



EDITORIAL

Por: *Manuela Filipe*

O próximo mês de Outubro, em que vamos entrar brevemente, marca, como desde há vários anos se tornou hábito, o reinício das aulas da nossa Academia Sénior, tanto na Parede como no Pólo de Cascais.

Por estes dias ainda decorrem as inscrições para as antigas e novas disciplinas do futuro ano académico, tendo já sido possível constatar um aumento de candidaturas, não só por parte dos alunos como também dos professores.

Naturalmente que tais registos nos deixam muito honrados, pois não só revelam a confiança em nós depositada mas, igualmente, deixa-nos cientes de que estamos a conseguir cumprir os objectivos que há mais de duas décadas nos propusemos atingir.

Esta nossa resposta, que, concretamente, cumprirá vinte e dois anos de funcionamento em Março do próximo ano de 2025, irá manter a estrutura habitual e, em certa medida, conservadora, embora a evolução vertiginosa das novas tecnologias e consequentes saberes nos tenham levado a adaptarmo-nos aos tempos actuais, de modo a capacitarmos os alunos a manterem-se, tanto quanto possível, actualizados.

E é deste modo que vamos procurando, diariamente, soluções mais avançadas permitindo aos que vêm até nós, disporem de uma vida mais activa e saudável.

Tal esforço não seria recompensado na sua plenitude se não tivéssemos o privilégio de poder contar com o esforço, dedicação, empenho e profissionalismo dos nossos professores voluntários, a quem nunca nos cansamos de agradecer.

Por outro lado, a inexorável passagem do tempo implica que, tal como nós, os alunos avançam na idade, sendo nalguns casos difíceis manter as deslocações regulares às nossas instalações. Por isso continuaremos a apostar na Academia Digital, uma forma de fazer chegar as aulas à casa dos que têm menor mobilidade.

A todos os que, connosco, iniciam o ano lectivo de 2024/2025, votos que encontrem respostas para a valorização que procuram e que o convívio entre vós seja, como sempre tem acontecido, saudável, familiar e harmonioso.

REUNIÃO ENTRE A CRUZ VERMELHA PORTUGUESA E A SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LISBOA

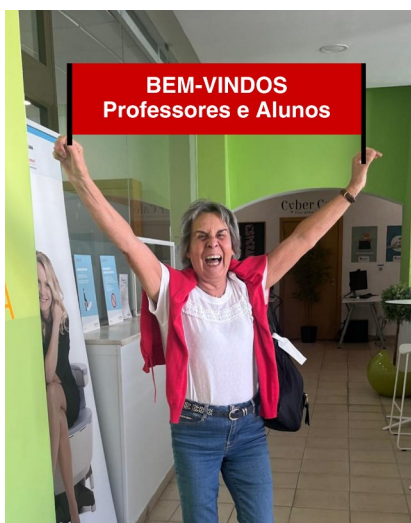


(PÁG. 2)

COLÓNIA DE FÉRIAS “VERÃO CRIATIVO” NA ACADEMIA DE CASCAIS



(PÁG. 14)



CONCERTO GONGO E TAÇAS TIBETANAS

(PÁG. 4)

REGRESSO ÀS AULAS

As inscrições nas Academias Sénior de Parede e Cascais estão abertas. Aulas com início a 1 de Outubro.

REUNIÃO ENTRE A CRUZ VERMELHA PORTUGUESA E A SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LISBOA

Na passada segunda-feira, dia 16 de Setembro, reuniram, na Delegação da Costa do Estoril, o Presidente Nacional da Cruz Vermelha Portuguesa, Dr. António Saraiva e o Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Dr. Paulo Sousa.

A reunião decorreu num clima de grande abertura e entendimento, servindo para abordar questões de interesse comum, tendo em vista a continuidade e aperfeiçoamento das boas relações existentes entre ambas as instituições.



VAGA ABERTA

> ENFERMEIRO/A

Residência Sénior
Delegação da Costa do Estoril

Envie seu currículo para:

✉ dcostaestoril.secretaria@cruzvermelha.org.pt



CALENDÁRIO FISCAL 2024

Até dia 8

Pagamento da mensalidade da Residência e da Academia Sénior, na Tesouraria da CVP das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 16h00.

Se preferir pode sempre fazer o pagamento por transferência bancária para o IBAN PT50 001000002768006000310 (indique por favor o nome e nº aluno se aplicável)

Impostos	Obrigações	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
IRS / IRC / Selo	Pagamento do IRC e IRS retidos e do Imposto do Selo do mês anterior	22	20	20	22	20	20	22	31	20	21	20	20
IVA	Pagamento do IVA (regime mensal)	25	26	25	26	27	25	25	-	25	25	25	26
IVA	Pagamento do IVA (regime trimestral)	-	26	-	-	27	-	-	-	25	-	25	-
IRC	Pagamento adicional por conta	-	-	-	-	-	-	31	-	30	-	-	16
IRC	Pagamento por conta	-	-	-	-	-	-	31	-	30	-	-	16
IMI	Pagamento do Imposto Municipal sobre Imóveis	-	-	-	-	31	-	-	2	-	-	2	-
IUC	Pagamento do Imposto Único de Circulação	a) Até ao último dia do mês da matrícula											

Notas:

a) No mês da matrícula. Caso termine em fim de semana passa para o dia útil seguinte, exceto no mês de agosto que se prolonga até dia 31.

ACADEMIA VERÃO

Parede SETEMBRO 2024

Segunda-feira

10:00h às 12:00h **Lã Feltrada com agulha** - Profª Cláudia Costa
10:30h **Sevilhanas** - Prof Domingos Mó
12:10h **Ginástica** - Profª Margarida Fernandes

Terça-feira

10:00h às 12:00h **Trapos e Linhas** - Profª Natália Rodrigues
10:10h **Yoga** - Profª Margarida Fernandes
11:10h **Taças Tibetanas** - Profª Teresa Iglésias
15:00h **Hidroginástica** - CNG

Quarta-feira

10:10h **Pilates Clínico** - Profª Margarida Fernandes
11:10h **Alongamentos** - Profª Margarida Fernandes
12:10h **Ginástica** - Profª Margarida Fernandes

Quinta-feira

10:00h às 12:00h **Trapos e Linhas** - Profª Natália Rodrigues
10:10h **Teoria musical** - Prof Tato Rezende
15:00h **Hidroginástica** - CNG
Dias 12 e 19 das 15:00h às 17:00h **Biodanza** - Profª Irene Batista

Sexta-feira

10:00h às 12:00h **Lã Feltrada com agulha** - Profª Cláudia Costa
10:10h **Yoga** - Profª Margarida Fernandes
11:10h **Alongamentos** - Profª Margarida Fernandes
12:10h **Pilates Clínico** - Profª Margarida Fernandes

AULAS DE LÃ FELTRADA

Durante o mês de Setembro, foi possível experimentar a técnica da lã feltrada com agulha, dando largas à imaginação, criando flores, animais e até antecipar o Natal. Ainda há vagas para a disciplina.

AULA DE PILATES CLÍNICO

As aulas de Pilates clínico terapêutico, dadas pela professora Margarida Fernandes, são das actividades mais procuradas na nossa academia.

Tornam o corpo mais flexível e a mente mais leve.



CONCERTO



Por: Teresa Iglésias (Professora da Academia)

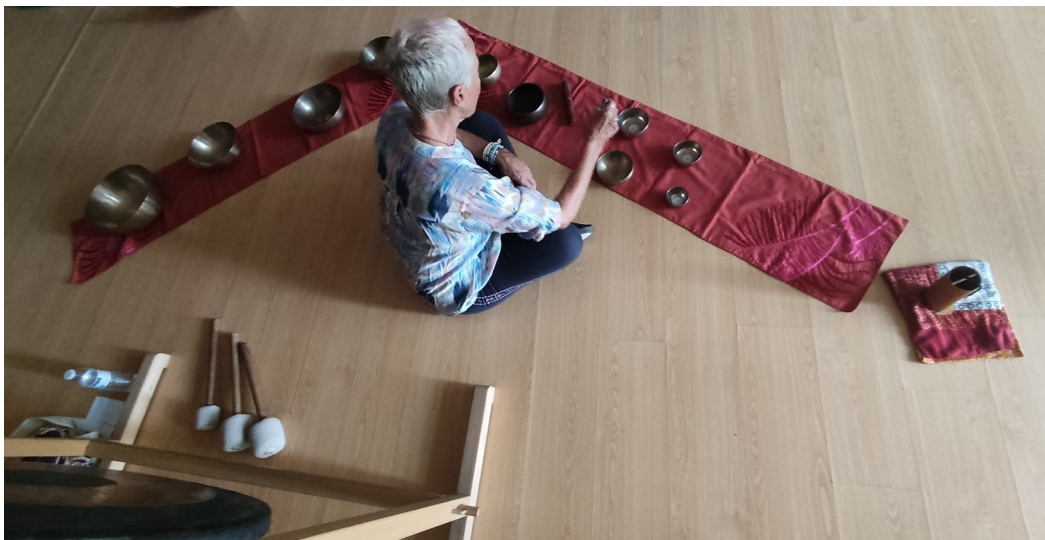
CONCERTO DE GONGOS E TAÇAS TIBETANAS

Os concertos de Gongos e Taças Tibetanas permitem ao utente uma verdadeira viagem de som. Nesta viagem, aqueles que se permite o relaxamento total, limpam o seu sistema nervoso, emocional, físico e espiritual.

É para mim um privilégio poder facilitar estas “viagens”, pois eu própria tiro delas grandes benefícios.

Namasté

Ajudantes: Patrícia Iglésias e Malcom



AÇÃO SOCIAL



Por: Dra. Aida Marques (Responsável pelo Dep. Ação Social da Del. Costa Estoril CVP)

VISITA DE FORMANDOS DO CENTRO DE FORMAÇÃO DE ALCOITÃO (IEFP)

Foi com enorme prazer que na manhã de dia 19 Setembro recebemos a turma do curso Técnico de Apoio à Família e à Comunidade do Centro de Formação do Instituto de Emprego e Formação Profissional de Alcoitão, que confere equivalência ao 12º ano de escolaridade.

A professora Wanda Capelinha acompanhou esta turma.

Foi apresentada a este grupo todo o espaço desta Delegação e no final falámos ainda sobre as várias valências dinamizadas, aqui ou noutros equipamentos que possuímos.

Quem sabe talvez ainda em Dezembro deste ano possamos rever alguns destes alunos, momento em que irão escolher a resposta social em que irão desenvolver o seu estágio final em contexto de trabalho.



Votos de sucesso académico para todos os que nos visitaram.

ECOS ENCARNADOS

Explorando a poesia em “Dança Movimento Terapia” com Séniores



Foi Marc Hussner, finalista do mestrado em “Dança Movimento Terapia” (DMT) pela Universidade Autónoma de Barcelona (UAB), lançou-nos um desafio de implementar o seu projeto final de investigação artística intitulado “ECOS ENCARNADOS: Explorando a poesia em Dança Movimento Terapia com Séniores.”

Este projeto explora o potencial clínico de técnicas de movimento e escrita poética num processo terapêutico de DMT com Séniores, desde a perspectiva do terapeuta, documentando simultaneamente o processo criativo consequente.

Serão 12 sessões de terapia de grupo bisemanais, de 45 min a 1h.

Como este processo iniciava em Setembro e terminaria em Novembro voluntariaram-se da 12 utentes da nossa Estrutura Residencial e Centro de Dia para esta experiência.

A mesma já iniciou e é agora relatada como inovadora e dinâmica, pelos participantes.

Ao facilitador desta iniciativa ficam os nossos agradecimentos por este convite.

AÇÃO SOCIAL

**“ MUITOS PARABÉNS,
A SUA IDEIA
VAI ESTAR EM VOTAÇÃO! “**

E foi com esta mensagem que recebemos a confirmação que passámos à fase final da nossa candidatura Bairro Feliz, uma iniciativa do Pingo Doce.

Após a reunião online de hoje podemos agora avançar com esta confirmação.

Pedimos a todos aqueles que frequentam a Loja Pingo Doce do Riviera, aqui em Carcavelos, que de 26 de setembro a 26 de outubro sempre que ali façam compras votem na nossa iniciativa, que se destina a adquirir eletrodomésticos que permitirão, no espaço onde trabalhamos com os utentes e residentes que frequentam as atividades do Clube Sénior, os alimentos sejam confeccionados nas aulas de culinária, passando por todas as etapas necessárias sem necessitar de forno ou fogão. Estes eletrodomésticos (Batedeira com Taça, Varinha Mágica, Air fryer e Mini-forno) permitirão confeccionar e facilitar o acesso a receitas, alimentos, etapas e degustação de inúmeros pratos possíveis de efetuar no nosso espaço.

Vote na nossa ideia!



CENTRO DE RECURSOS DA ADROANA

Por: Dr.^a Maria João Gomes (Animadora Sociocultural do Centro de Recursos da Adroana)



O VERBO ESTAR

No site do ENPISA pode ler-se:

“No âmbito da redefinição da (Estratégia Nacional para a Integração das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo) ENIPSS (...) considerou-se que a designação de “sem-abrigo” deveria ser alterada para “pessoa em situação de sem-abrigo”, uma vez que não se deve assumir o “sem-abrigo” como condição de vida de uma pessoa, mas sim como uma situação que poderá caracterizar uma determinada fase na vida de uma pessoa e que se deseja ser de transição na vida do indivíduo.”

É que estar sem abrigo, é...

Ser corajoso;

Enfrentar coisas que o ser que está com abrigo enfrenta...e outras ainda;

Mas com mais dificuldades e desafios, mais injustiças e esperas, menos recursos e opções.

Estar sem abrigo é...

Avançar mesmo quando os outros desaparecem ou deixam de querer saber

Bravura, revolta, medo e esperança...ao mesmo tempo

Refugiar-se em imagens do que já foi (melhor) ou do que podia ter sido

Imaginar o amanhã apenas com um lápis de carvão

Gritar a voz que cala dentro e aceitar o destino

Olhar em volta e sentir na pele o mundo desigual.

BAIRRO FELIZ - PINGO DOCE

O Bairro Feliz é uma iniciativa Pingo Doce que ajuda os nossos bairros a serem ainda mais felizes.

A nossa causa **"UM ESPAÇO PARA TODOS, UM LAR PARA CADA UM"**, é uma das finalistas da 4ª edição do Bairro Feliz, em votação na loja PINGO DOCE de Alvide e precisa da sua ajuda para ser concretizada.

Quando fizer compras nesta loja Pingo Doce, vai receber uma moeda Bairro Feliz e, para nos ajudar, só tem de a colocar no mealheiro da causa.

VOTE EM NÓS ATÉ DIA 26 DE OUTUBRO!

Um gesto seu pode fazer toda a diferença.
Saiba mais sobre esta iniciativa em pingodoce.pt.

A Equipa Técnica do CRA,
Ana Rita Carvalho,
Daniela Ferreira,
Maria João Gomes

VOTE
NA NOSSA IDEIA
Um espaço para todos,
um lar para cada um.

**NA LOJA PINGO DOCE
ALVIDE**

ATÉ 26 DE OUTUBRO

pingo doce
fazer bem pagar faz bem

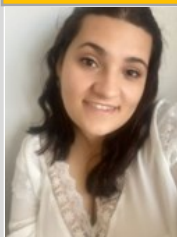
ACADEMIA MÓVEL DIGITAL

ASSOCIAÇÃO DO LIVRAMENTO

A associação de moradores do Livramento integra a primeira turma da Academia Móvel Digital no ano letivo de 2024/25.



ATL - KLUBE +



Por: Dra. Ana Rita Carvalho (Diretora Técnica – Klube+)

BEM-VINDOS AO NOVO ANO LETIVO!

Queridas crianças e jovens!

É com grande entusiasmo que damos as boas-vindas a todos ao KLUBE+ neste novo ano letivo. O regresso às aulas é sempre um momento especial, cheio de expectativas, novos desafios e oportunidades. Após as férias de verão, voltamos a abrir as portas com energia renovada, prontos para apoiar cada um no vosso percurso escolar e nas diversas atividades que temos preparadas.

Sabemos que o início do ano letivo pode ser um período de adaptação, com novas responsabilidades e rotinas. Mas também é uma fase cheia de esperança e possibilidades. Aqui no KLUBE+, estamos totalmente disponíveis para vos acompanhar em cada etapa, seja através do apoio escolar, de momentos de lazer, ou de atividades que estimulam a criatividade, o convívio e o crescimento pessoal. Estamos aqui para oferecer um ambiente seguro e acolhedor, onde todos podem explorar as suas capacidades e desenvolver novas competências.

Desejamos a todos um excelente regresso às aulas e um ano letivo cheio de descobertas, aprendizagens e diversão!

Contem sempre connosco.

Juntos, vamos construir um ano inesquecível!

Com carinho.





Por: *Dr.ª Marta Pietra – (Psicóloga Clínica Coordenadora do Departamento de Psicologia e GIP)*

DIA MUNDIAL DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

O Setembro Amarelo iniciou-se nos EUA após o suicídio de um jovem de 17 anos, chamado Mike Emme (1994). Os seus familiares e amigos distribuíram, no funeral, cartões com fitas amarelas e mensagens de apoio para pessoas que estivessem a viver o mesmo desespero de Mike, e a mensagem foi-se espalhando pelo mundo. O carro era um Mustang 68, restaurado e pintado de amarelo pelo próprio. Os pais de Mike, Dale Emme e Darlene Emme, iniciaram a campanha do programa de prevenção do suicídio "fita amarela", ou "yellow ribbon", em inglês.

Em 2003, a Organização Mundial da Saúde (OMS) instituiu o dia 10 de Setembro, para ser o Dia Mundial da Prevenção do Suicídio. E o amarelo do Mustang de Mike foi a cor escolhida para representar essa campanha, simbolizada pelo laço amarelo.

Em 2017, a campanha Setembro Amarelo foi dinamizada pela primeira vez em Portugal na cidade de Beja. A organização do evento esteve a cargo da Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo (ULSBA) e da associação ARIS da Planície.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o suicídio é uma das principais causas de morte em todo o mundo. Quase 800 mil pessoas todos os anos perdem a vida desta forma, o corresponde a cerca de um suicídio a cada 40 segundos.

O suicídio e as tentativas de suicídio são problemas de saúde pública que representam um grande desafio em todo o mundo. “Em Portugal, cerca de três pessoas morrem por suicídio a cada dia, e muitas mais tentam suicidar-se. Este fenómeno não escolhe classes sociais, género, idade ou região geográfica. O suicídio afecta também a família, os amigos, os profissionais de saúde e até mesmo desconhecidos, provocando grande sofrimento psicológico, físico e social” (Barbosa, Gaspar e Pires, 2021).

Todos devemos ter um papel activo de prevenção e identificarmos pessoas em risco, encaminhando para serviços de apoio.

Como podemos reconhecer os sinais de alarme?

- Tem dificuldades de atenção e concentração;
- Anda mais isolado;
- Irrita-se com frequência ou tem variações de humor extremas;
- Diz que não tem esperança no futuro;
- Tem constantes alterações de apetite;
- Dorme muito ou dorme pouco;
- Consome mais álcool ou drogas;
- Fala sobre querer morrer ou matar-se;
- Age de modo ansioso, agitado e imprudente, sem pensar nas consequências das suas acções;
- Diz que é um fardo para os outros ou que se sente culpada(o);
- Não vê solução para os problemas ou sente-se encurralada(o);

PSICOLOGIA (CONT.)

- Perdeu interesse pela aparência;
- Perdeu interesse pelas actividades habituais (escola, trabalho, desporto, actividades sociais);
- Procura ou já procurou formas de se suicidar;
- Sofreu uma perda marcante (morte e ente querido, desemprego recente, perda económica ou de estatuto social, perda de habitação)
- Doou recentemente bens pessoais significativos;
- Organiza a vida e prepara o momento da morte (guardou dinheiro para o funeral ou escreveu o testamento).

Leve sempre a sério os pedidos de ajuda, ouvindo com empatia, sem julgamentos. Não assuma que as ideias de suicídio são para chamar a atenção ou tentativa de manipulação! Problemas que parecem pequenos para si, podem causar um grande sofrimento para a outra pessoa. Não dê sermões nem critique o comportamento e não argumente dando conselhos de algibeira dizendo que “isso passa”, “tens de te animar e esquecer”. Pergunte directamente se a pessoa pensa suicidar-se. Ao fazer isto não está a incentivar nem a estimular essas ideias mas a permitir que a pessoa fale dos seus pensamentos de suicídio, provocando alívio e é um início para encontrar uma solução. Se a pessoa está em perigo imediato ligue para o 112, não a deixe sozinha e afaste-a de qualquer objecto ou local que possa ser perigoso e usado como meio de suicídio (Barbosa, Gaspar e Pires, 2021).

Encoraje a pessoa a procurar ajuda profissional.

Na nossa delegação temos **Consulta Especializada de Prevenção do Suicídio para acompanhamento psicológico ao paciente e sua família**. Basta dirigir-se aos nossos serviços ou pedir marcação telefonicamente. Marcações na recepção do Centro Médico da CVP/Parfisi Telefone: 21 4572797 ou 21 458 7861.



PALESTRAS

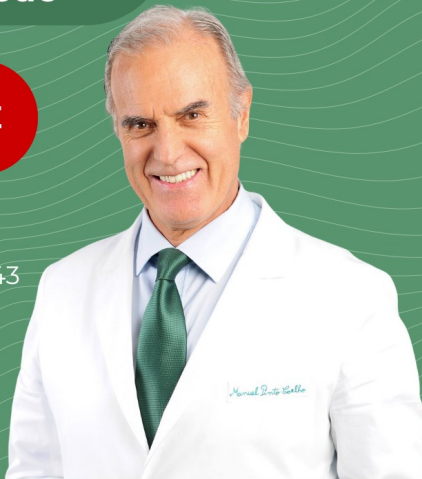
PALESTRA IMUNIDADE


Dr. Manuel Pinto Coelho MD PhD
(Medicina Anti-Envelhecimento)

Sexta 11 Out 24 | 14h
Salão Nobre
Academia Parede

ENTRADA LIVRE

Academia Parede
R. Vasco da Gama, 243
2775-297 Parede
Tel. 214 570 924



Fundador e Diretor da Clínica: 

PALESTRA SEGURANÇA EM CASA

**POLÍCIA**
SEGURANÇA PÚBLICA



PALESTRA | SEX. 18.OUT.2024 | 14H30
ENTRADA LIVRE | ACADEMIA SÉNIOR PAREDE

RUA VASCO DA GAMA, 243 |
2775-297 PAREDE |
TEL. 214570924

PALESTRA Envelhecimento Ativo

Dr. Adalberto Campos Fernandes
(Ex-Ministro da Saúde;
Médico Especialista em Saúde Pública)

Sexta-feira | 14h
25 Out 2024
Salão Nobre
Academia Parede
ENTRADA LIVRE

R. Vasco da Gama, 243
2775-297 Parede
Tel. 214 570 924



Dr. Adalberto Campos Fernandes


**CRUZ
VERMELHA
PORTUGUESA**
COSTA DO ESTORIL

GESTÃO DE PROJECTOS

Por: Dr.^a Ana Cláudia Gomes (Gestora de Projectos)

EVENTO DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DA CRUZ VERMELHA, EM LISBOA



Decorreu nos dias 23, 24 e 25 de Setembro, no Sheraton Lisboa Hotel & SPA, um evento organizado pela Federação Internacional da Cruz Vermelha e que reuniu participantes de diversas Sociedades Nacionais do Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho.

O evento Virtual Fundraising Hub International Skillshare 2024 foi uma oportunidade para os membros das áreas de angariação de fundos se reunirem e trocarem experiências, partilharem conhecimentos e desenvolverem novos mecanismos para trabalhar em rede.

Uma palavra de agradecimento a todos os voluntários CVP que contribuíram para o bom funcionamento do evento, nomeadamente a receção de todos os participantes, esclarecimento de dúvidas, encaminhamento para palestras ou responsáveis do evento, apoio às salas, equipa técnica e oradores.



TEAMBUILDING SOLIDÁRIO COM A EMPRESA REDE CLARO “JUNTOS MUDAMOS VIDAS”

Teambuilding Solidário com a empresa Rede Claro, “Juntos mudamos vidas”

Abrimos as portas da nossa delegação para receber no dia 17 de setembro uma equipa de voluntários da empresa Rede Claro - Grupo de Farmácias, para participarem num dia de teambuilding solidário.

Durante o mês de setembro, a Delegação da Costa do Estoril juntou-se às delegações da Madeira, Matosinhos e Olhão e ao Centro Humanitário de Lisboa com o objetivo de proporcionar um dia diferente aos colaboradores da empresa Rede Claro. O objetivo das iniciativas de teambuilding solidário assenta na possibilidade de concretizarem atividades que vão colmatar uma necessidade específica da organização ou da comunidade onde cada delegação está inserida.

A empresa Rede Claro escolheu o **Programa +Comunidade** que engloba atividades de melhoria e requalificação de espaços que pertencem à delegação mas utilizados em prol da comunidade, como é o caso das instalações da Academia Sénior e da Residência Sénior.

Foi um dia de muito trabalho e interajuda entre os colaboradores da empresa Rede Claro, onde o maior objetivo de todos foi alcançado, como descrito em resumo pela própria empresa: “Dar dignidade à vida sénior tem mesmo muito valor e nós ficámos de coração cheio por contribuímos um bocadinho para a melhoria no seu dia a dia.”

Obrigada, Rede Claro!



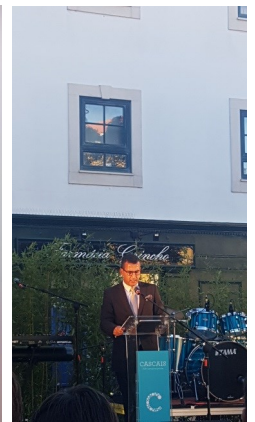
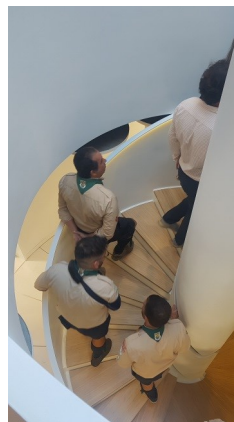
GESTÃO DE PROJECTOS (CONT.)

INAUGURAÇÃO DO ESPAÇO CASCAIS JOVEM

O Presidente da Câmara Municipal de Cascais, Carlos Carreiras, convidou a Delegação da Costa do Estoril para estar presente na inauguração das novas instalações do Espaço Cascais Jovem, que ocorreu no dia 12 de setembro, às 18h00, na Rua das Clementinas, Parede.

“A Casa da Juventude é a casa de todos os jovens de Cascais” - anunciou o vice-presidente da Câmara Municipal de Cascais, Nuno Piteira Lopes, sobre o novo espaço dedicado aos jovens do concelho, que contará com programas diversificados e gratuitos.

Informamos que neste novo espaço, entre muitas outras iniciativas, os jovens terão ao seu dispor salas de estudo e formação, abertas 24 horas; um gabinete de Orientação Vocacional e Profissional e workshops de capacitação; acesso a oportunidades de intercâmbio, projetos internacionais, voluntariado e associativismo jovem; salas para eventos e apresentações de projetos; o *Balcão Ponto Já* e a muito esperada reabertura do *Espaço S*.



CHEFS ON FIRE

Dia 20 de Setembro, os nossos residentes foram convidados a participar na 6ª edição do evento ‘Chefs On Fire’, um festival que combina gastronomia e música. Famoso pela sua cozinha com fogo, fumo e lenha, a comida é lentamente preparada, por mais de 24 horas. Foi num ambiente familiar e descontraído que os nossos residentes saborearam cinco pratos confeccionados por chefs nacionais e internacionais.



ACADEMIA VERÃO CASCAIS

Cascais Setembro 2024

Academia Verão

Segunda-feira

10:10h Pilates Clínico - Prof^a Margarida Fernandes

14:00h/17:00h Bridge - Prof^a Tina Freund

Terça-feira

10:30h/17:00h Bridge - Prof Costa Domingues

15:30h Pilates - Prof^a Simone Lourenço

Quarta-feira

4 Setembro 10:30h Encadernação - Prof António Mascarenhas

Quinta-feira

14:00h / 17:00h Bridge - Prof^a Tina Freund

5 Setembro 10:30h Restauro - Prof António Mascarenhas

Sexta-feira

10:30h/13:00h Bridge - Prof Costa Domingues

ACADEMIA DE VERÃO

As academias de verão cumprem o propósito de disponibilizar estímulos físicos e mentais, a quem procura manter-se ativo durante o período de férias das Academias.

Durante o mês de Setembro, na academia do pólo de cascais, as disciplinas de Bridge e Pilates Clínico estiveram disponíveis, a todos os alunos que se inscreveram para o efeito.

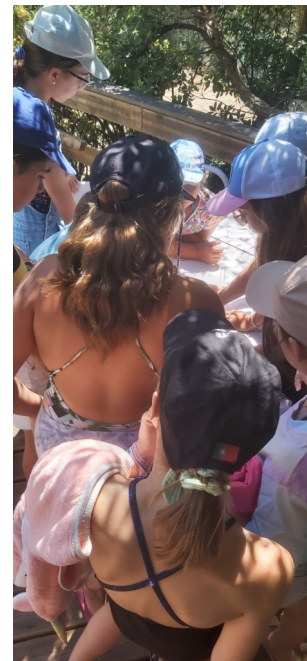
COLÓNIA DE FÉRIAS “VERÃO CRIATIVO”

Decorreu desde dia 2 e até 6 de Setembro uma colónia de férias, “Verão Criativo”, no Pólo de Cascais.

Este evento é organizado pela Sara Ferreira da “All In Arts” e conta com a participação de 14 crianças.

O lema da “All In Arts” é : “Ri muito, Dança muito, porque quem dança é mais feliz”.

(Suzete Amorim)



A IGREJA E O PODER — O PAPA ALPINISTA 3



Por: Helder de Castro Valente (Professor da Academia Sénior – “A Igreja e o Poder”)

Voltemos à carreira do novo Papa Pio XI na Igreja. Quando acaba a guerra em 1918, o Papa precisa de um homem com características muito particulares para enviar como Nuncio Apostólico para a Polónia. Tal exigência é devida ao facto de que é a partir da Polónia que o Papa pretende saber o que se passa na Rússia comunista, e ajudar os católicos daquele País. Por outro lado é importante ter alguém capaz de mediar, com imparcialidade, as dificuldades surgidas entre o recém criado clero polaco, e o clero alemão ainda muito presente na Polónia. Tudo isto num clima político longe de estar pacificado, em virtude das pretensões fronteiriças da Rússia, que, como já referi em artigo anterior, não esteve presente na Conferência de Paz de Paris, nem ratificou, consequentemente, o tratado de Versalhes que definia as novas fronteiras europeias.



Nuncio Apostólico Ambrogio Achille Ratti

A escolha do homem para desempenhar estas funções irá surpreender a Cúria. Pietro Gasparri o Cardeal Secretário de Estado tinha proposto ao Papa alguns nomes dentre os diplomatas daquela Secretaria. Mas, o Papa tem outras ideias, e a escolha recai sobre o atlético bibliotecário do Vaticano, Ratti, agora com sessenta e um anos de idade, o qual é o principal surpreendido, já que esperava acabar a vida entre os seus amigos livros. Parte, assim, em 1918, com o título de visitador apostólico para a Polónia e Lituânia. Este título é o compromisso, assumido pelo Papa, para que possa ser aferida a arriscada escolha efectuada. Mas Ratti não é homem para falhar, e, logo em 1919, é confirmado como Nuncio Apostólico para a Polónia e elevado ao título de Arcebispo de Lepanto. Logo em Outubro de 1919, consegue a libertação do



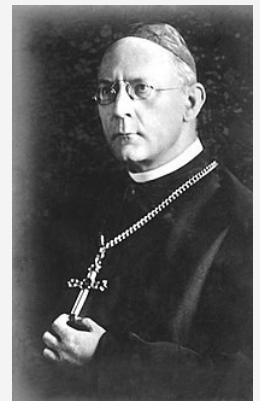
Arcebispo de Mahiléu (na actual Bielo-Rússia) Eduard von der Ropp, que havia sido preso em Abril do mesmo ano, pelas autoridades soviéticas, sob a acusação de actividades contra revolucionárias.

Arcebispo Eduard von der Ropp

Nos primeiros meses de 1920 desloca-se numa longa viagem diplomática à Letónia e à Lituânia, onde se ocupa, particularmente, em restabelecer a diocese de Riga que havia sido fortemente afectada pela guerra.

Volta a Varsóvia para continuar a sua missão, mas, em Agosto de 1920, a Rússia invade a Polónia como medida de pressão para que sejam reconhecidos os direitos fronteiriços que pretende. Ratti quer ficar em Varsóvia, mas o Papa, temendo pela sua vida, obriga-o a fugir juntamente com o governo polaco. Embora obedecendo, o embaixador do Vaticano será o último a abandonar a capital polaca.

Restabelecida a normalidade política, após os russos verem satisfeitas as suas pretensões, Ratti é nomeado Alto Comissário da Igreja para garantir a imparcialidade do plebiscito popular na Alta Silésia que deveria determinar se aquela região ficaria a pertencer à Polónia ou à Alemanha. No que se refere à Igreja, aquela região dependia do Arcebispo de Breslávia, na baixa Silésia, o Cardeal alemão Bertram.



Cardeal Adolfo Bertram

Com o apoio do Secretário de Estado Gasparri, e sem que Ratti o soubesse, Bertram, pretendendo influenciar o voto popular em favor da Alemanha, proíbe todos os padres polacos de participar no debate público sobre o referendo, ou de influenciar, fosse de que modo fosse, o sentido do voto das populações que serviam. Pelo contrário, os padres alemães da diocese eram livres de agir no sentido de influenciarem o voto em favor da Alemanha.

Apanhado de surpresa, Ratti, não só tem que lidar com a “traição” do seu superior hierárquico, como, sobretudo, com a imprensa polaca que o acusa, injustamente como vimos, de ser pró-alemão. Ratti é chamado a Roma, e a 4 de Junho de 1921 deixa os seus cargos na Polónia. Nove dias depois, no Consistório de 13 de Junho de 1921, e como recompensa dos seus serviços e do seu silêncio, é nomeado Arcebispo de Milão e elevado a Cardeal com o título dos Santos Silvestre e Martinho dos Montes. Três anos antes era um padre bibliotecário. Daí a menos de seis meses será Papa.

RESIDÊNCIA ASSISTIDA

ANIVERSÁRIOS DO MÊS

Em Setembro, 5 aniversariantes apagaram as suas velas. É sempre com grande entusiasmo que celebramos a passagem do tempo.

ELSA RIBEIRO



FERNANDA CARVALHO



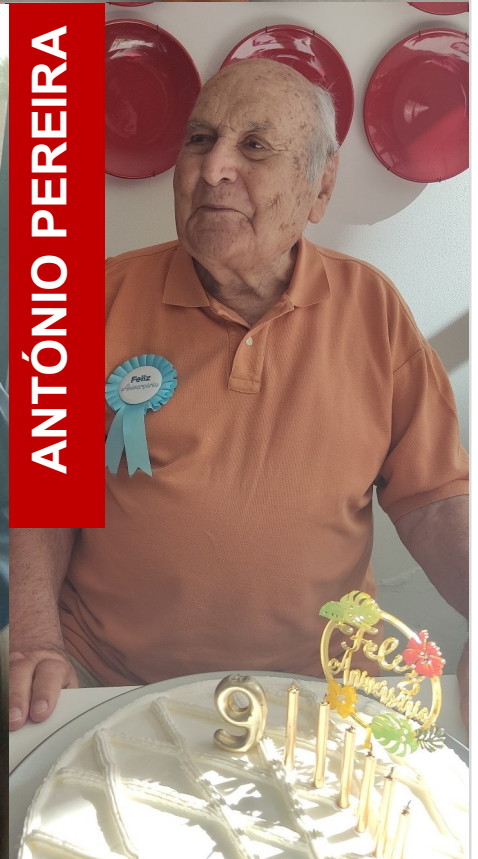
M^a DE LURDES COSTA



LUÍS SANTOS



ANTÓNIO PEREIRA



INFORMAÇÕES

QUINTAS E SEXTAS-FEIRAS
das 9h00 às 16h00

HELENA'S
REFLEXOLOGIA



966 757 660 (telemóvel e WhatsApp)
Gabinete de Estética da Cruz Vermelha Portuguesa
Rua Vasco da Gama, nº 243, 2775-297 Parede

Estética

3ª e 4ª

MANICURE | GELINHO
PEDICURE | GELINHO
DEPILAÇÃO COM CERA E LINHA
LIMPEZA DE PELE FACIAL
com ou sem extração
(Pontos negros e brancos)

Glória Borges

CABELEIREIRO

Onde o seu cabelo ganha nova vida
MARCAÇÕES:

926947690

- Ondulação
- Madeixas
- Nuances
- Hidratação profunda



Cruz Vermelha Portuguesa Delegação da Costa do Estoril
Rua Vasco da Gama, 243 2775 Parede | 926947690 | 2ª a 6ª das 09h às 19h

AS NOSSAS CAFETARIAS

As cafetarias da Delegação reabriram no início e Setembro. Para além dos produtos habituais, como bolos, sandes e bebidas, também servem refeições ligeiras e rápidas.

CAFETARIA DA PAREDE:

Dias úteis das 09h00 às 17h00
(à 6ª, encerramento às 15h00)

CAFETARIA DE CASCAIS:

Dias úteis das 09h00 às 17h00
(à 6ª, encerramento às 16h30)

REFEITÓRIO DA DELEGAÇÃO

Almoce na nossa esplanada e desfrute de uma refeição deliciosa ao ar livre num ambiente acolhedor e tranquilo. É o lugar perfeito para relaxar e recarregar energias!

É aconselhável a marcação prévia de almoços através do número de telemóvel **914039097**.

Entrada pela Praceta Barbosa de Magalhães.

REFEIÇÕES AO DOMICÍLIO

Mensalmente, são confeccionadas pelo nosso refeitório e distribuídas pelos serviços da Delegação centenas de refeições, na sua maioria a residentes do concelho de Cascais.

Caso necessite e deseje receber refeição completa em sua casa, temos um menu diário e variado ao seu dispor. Para mais informações contacte-nos através do nº **214570924**.

ESS LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

CRUZ VERMELHA PORTUGUESA
COSTA DO ESTORIL

ESS LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

CRUZ VERMELHA PORTUGUESA
COSTA DO ESTORIL

PROFESSORES ACADEMIA SÉNIOR

CONSULTA OSTEOPATIA

realizada pelos alunos do 4º ano da licenciatura supervisionado por orientador



GRATUITO

CONSULTA OSTEOPATIA

realizada pelos alunos do 4º ano da licenciatura supervisionado por orientador

15€

ALUNOS DA ACADEMIA SÉNIOR

SAÚDE | PARFISI - FISIOTERAPIA

VENHA DESCOBRIR UM TRATAMENTO INOVADOR PARA A INCONTINÊNCIA

Sabia que temos disponível um tratamento inovador?

Ligue 21 457 2797 ou 21 458 7861 e marque as suas sessões no centro clínico de fisioterapia da Cruz Vermelha Portuguesa na Delegação da Costa do Estoril.

CADEIRA DE INCONTINÊNCIA ESELLA

O BTL EMSELLA é um tratamento completamente não invasivo que consiste na estimulação eletromagnética da musculatura do pavimento pélvico com o objetivo de reabilitar os músculos pélvicos enfraquecidos e de restabelecer o controlo neuromuscular para tratamento de incontinência urinária.

O BTL EMSELLA é composto pela unidade principal e pelo aplicador (“cadeira”).

A unidade principal está equipada com um ecrã tátil com amplo ângulo de visão que facilita significativamente o uso do dispositivo. As informações na tela orientam o usuário passo a passo durante todo o procedimento terapêutico. Os parâmetros terapêuticos são facilmente definidos usando o toque tela, botões e botão no dispositivo. Durante a terapia, o dispositivo mantém informações sobre a aplicação terapia, tempo restante de terapia e principais parâmetros terapêuticos na tela. A terapia pode ser aplicada através roupas.

Para que o tratamento da incontinência urinária seja mensurável necessitamos dum instrumento de medida, O iEase Pelvic Floor Exerciser.

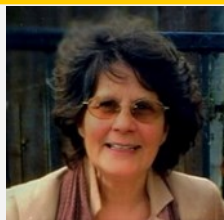
O iEase Pelvic Floor Exerciser utiliza a revolucionária tecnologia de biofeedback para localizar e medir a força do músculo do pavimento pélvico para criar um programa de exercícios efetivo projetado especificamente para atender às suas necessidades, desta forma a avaliação será realizada antes e depois da utilização do BTL EMSELLA.

BTL EMSELLA™

DIGA NÃO
À INCONTINÊNCIA



POESIA



Luísa Ferreira Redondo

A ESPERANÇA

A esperança é o alicerce da determinação.
É um sentimento que desperta, que estimula,
Que encoraja, que te instiga a ir mais além.

Deposita nessa espera toda a paixão,
Pra que esse acreditar, esse querer não se esfume.

Não rejeites a força que daí provém!
Não! Não feches, nunca, a porta à motivação,
Pra que ela não se afunde no mar do desespero!
Não deixes que a esperança fique refém desse mal,
Pra que ela te dê alegrias... satisfação.

A esperança é um sentimento
que nos faz desbravar pequenos e
grandes desafios,
impedindo-nos de mergulhar no desespero.

Luísa Ferreira Redondo

MUNDO (S) Livro 20 - Edições Colibri - Dezembro 2022
Coordenação Literária - Ângelo Rodrigues



Manuel António Gouveia



EM SETEMBRO AS AULAS

Já começam as aulas em setembro
E não começam bem como pensámos.
Em vários anos (e eu bem me lembro),
Algumas delas para trás deixámos.

Para entender melhor, é que eu desmembro
As causas deste mal em que vogámos:
Os professores...nem até dezembro
Ou fim do ano todos colocámos!

Portanto, o melhorar as condições,
Resultará decerto em situações
Que todo o aluno irá aproveitar.

A falta de recursos para o ensino
Faz com que o mesmo acabe em mau destino,
Destino para sempre a evitar.



CRÓNICA

A ESCOLA IDEAL

Aquela professora costumava contar ou ler aos alunos pequenos contos, alguns dos quais eram comentados e outros dramatizados. Um dia, como não lhes apetecia brincar no recreio, os colegas Manuel e Maria conversavam animadamente sobre qual seria, para o Manuel, a escola ideal. Este hesitou um pouco, mas, por fim, decidiu contar o sonho que teve, há dias, sobre o que ele considerou ser a escola ideal.

“A escola com que há dias, sonhei, dizia o Manuel, ficava debaixo de uma árvore enorme. Debaixo dessa árvore enorme, todos nós – os alunos, os professores, os auxiliares, os pais e os nossos amigos, ali sentados à sombra, conversávamos muito. Conversávamos com calma, sem nos zangarmos. Os mais velhos contavam--nos muitas histórias e nós ouvíamos tão felizes e tão contentes que não nos lembrávamos sequer das horas de descanso e das refeições. Ali ninguém se sentia cansado nem com fome.

De vez em quando, alguém ria. E todos nos sentíamos mais felizes, ao percebermos que havia alegria, junto de nós.

Se pensávamos que ia chover ou nevar, que o sol nos ia queimar e o vento nos ia importunar, pedíamos à Natureza que parasse a chuva e a neve, que suavizasse o calor do sol e fizesse abrandar o vento. E a Natureza nunca deixava de atender os nossos pedidos.

Com uma pedra que apanhávamos ao acaso, fazíamos contas no chão.

Mas que contas?

Com um pequeno pau que a árvore nos oferecia escrevíamos frases no chão.

Mas que frases?

À beirinha da sombra, íamos apanhar com a mão em concha, as cores do sol e, com elas, é que pintávamos os nossos desenhos.

Mas que desenhos?

Pedíamos notas ao cantar dos pássaros e, com elas, fazíamos as nossas canções.

Mas que canções?

Se o vento fazia baloiçar alguns ramos da árvore, logo aproveitávamos para lhes imitarmos passos das nossas danças.

Mas que danças?

Ao longe, víamos os montes, outras árvores, um rio –

muito mais longe, o mar; e sobre o mar, algumas nuvens. Aproveitávamos logo para fixar duas ou três impressões.

Mas que impressões?

Pois bem, Maria: as impressões, as danças, as canções, os desenhos, as frases e as contas da nossa felicidade!

Esta foi a história que mais nos deu que fazer. De facto, muitos de nós ficámos de boca aberta com a escola do Manuel; e, logo, todos à uma, quisemos fazer-lhe uma data de perguntas.

A pergunta que mais se fez ouvir foi a de como conseguíamos estar sempre com atenção, se nem sequer havia tempo para dormir!

Outra que também sobressaiu, foi como é que a Natureza fazia tudo o que se lhe pedia; e, também, como é que apanhavam as cores do sol para os trabalhos. Acabou por ser a professora a esclarecer-nos sobre esta escola: tudo fora um sonho do Manuel!

E parece que todos pensámos que, realmente... fomos mesmo parvos!

Mas, quando acabada a aula, nos juntámos no campo de futebol, não deixámos de comentar e chegar à conclusão de que, com o andar dos tempos, não seria de admirar que viesse uma grande revolução no ensino – o que, afinal, era isto que prenunciava o sonho do Manuel sobre a escola ideal.

No dia seguinte, falámos com a senhora professora sobre a nossa conclusão. Ela, depois de refletir uns segundos, acabou por dizer que a nossa conclusão fazia todo o sentido.

Assim, ficámos muito contentes por termos apanhado a mensagem daquele sonho tão surreal do Manuel!”

Extrato adaptado do conto: “A Senhora Professora”, in: Gouveia, M. A., A Fonte da Parada, Memórias de uma Família e Outros Contos, Edição de Autor, (2021), pp. 112 – 114, Casa de Trabalho – Bragança.

(Manuel Gouveia)



UM MINUTO, UM ANO OU UMA VIDA

Por: Luís Pereira de Sousa



Em todo o momento, ou diluído pelos ruídos do mundo que escolhemos, e com ele o destino de cada um, aprendendo ou não, vamos inconscientemente registando o que nos sensibiliza e nos faz diferentes com as marcas que classificam os seres humanos e os calendários.

A responsabilidade está na data, no local e têm tudo o que esteve ao seu alcance desde o primeiro olhar e do primeiro choro. Depois são o progresso e os hábitos, a obedecer, a mandar e a ditar as ordens.

Os mais idosos apercebem-se melhor das mudanças porque não há dúvida que se aprende com a experiência.

Olhando-me para muito longe recordo por exemplo, desde quando jogava ao berlinde e com as caricas. Não tinha bicicleta ainda, mas andava com um arco e uma gancheta, ... depois o arco evoluiu, a bola deixou de ser de trapo e passou a ser de borracha e por aí

fora numa espetacular evolução que mesmo com as frequentes reguadas de madeira e dos puxões de orelhas, fez da criança que era, dia a dia, um ser diferente com a garantia de viver na atualidade. De viver tanto quanto possível como os outros.

Era assim, com os sonhos e os direitos permitidos ou...conseguidos.

Hoje já não se respira a fundo. Por onde quer que nos viremos a imagem é de dúvida, de disputa, de ações quantas vezes irrefletidas.

Se o objetivo de cada cidadão é ser ou fazer os outros felizes o que é que se preenche nos intervalos das intempéries meteorológicas, pseudodesportivas, religiosas, morais e materiais?

Até onde poderemos ir com a devoção que se torna universal do uso do IA, da computadorização, da formação programada da sociedade? Até onde?

Temos que estar atentos.

Cartão de Saúde CVP

VANTAGENS PARA TODA A FAMÍLIA.

- Médico gratuito ao domicílio
- Descontos na Rede AdvanceCare
- Até 10 cênt. por litro em combustíveis



FICHA TÉCNICA

Diretora: Manuela Filipe **Editor:** Armando Ferrão - CP 6238 **Colaboradores:** Aida Marques, Ana Cláudia Gomes, Ana Silva, Carlos Costa, Celeste Neto, Daniela Ferreira, Hélder de Castro Valente, Inês Pinto, Luís Pereira de Sousa, Luísa Ferreira Redondo, Manuel António Gouveia, Margarida M. Fernandes, Maria João Gomes, Marta Pietra, Rita Carvalho, Salette Tomás, Suzete Amorim. **Grafismo e paginação:** Pedro Varela; Cláudia Costa **Fotografia:** CVPDCE; Canva.com, Freepick.com



Desde 1865,
PELA HUMANIDADE.

Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação da Costa do Estoril
Rua Vasco da Gama, nº. 243 2775-297 Parede
dcostaestoril@cruzvermelha.org.pt | 214570924

