



Newsletter

# O ALEGRIIM.

*Relatos alegres com cheirinho a alecrim!*



## FAMÍLIA SCMA NO SEU MELHOR

Família SCMA destaca-se no Festival Alvaiázere Capital do Chicharo com participação marcada pela criatividade e inovação, arrecadando o prémio de Melhor Entrada com o "Torricado de Chicharada". A somar, o 2.º lugar nos concursos de Ornamentação das Tasquinhas e Ornamentação de Montras.

P. 4



### Visita a Fátima

O habitual passeio a Fátima mais uma vez, com vontade e promessa para mais.

P. 10

### Dia JMC

SCMA cumpre vontade do benemérito JMC em cerimónia para os finalistas do 1.º ciclo do concelho.

P. 14

### Natal

Natal na SCMA é sinónimo de cuidado feito presente.

P. 15

### Cantinho da pequenada

Creche Santa Cecília demonstra profissionalismo e dinamismo através do trabalho diário.

P. 22

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

**Torna-te  
voluntário!**

### Horário de Visitas

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

# Bem-vindo ao "O ALEGRIM"



"A Esperança não murcha, ela não cansa. Também como ela não sucumbe a Crença. Vão-se sonhos nas asas da Descrença, Voltam sonhos nas asas da Esperança."

Augusto dos Anjos

E assim se inicia um novo ano na SCMA, sempre com a luz da esperança acesa, a iluminar o caminho desta instituição do bem-fazer, no sentido do cumprimento integral da sua Missão sempre baseada nos seus valores fundamentais.

Nos últimos três meses, desde a publicação do nosso anterior "O Alegrim", em Setembro de 2025, a vida da SCMA, seguiu o seu rumo, atendendo às necessidades e vontades dos seus utentes, bem como às oportunidades que vão surgindo dentro e fora da nossa comunidade, de modo a proporcionar a maior diversidade de atividades possível a todos, sempre com o objetivo da estimulação aos níveis físico, cognitivo e emocional, e do bem-estar de cada um, seja idoso ou criança. Estas atividades, serão apresentadas ao longo desta XII edição de "O Alegrim".

Conforme já referido na edição anterior desta newsletter, temos aprovada uma candidatura ao PRR, para remodelar a nossa ERPI, o Lar Francisco Caetano da Silva, onde as obras se vão iniciar muito brevemente.

Para além do alento que esta conquista nos vem trazendo, sabemos que não vai ser fácil este período de realização de obras, mantendo os utentes no mesmo espaço, pelo que apelamos aqui às suas famílias, que tenham essa possibilidade, que recebam em casa os seus familiares, nossos utentes, durante alguns dias, combinando antecipadamente com a responsável técnica da ERPI. Esta possibilidade não sendo uma obrigatoriedade, pode proporcionar aos utentes algum conforto nos dias em que decorrerem as intervenções no espaço das suas instalações na ERPI.

Somos obviamente gratos pela aprovação desta candidatura, pois permitirá modernizar um pouco a nossa ERPI, favorecendo o bem-estar dos utentes. Contudo, não podemos deixar de referir que para que possamos acolher os nossos concidadãos que precisam deste apoio de ERPI, oferecendo-lhes as condições atualmente consideradas ideais, é necessária e urgente a construção de uma nova ERPI, objetivo prioritário pelo qual estamos a lutar há já vários anos, sempre na esperança da sua concretização, com a imprescindível e justa ajuda do Estado Português, e de todos aqueles cidadãos de boa vontade que possam e queiram colaborar neste grandioso investimento, no Concelho de Alvaiázere. É com esperança de concretizar também este sonho, que iniciamos mais um ano na SCMA

Para terminar, vou citar Cora Coralina, quando nos aconselha assim:

Recria a tua vida sempre, sempre. Remove pedras e planta roseiras e faz doces. Recomeça. Faz da tua vida mesquinha um poema.

Desejo que se alcance a paz no mundo, e um excelente ano de 2026 a todas e a todos.

Obrigada. Até sempre. Bem hajam!

A Provedora:  
Adelaide Elisa Santos

# UTENTES MARCAM PRESENÇA NO FESTIVAL ALVAIÁZERE CAPITAL DO CHÍCHARO



Os utentes das respostas sociais ERPI, CD, SAD, UCCI e HSC marcaram presença no festival Alvaízere Capital do Chícharo, realizado de 3 a 5 de outubro de 2025, uma experiência pautada pelo convívio, pela alegria e pela inclusão, que permitiu a todos assistir e participar no programa Domingão, transmitido pela SIC.

Durante o dia de domingo, houve ainda a oportunidade especial de contactar com os artistas Emanuel e Luciana Abreu, que abrilhantaram o momento com simpatia e proximidade, o que tornou a experiência ainda mais marcante.

Para além da presença no programa televisivo, foi possível percorrer as tasquinhas e todo o espaço envolvente do festival, desfrutando da gastronomia local, com destaque para o chícharo, produto emblemático do concelho de Alvaízere, bem como do ambiente cultural e comunitário que caracteriza este evento.

Iniciativas como esta assumem um papel fundamental na valorização pessoal e social dos utentes, promovendo a participação ativa na comunidade e o fortalecimento de laços sociais, ao mesmo tempo que potencia a criação de memórias positivas e significativas, que contribuem para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar emocional.

# FAMÍLIA SCMA

*Onde o Trabalho, a União e a Solidariedade Fazem a Diferença*



Volvendo mais uma azáfama de “Festival do Chicharo”, fica o público reconhecimento a TODOS aqueles que, direta ou indiretamente, de forma mais ou menos visível, foram os grandes pilares para mais um sucesso da “Tasquinha da SCMA”. Apesar do trabalho, cada vez mais esta atividade tem fortalecido os laços de entreajuda e solidariedade entre todos os colaboradores.

Acatando o repto da inovação gastronómica, apostámos numa ementa diferente do habitual, que incrementou a procura e obteve um feedback muito positivo dos nossos clientes, aos quais agradecemos a preferência. Também os mestres da arte de cozinhar, Chef Fábio Bernardino e Chef Cátia Goarmon, reconheceram a inovação, criatividade, sabor, cor, textura e apresentação do “Torricado de Chicharada” que arrecadou o prémio de melhor entrada no âmbito do concurso gastronómico.

Ainda quanto a prémios, alcançámos o segundo lugar nos concursos de “Ornamentação do espaço físico das tasquinhas” e “Ornamentação de montras”.

Contudo, o melhor prémio foi o prazer de receber e ver a alegria dos nossos UTENTES que tiveram a possibilidade de se deslocarem ao recinto. Eles que são o nosso alento para cada dia fazermos mais e melhor.

# DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

1 outubro



O Dia Internacional do Idoso foi celebrado com um momento especial de convívio, afeto e partilha, reunindo utentes, colaboradores e convidados numa iniciativa marcada pela proximidade e pelo reconhecimento do valor dos mais velhos.

Esta data, instituída pela Organização das Nações Unidas em 1990, pretende sensibilizar a sociedade para a defesa dos direitos dos idosos, para a importância de reconhecer o seu papel fundamental, promovendo o respeito, a dignidade, o envelhecimento ativo e a plena integração na comunidade daqueles que são os nossos pilares basilares.

A celebração contou com a presença do Sr. Padre André, do Grupo de Cantares "Nós e Avós" do Avelar, da acordeonista Idalina e de todos os colaboradores presentes, que contribuíram para um ambiente caloroso e acolhedor.

A SCMA assume e continuará a assumir como missão diária valorizar a experiência, a sabedoria e o percurso de vida dos idosos, promovendo o respeito, a dignidade e o envelhecimento ativo, através da criação de ambientes de afeto, união e bem-estar, o que acreditamos poder contribuir para uma comunidade mais humana, solidária e inclusiva.

# DIA MUNDIAL DO PÃO E DA ALIMENTAÇÃO

16 OUTUBRO



No dia 16 de outubro, assinalou-se o Dia Mundial do Pão e da Alimentação, uma data que destaca a importância de uma alimentação equilibrada e consciente, onde o pão, especialmente o pão caseiro, continua a assumir um papel fundamental como base de uma dieta saudável, nutritiva e acessível.

Esta data é celebrada desde 1981, por iniciativa da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), coincidindo com a sua fundação, com o objetivo de sensibilizar para o direito à alimentação, a segurança alimentar e a valorização de hábitos alimentares saudáveis em todo o mundo.

Para celebrar este dia de forma especial, a nossa “receita”, que desafiamos a fazer aí em casa, passou pela confeção de uns apetitosos pães com chouriço, preparados com dedicação e entusiasmo, proporcionando momentos de prazer, tradição e convívio, enquanto se reforça a importância de escolhas alimentares simples, equilibradas e cheias de sabor.

## SUGESTÃO PARA FAZER EM FAMÍLIA

### **Receita simples de Pão com Chouriço**

- 550 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento de padeiro seco
- Sal q.b.
- 360 ml de água morna
- 1 chouriço
- Orégãos q.b.

Preparação: 120 minutos | Fácil | 6 porções

Misture a farinha com o fermento de padeiro, 1 pitada de sal e junte pouco a pouco a água morna até formar uma bola de massa.

Polvilhe a bancada com farinha, disponha a massa sobre a bancada e amasse por 8 a 10 minutos.

Forme uma bola, coloque numa taça, tape e deixe levedar por 1 h até duplicar de volume.

Entretanto prepare o chouriço, retire a pele e corte em rodelas finas. Reserve.

Polvilhe novamente a bancada com farinha, estique a massa num cilindro e divida em 6 partes iguais.

Individualmente forme bolas pequenas com estas 6 partes.

Estenda cada uma das bolas com a ajuda de um rolo de cozinha. Espalhe as rodelas de chouriço pela massa, enrole a massa sobre o chouriço formando um cilindro. Sele as bordas untando com um pouco de água.

Disponha os pães num tabuleiro polvilhado com farinha. Tape e deixe levedar por mais 30 minutos.

Ao fim deste tempo dê 3 leves cortes sobre cada um dos pães e leve ao forno a 180°C por 20 minutos.

Sirva os pães com chouriço polvilhando um pouco de orégãos por cima.

# DIA INTERNACIONAL DA MAÇÃ

21 OUTUBRO

Apesar da narrativa bíblica de Adão e Eva associar a maçã ao pecado, este fruto revela, na realidade, inúmeros benefícios para a saúde e o bem-estar.

Comer maçã faz bem e é fortemente recomendado! O Dia Internacional da Maçã, celebrado a 21 de outubro, reforça essa mensagem, lembrando a importância do consumo regular de fruta como parte integrante de hábitos alimentares saudáveis. A maçã possui reconhecidas indicações terapêuticas, sendo rica em fibras, especialmente pectina, que contribuem para a regulação do trânsito intestinal e para o controlo do colesterol. Além disso, é uma fonte importante de vitaminas e antioxidantes, que ajudam a fortalecer o sistema imunitário, a prevenir doenças cardiovasculares e a combater o envelhecimento celular.

Para celebrar este dia especial, fizeram-se uns deliciosos queques de maçã e canela, uma combinação clássica que conjugou o sabor naturalmente doce da fruta com o aroma reconfortante da canela, o que contribuiu para um despertar dos sentidos de todos quantos meteram mãos ou nariz na massa.



## CELEBRAÇÃO DO HALLOWEEN



A celebração do Halloween trouxe animação e criatividade ao dia dos nossos utentes, com decorações temáticas e atividades lúdicas que promoveram o convívio e a participação.

Apesar de não ser uma tradição nativa, a data foi assinalada com entusiasmo, reforçando que a integração de diferentes tradições culturais no quotidiano dos idosos é fundamental, pois estimula a curiosidade, combate a rotina e contribui para o bem-estar emocional.

# BOLINHO BOLINHÓ, DOCES PARA O AVÔ E PARA A AVÓ



A celebração do Dia do Bolinho proporcionou um momento especial de partilha, que teve como principal objetivo cumprir a tradição, que se assinalou através da confeção das merendeiras, tão significativa para as nossas gentes.

O momento foi enriquecido com a partilha de histórias de vida, recordações de outros tempos e a entoação de cantigas tradicionais, criando um ambiente de união e proximidade entre os participantes.

A iniciativa revelou-se um importante contributo para o reforço dos laços sociais, para a preservação das tradições e para o bem-estar emocional dos utentes, mantendo vivas as memórias e costumes que fazem parte da identidade cultural.



# Visita a FÁTIMA *Orar com Nossa Senhora*

No dia 3 de novembro, os utentes foram convidados a um passeio a Fátima, onde os crentes tiveram a oportunidade de fazer as suas preces junto de Nossa Senhora.

O passeio, além de permitir o reforço do respeito pelas orientações religiosas individuais, abriu lugar para a edificação de um clima de tolerância, liberdade e partilha. Na verdade, para além da dimensão espiritual, a atividade contribuiu para o fortalecimento das relações sociais e para a valorização de experiências que promovem o equilíbrio emocional e o bem-estar global, tornando o dia particularmente enriquecedor para todos os envolvidos.



# CELEBRAÇÃO DO MAGUSTO PROMOVE CONVÍVIO



A celebração do Magusto foi assinalada num ambiente de grande confraternização, alegria e partilha, reunindo utentes, colaboradores e animadores, num momento marcado pela música, boa disposição e pelo tradicional magusto.

O Magusto é uma tradição profundamente enraizada na cultura portuguesa, com origem nas festividades populares associadas ao outono e ao Dia de São Martinho. Desde tempos antigos, este momento simboliza a partilha, o convívio comunitário e a celebração dos frutos da terra, mantendo-se até hoje como uma expressão viva da identidade cultural.

Para os idosos, iniciativas como esta assumem um papel especialmente relevante. Para além de resgatarem memórias e costumes do passado, estas atividades promovem o convívio social, combatem o isolamento e contribuem para o bem-estar, reforçando laços afetivos e estimulando a participação ativa.

Celebrar o Magusto é, assim, mais do que manter uma tradição: é valorizar histórias de vida, fortalecer o sentido de pertença e proporcionar experiências significativas que enriquecem o quotidiano.

# DIREITOS DA CRIANÇA CELEBRADOS NO DIA DO PIJAMA COM ENCONTRO INTERGERACIONAL



No dia 20 de novembro, recebemos com grande alegria as crianças do primeiro ano de escolaridade para assinalar o Dia do Pijama, uma iniciativa que simboliza o direito de todas as crianças a crescerem em ambientes de afeto, proteção e segurança, associando-se igualmente à celebração do Dia da Convenção Internacional dos Direitos da Criança.

Este momento, de caráter lúdico e educativo, promoveu a sensibilização para a importância dos direitos da criança, destacando valores como o cuidado, o carinho e o respeito, ao mesmo tempo que proporcionou um significativo encontro intergeracional. A partilha entre crianças e idosos permitiu fortalecer laços afetivos, valorizar o contacto humano e incentivar a troca de experiências entre gerações.

A atividade decorreu num ambiente de alegria, proximidade e ternura, onde o uso do pijama reforçou a mensagem de conforto e união, tornando esta celebração particularmente especial e significativa para todos. É aqui, entre o colo que embala e a mão que ampara, que encontramos viva a missão da SCMA, apoiar e acompanhar pequenos e graúdos, com humanismo, proximidade e responsabilidade social.

# CELEBRAR O DIA DA BOLACHA COM PRAZER E RESPONSABILIDADE



O Dia da Bolacha, assinalado a 4 de dezembro, foi celebrado de forma doce e educativa, homenageando uma das iguarias mais apreciadas por todas as idades. Este momento especial contou com a confeção e degustação de bolachas, que ficaram deliciosas e foram apreciadas por todos os participantes.

Para além do prazer associado a este doce tradicional, a atividade teve como objetivo sensibilizar para a importância de fazer escolhas alimentares equilibradas, promovendo um consumo consciente de bolachas e de outros alimentos semelhantes. Desta forma, reforçou-se a ideia de que é possível desfrutar destes sabores com moderação, integrando-os num estilo de vida mais saudável.

A celebração do Dia da Bolacha constituiu, assim, uma oportunidade para aliar convívio, sabor e educação alimentar, incentivando hábitos que contribuem para o bem-estar e a qualidade de vida.

## DIA JOSÉ MENDES DE CARVALHO



No dia 5 de dezembro, a SCMA prestou homenagem aos 39 alunos que concluíram o 1º ciclo do ensino básico, no ano letivo 2024/2025, no concelho de Alvaízere. A Casa Municipal da Cultura foi o espaço escolhido para receber alunos, professores, pais e convidados, num evento simples, mas repleto de emoção, marcado por momentos de partilha e convívio caloroso.

A iniciativa pretende perpetuar o legado do benemérito José Mendes de Carvalho, reconhecendo e incentivando o estudo entre os mais jovens.

Simbolicamente, cada aluno recebeu um carvalho cerquinho, uma espécie autóctone, em referência ao nome do benemérito, aliando o gesto ao valor de cuidar da nossa terra e do que é mais nosso, acompanhado do habitual diploma de reconhecimento.

A Escola de Música “Alva Canto” abrilhantou a homenagem com apresentações de piano, guitarra e violino, acrescentando beleza e emoção ao momento.

O evento terminou com doces e salgados, retemperando energias num final de tarde chuvoso, mas caloroso.

A SCMA agradece ao Agrupamento de Escolas de Alvaízere, à Câmara Municipal de Alvaízere e, de forma especial, à Associação de Cultura AlvaCanto, pelo apoio fundamental na dinamização desta homenagem.

Desejamos aos jovens alunos muito sucesso nos seus percursos escolares, fazendo votos para que continuem a cultivar a aprendizagem.



Para manter viva a “chama” do espírito natalício e promover o bem-estar dos utentes, a SCMA preparou com muito carinho uma série de atividades especiais.

A celebração incluiu a Eucaristia, presidida pelo Sr. Padre António, acompanhada pelo grupo coral formado por membros da direção e colaboradores, seguida do almoço e lanche típicos da época e da tradicional distribuição de prendas de Natal. A ocasião contou ainda com a visita das crianças da Creche, momentos de convívio e muitas animações musicais, com a participação do artista António Flechas, do Grupo Nós e Avós da Universidade Sénior do Avelar, do Grupo da Universidade Sénior de Alvaiázere e do grupo “Amigos da Gaita”, que encantaram e contagiam todos com a sua alegria e talento.

Estas atividades reforçam a importância de manter a mente ativa, o corpo em movimento e os laços sociais fortalecidos, proporcionando momentos de partilha, felicidade e magia para os utentes, tornando o Natal uma experiência verdadeiramente inesquecível.

## PRESENTES NA TENDA DO FICA



No dia 17 de dezembro, os utentes tiveram a oportunidade de criar gnomos de Natal, uma atividade promovida pela Biblioteca Municipal de Alvaiázere, na Tenda do FICA - Festival de Inverno do Concelho de Alvaiázere.

Durante a iniciativa, além de criarem os seus próprios gnomos, os participantes aproveitaram para explorar o espaço, incluindo a visita à Maior Exposição de Pais Natais do País, que este ano reuniu 5000 figuras, doadas por Clarisse Rodrigues, que ao longo da vida transformou a adoração ao Pai Natal num caso sério de colecionismo.

# ATIVIDADES DE ESTÍMULO COGNITIVO E DA MOTRICIDADE



Na SCMA os utentes participam regularmente em atividades de estímulo cognitivo e motricidade, pensadas para exercitar simultaneamente a mente e o corpo. Estas sessões promovem diversão, interação social e aprendizagem contínua, contribuindo de forma significativa para a qualidade de vida, autonomia e bem-estar dos idosos.

Atividades que combinam exercícios mentais e físicos contribuem para melhorar a memória, a concentração e a coordenação motora, além de promoverem o equilíbrio emocional e a socialização. A prática regular deste tipo de exercícios tem mostrado efeitos positivos na manutenção da autonomia e na prevenção do declínio cognitivo.

Para os idosos que estão em casa, esta é uma excelente oportunidade para manter corpo e mente ativos: atividades simples como palavras cruzadas, jogos de memória, exercícios de alongamento, dança ou pequenas caminhadas, adaptando sempre o nível de dificuldade às capacidades individuais, podem trazer grandes benefícios. O mais importante é priorizar a interação social e o bem-estar, sempre que possível em família ou com amigos.

Manter-se ativo e mentalmente estimulado é uma forma de cuidar da saúde integral, garantindo mais vitalidade, alegria e independência no dia a dia.

## SESSÕES DE BELEZA



Mensalmente, a Santa Casa da Misericórdia de Alvaiázere dinamiza sessões de beleza, dedicadas ao cuidado pessoal e ao bem-estar dos seus utentes, o que inclui pintura de unhas, cabeleireiro e depilação facial. Estas atividades têm como objetivo promover momentos de relaxamento, autoestima e confiança, reforçando a importância do cuidado físico e emocional no dia a dia.

A Santa Casa da Misericórdia de Alvaiázere reafirma o seu compromisso em proporcionar iniciativas que valorizem a qualidade de vida e o bem-estar dos seus utentes, reconhecendo que pequenos momentos de cuidado e atenção têm o poder de transformar o dia a dia.

Cada sessão é pensada para oferecer mais do que cuidados estéticos: é uma oportunidade de sentir-se valorizada, confiante e integrada numa comunidade que promove amizade, partilha e alegria.

## ATIVIDADES NO MUSEU E NA BIBLIOTECA



Mensalmente, o Museu Municipal e a Biblioteca Municipal de Alvaiázere promovem atividades enriquecedoras para os utentes da nossa instituição, oferecendo experiências que combinam cultura, aprendizagem e diversão.

Entre as atividades realizadas destacam-se oficinas de arte e artesanato, exercícios de estimulação cognitiva, narração de histórias, entre muitas outras, que permitem aos idosos exercitar a mente e a criatividade, ao mesmo tempo que fortalecem a interação social e o convívio.

Estas iniciativas contribuem de forma significativa para a qualidade de vida, bem-estar e autonomia dos participantes, promovendo momentos de descoberta e partilha cultural que encantam todos os envolvidos.

Para os utentes que se encontram em casa, é possível reproduzir algumas destas atividades, adaptando sempre o nível de dificuldade e incentivando a interação com familiares ou amigos, mantendo corpo e mente ativos e cultivando o prazer pelo conhecimento e pela criatividade.

## ***IMAGINE O BEM QUE LHE FAZIA***



Sempre que o estado do tempo permite, os utentes aproveitam momentos de convívio na esplanada, dedicando tempo a jogos de mesa, partilha de histórias, escuta de música e refrescos.

Estar ao ar livre e apanhar um pouco de sol traz múltiplos benefícios para a saúde, favorecendo a produção de vitamina D, essencial para o fortalecimento dos ossos e do sistema imunitário, ao mesmo tempo que ajuda a melhorar o humor e reduzir o stress.

Estas iniciativas reforçam a importância de manter a mente ativa, o corpo em movimento e os laços sociais fortalecidos, proporcionando momentos simples, mas essenciais, para a qualidade de vida, bem-estar e vitalidade dos idosos.

Sempre que possível, incentive os idosos a passar algum tempo ao ar livre. Mesmo momentos curtos de convívio, pequenas atividades ou simplesmente aproveitar o sol ajudam a manter a mente ativa, o corpo em movimento e o espírito alegre. Priorize atividades leves, adaptadas às capacidades de cada pessoa, e aproveite para conversar, rir e partilhar histórias, fortalecendo laços e promovendo bem-estar físico e emocional.

## ***ANIVERSÁRIO DA UCCI***



No dia 18 de dezembro, a UCCI celebrou 11 anos de existência, assinalando mais de uma década de dedicação à qualidade de vida, ao bem-estar e aos cuidados de saúde especializados dos seus utentes. Ao longo destes anos, a unidade tem-se afirmado pelo profissionalismo da sua equipa, pelo acompanhamento próximo e personalizado e pelas atividades que contribuem para a saúde física, cognitiva e emocional de todos os que acompanham.

Esta data especial foi também um momento para olhar para o caminho percorrido, valorizar o trabalho de colaboradores e parceiros e renovar o compromisso de continuar a cuidar, com qualidade e humanismo, da comunidade de Alvaiázere e concelhos vizinhos.

Este aniversário é, acima de tudo, uma oportunidade para deixar uma palavra de parabéns e agradecimento a toda a equipa da UCCI. O empenho, a dedicação e a forma atenta e próxima como cuidam diariamente dos utentes fazem toda a diferença, refletindo um verdadeiro compromisso com a dignidade humana e merecendo o reconhecimento de toda a comunidade.



## ATIVIDADES DOS PEQUENOS INFANTES

O mês de outubro na Creche Santa Cecília foi marcado por atividades diversificadas e divertidas, onde as crianças puderam explorar composições de outono, repletas de cores quentes e aconchegantes, típicas desta estação.

Durante o mês, também se comemorou o Dia Mundial da Alimentação, com almoços realizados na companhia dos pais, sempre saborosos e saudáveis. Para assinalar a data, os familiares contribuíram com a elaboração de pratos saudáveis, que integraram a exposição “Um prato cheio de saúde”, aberta à visita de todos.

Mais para o final do mês, foram preparadas as tradicionais broinhas alusivas ao Dia do Pão por Deus, que as crianças levaram para casa em caixinhas outonais, decoradas com a sua ajuda. Os utentes da ERPI e CD também receberam estas deliciosas broinhas, reforçando a partilha intergeracional.

O Halloween foi celebrado em grande, com disfarces, momentos fotográficos divertidos, música e dança, com o apoio do professor Amândio, proporcionando muita animação para todos.

Outubro foi, sem dúvida, um mês repleto de criatividade, aprendizagem e muita alegria.



Durante o mês de novembro, a Creche Santa Cecília continuou a promover diversas atividades que fazem parte do quotidiano das crianças, estimulando a criatividade, o convívio e a aprendizagem lúdica.

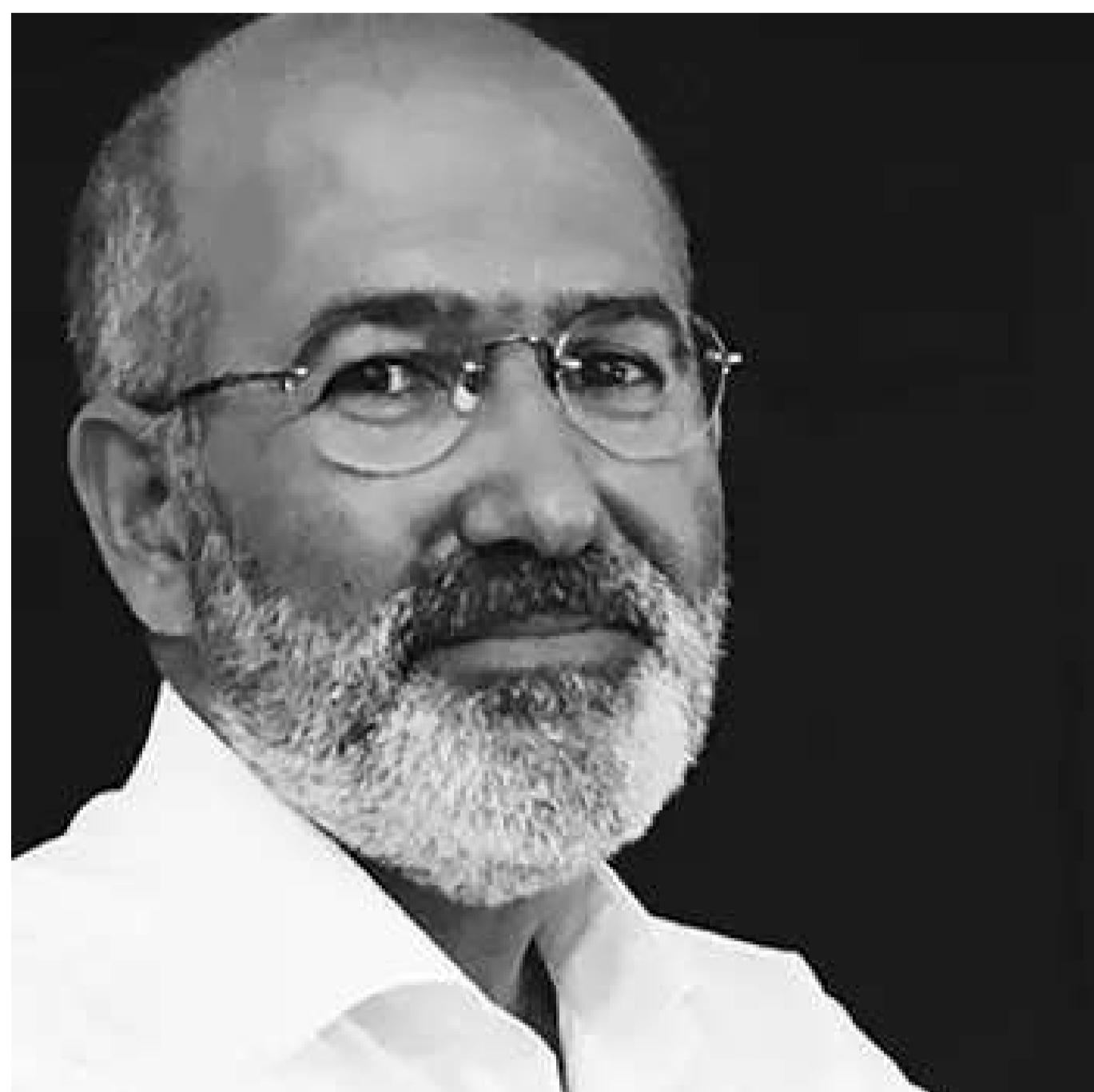
A instituição comemorou o Dia da Bondade com uma iniciativa solidária em apoio à Cruz Vermelha – Delegação de Alvaízere, contando com a colaboração das famílias que contribuíram com brinquedos e materiais lúdicos, numa ação de grande sucesso e envolvimento comunitário.

Como é habitual nesta época do ano, realizou-se também o magusto, onde as crianças desfrutaram de saborosas castanhas assadas. Pensando nos pais, os meninos decoraram uma abóbora recheada de castanhas, que puderam levar para casa, reforçando a ligação entre a creche e as famílias.

No âmbito do Dia Internacional dos Direitos das Crianças, foram preparados trabalhos artísticos que integraram uma exposição comemorativa nos murais da creche, permitindo que todos os visitantes pudessem apreciar as criações das crianças.

Com a aproximação do Natal, as crianças iniciaram a elaboração de enfeites festivos e do convite para a festa natalícia, marcada para o próximo dia 12, antecipando momentos de alegria e celebração.

A creche participou ainda nas comemorações do Dia do Pijama, organizadas pelo município, recebendo outras crianças para partilhar abraços, momentos felizes e atividades lúdicas, reforçando o espírito de comunidade e amizade entre os mais pequenos.



José Tolentino Mendonça

Poeta, sacerdote e professor, José Tolentino Mendonça nasceu a 15 de Dezembro de 1965, em Machico, na Ilha da Madeira.

Doutorado em Teologia Bíblica, em Roma, volta para Lisboa e, nesta cidade, torna-se capelão e docente da cadeira de Teologia Bíblica na Universidade Católica, onde é também actualmente vice-reitor. Editou o seu primeiro livro de poesia Os Dias Contados em 1990 e, desde então, tem diversificado a sua obra como poeta, ensaísta e tradutor. Na sua última obra O Pequeno Caminho das Grandes Perguntas num registo de pergunta e resposta, e, muitas vezes, como é marca do autor, cruzando impressões deixadas por livros, filmes ou momentos, Tolentino Mendonça oferece ao leitor uma obra de uma delicadeza superior, um amigo a que se recorre, e que simultaneamente convoca para a reflexão e para o contacto próximo com a fé e com Deus no quotidiano.

Foi, em 2018, escolhido para orientar retiro de Quaresma de Sua Santidade o Papa Francisco, com as suas reflexões subordinadas ao tema “O Elogio da Sede”.

## “ACOLHER A SURPRESA”

### *DO ANO NOVO!*

“Não nos deixemos ficar ancorados apenas à experiência de ontem, mas abramo-nos aos recomeços que o dia de hoje imprevistamente solicita de nós.

Reservemos em cada jornada tempo para escutar com profundidade e frescura, dispostos sempre a aprender qualquer coisa de novo. Dediquemo-nos a contemplar o real como ele se manifesta, capazes de investir mais na sua observação paciente que em juízos apressados ou imagens feitas.

Concedamos deliberadamente espaço interior para acolher a surpresa e não só para assegurar a manutenção das rotinas. Empenhemos-nos na gestação de processos de reconciliação em nós e nos outros. Imaginemos as nossas mãos como portas que se abrem e não como muros que se impõem, travando desse modo a dança multiforme da existência. A par do pão que representa o necessário, coloquemos a rosa que representa o gratuito. A par do barro que representa a nossa insistente fragilidade, coloquemos o tesouro que representa

o nosso interminável desejo. Saibamos mais vezes pedir que reivindicar; e mais vezes ainda esperar e agradecer que exigir e lamentar. Não hipotequemos os nossos olhos ao chão como se lhe pertencessemos, pois de contrário ignoraremos que, lá no alto, nos acompanha também o percurso das estrelas e que essa é a nossa vocação.”

Mendonça, José Tolentino (2025). Para os caminhantes tudo é caminho

Seleção e recomendação de Maria Sofia Santos



**O Alegrim | Publicação Trimestral | Edição XII | 4º Trimestre 2025**  
**Ficha Técnica**

.....

**Redação:** Adelaide Elisa Santos | Paula Reis Silva | Salomé Martins | Sónia Rodrigues

**Edição:** Sónia Rodrigues

**Contactos:** [geral@scmalvaizere.pt](mailto:geral@scmalvaizere.pt) | + 351 236 650 050