café).

Em Portugal surgem 160 novos casos de diabetes por dia, o que revela bem a dimensão da potencial catástrofe que temos em mãos, ainda mais quando sabemos a relação que existe entre diabetes e risco de declínio cognitivo como por exemplo a doença de Alzheimer, isto tem mais incidência nas pessoas que não controlam a diabetes.

O melhor é satisfazer a nossa gulodice com frutas naturais e frescas e com vegetais, que não só nos fornece hidratos de carbono, mas também vitaminas e minerais indispensáveis para a prevenção de doenças.

Tal como Oprah Winfrey disse uma vez: “Ouçam o sussurro do vosso corpo antes que ele se transforme num grito.”

Ida ao Café



Com um tempo convidativo que hoje se fez sentir, decidimos ir até ao café.
Soube tão bem uma bebida quente!



Sabia que...

A UCCI de Alvaiázere completou 9 anos, no passado dia 18 de dezembro?



Adivinhas dos Utentes

Estou sempre verde de inverno e verão.
Brilhante de luzes, no mês de Natal vocês me
acharão. Quem sou eu ?



Árvore de Natal

Quem é que no Natal anda de casa em casa,
de saco cheio nas costas?

Pai Natal



Brilho lá no céu, venho todas as noites.
Às vezes pedes um desejo e estou no presépio.
quem sou eu?



Estrela

Tenho cor cinzenta, não sou rena e aqueço o
menino. Quem sou eu?

Burro



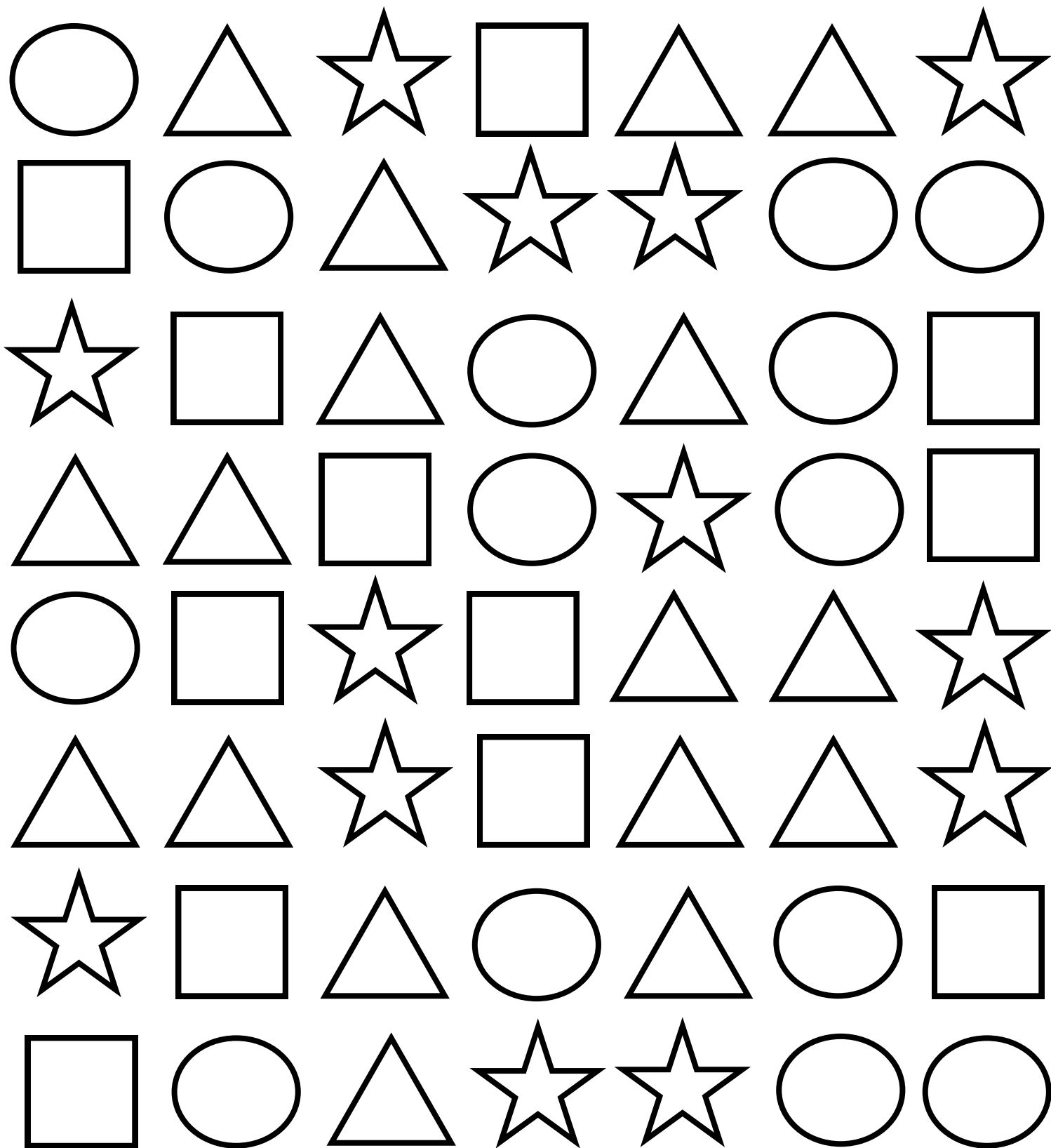
Sopa de Letras

A	A	T	I	V	I	D	A	D	E	D	P	Y	V
Z	K	A	S	L	Y	D	O	M	I	N	G	Ã	O
F	R	H	A	N	I	V	E	R	S	Ã	R	I	O
B	B	J	P	Q	M	F	Ã	T	I	M	A	Y	A
C	A	F	É	O	U	T	O	N	O	P	I	O	B
J	T	A	L	I	M	E	N	T	A	Ç	Ã	O	Y
T	B	M	C	A	S	T	A	N	H	A	S	Y	J
S	Ã	O	M	A	R	T	I	N	H	O	E	S	J
D	U	J	C	H	I	C	H	A	R	O	B	B	A
E	U	C	A	R	I	S	T	I	A	N	O	U	P
I	F	O	V	G	A	I	I	D	O	S	O	E	Q
Y	F	E	S	T	A	P	I	J	A	M	A	O	R
M	E	G	E	B	O	L	A	C	H	A	S	A	N
K	Z	H	U	L	U	M	U	C	N	A	T	A	L

ATIVIDADE FÁTIMA SÃO MARTINHO
ALIMENTAÇÃO CAFÉ FESTA NATAL IDOSO
DOMINGÃO CHÍCHARO ANIVERSÁRIO
EUCARISTIA PIJAMA BOLACHAS CASTANHAS
OUTONO

Jogos de Estimulação Cognitiva

Pinte as figuras de acordo com a cor correspondente.



Com atenção, risque apenas as três imagens indicadas.



Agradecimento

A SCM de Alvaiázere vem por este meio endereçar os sinceros agradecimentos ao Sr. José Correia pelo delicioso lanche que ofereceu aos colaboradores e, também, agradecer ao Sr. José Freitas pelos chocolates e todo o apoio que tem dado à instituição.

São estes gestos que fazem a diferença no nosso dia-dia e aquecem o nosso coração.

Muito Obrigada!

Carta de Agradecimento do Sr. José Freitas aos colaboradores.

Feliz Natal 2023 e Bom Ano Novo 2024

Desejo a todos os colaboradores e funcionários da Santa Casa da Misericórdia de Alvaiázere um Santo e Feliz Natal. Desejo que tenham muita saúde para continuarem a trabalhar com alegria e dedicação em prol dos que precisam dos vossos cuidados e que por vezes não têm mais ninguém para lhes dar algum conforto. Tenho pena que alguns familiares não se lembrem que pelo menos nesta época deviam visitar os seus entes queridos. Que Deus lhes perdoe. Os que ainda têm alguma lucidez ficariam muito contentes com a sua presença.

Estamos em Dezembro, tempo de reuniões, de convívios com a família e amigos, tempo que devia ser de paz, de alegria e felicidade e em que nós todos devíamos parar um pouco para pensarmos se vale a pena haver tanta guerra, tanto ódio, tanta incerteza, tantas injustiças entre os povos que nos faz andar tão confusos.

Porquê? Que mal fizemos nós para que isto nos esteja a acontecer?

É Natal! Vamos todos dar as mãos e prometer a nós próprios que iremos fazer de tudo para sermos melhores e mais amigos uns dos outros, para assim sermos mais alegres e felizes.

Desejo a todos, incluindo aos nossos queridos utentes e familiares um Bom Ano 2024 e que possamos conviver sempre e cada vez com mais alegria para viver.

Deixo-vos um miminho só para assinalar esta data e o meu muito obrigado pelo vosso trabalho.

Um abraço e beijinhos para todos.

Boas Festas

José Dias de Freitas

Natal, e não dezembro

Sofia Santos

Entremos, apressados,
frieiros,
numa gruta, no bojo de um
navio,
num presépio, num prédio,
num presídio, no prédio que
amanhã for demolido...

Entremos, inseguros, mas
entremos.

Entremos, e depressa, em
qualquer sítio, porque esta
noite chama-se Dezembro,
porque sofremos, porque temos
frio.

Entremos, dois a dois: somos
duzentos, duzentos mil, doze
milhões de nada.

Procuremos o rastro de uma
casa,

a cave, a gruta, o sulco de uma
nave...

Entremos, despojados, mas
entremos.

Das mãos dadas talvez o fogo
nasça, talvez seja Natal e não
Dezembro, talvez universal a
consoada.

David Mourão-Ferreira, in
'Cancioneiro de Natal'.

Ficha técnica

Redação: Paula Reis; Salomé Martins; Marta Simão; Sofia Santos; **Edição e imagem:** Marta Simão; Paula Reis

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