

BOLETIM  
**CLUBE DOS VELHOS AMIGOS**

# QUAL VELHOS, QUAL CARAPUÇA!



ESCOLA DO BRINQUEDO TRADICIONAL POPULAR

Feliz Natal &  
um Próspero Ano Novo



pub.

DESTAQUES  
**D**

A MINHA VIDA DAVA UM LIVRO  
BOM DIA MUNDO  
VELHOS AMIGOS NA RAMBÓIA  
CLUBE DO BEM-ESTAR  
MOMENTOS  
LITERACIA PARA A DEMOCRACIA



## UM ANO RISONHO!

Neste número damos destaque aos ateliês “A Minha Vida Dava um Livro”, “Bom dia, Mundo!” e “Velhos Amigos na Rambóia”, bem como ao acantonamento do projeto “Literacia para a Democracia” e ao III Encontro de Educação de Adultos Prá vida, por fim, em “Momentos” fazemos um balanço do terceiro trimestre e, na última página, o grande destaque de dezembro é o projeto “Poiares a Criar” com os Mercados de Natal nos dias 7 e 8/12 e 14 e 15/12.

O editorial desta edição, ao contrário do que é habitual, tem um outro formato, Isaura Maia, sócia do Clube dos Velhos Amigos, faz o balanço do seu ano.

“Este ano para mim foi memorável porque no dia 6 de janeiro de 2019 transformei e concretizei um

sonho em realidade. Lancei o meu livro de memórias com o título “Se pudesse pagava à morte pra ela não vir”.

Tive muitos e bons amigos que me vieram felicitar e apoiar dando-me coragem e ânimo, a todos o meu mais profundo e sincero obrigado. Entre todos os convidados estava sua Exa o Sr. Presidente da Câmara de Vila Nova de Poiares, João Miguel Henriques, acompanhado da Senhora Vereadora Lara Oliveira. Ao Coro de Professores de Coimbra a minha eterna gratidão pelo convívio e sua presença.

Sendo os últimos os primeiros são os meus queridos filhos, netos e bisnetos que me brindaram com o seu amor, pena nem todos estarem presentes mas estavam no meu coração, a muitos causou admiração...

A Associação ICREATE foi o que me levou a sem vergonha contar e escrever o meu passado, a vida pobre que vivi, as amarguras por que passei o meu duro trabalho mas sempre honradamente. Bendita a hora que conheci esta associação e me tornei sócia.”

Para 2020, desejamos um ano risonho!

**Vera Carvalho & Isaura Maia**

pub.

ETERNUS  
PERFUMES DE EXCELENCIA  
VISITE-NOS  
f ETERNUS PERFUMES

## Festas Felizes & Um Ano Risonho

São os votos da Equipa Maravilhástica

### FICHA TÉCNICA

**Direção** | Vera Carvalho **Editor/a** | Inês Silva **Design/Paginação** | Carolina Silva **Produção de texto** | Sócios do Clube dos Velhos Amigos. **Morada** | **Sede:** Estrada de Vale Vaide, 3350 - 087 Vila Nova de Poiares. **Delegação de Vila Nova de Poiares:** Antiga Escola Primária do Entroncamento, 3350 - 087 Vila Nova de Poiares. **Contactos** | **Telem:** 910 751 263 - 919 039 819 **E-mail:** geral@icreatepoiares.pt **Facebook:** @icreatepoiares

**N. DL:** 427193/17 **Fornecedor:** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA **Título:** Boletim do Clube dos Velhos Amigos **Tipo:** Periódicos **Local de Publicação:** Vila Nova de Poiares **Data prevista de publicação (mês/ano):** 12/2019 **Estado:** Atribuído **Atribuído em:** 2017-05-29 **Criado a:** 2017-05-29 **(PP) N° do PP:** 11º número **(PP) Periodicidade:** Trimestral **(PP) Diretora:** Vera Carvalho **(PP) Propriedade (empresa proprietária):** Associação iCreate

## A MINHA VIDA DAVA UM LIVRO

BOAS FESTAS



Tânia Oliveira, Isaura Maia, Abílio e Aldina Antunes, Vera Carvalho e Inês Silva

### IDA À RTP

No dia 10 de outubro a tarde também foi nossa no programa apresentado por Tânia Ribas de Oliveira na RTP1 “A Nossa Tarde” a propósito da divulgação da iniciativa “A Minha Vida Dava um Livro” com a presença de Isaura Maia, autora da primeira obra da coleção “Se pudesse pagava à morte p’ra ela não vir” e Abílio Antunes, autor da segunda obra a editar no dia 22 de dezembro.

No programa estiveram ainda a sócia do Clube dos Velhos Amigos, Aldina Antunes, e membros da direção da iCreate, Inês Silva e Vera Carvalho.



### TAMBÉM FUI GUARDADOR DE REBANHOS

Abílio Antunes irá lançar a sua obra “Também fui guardador de rebanhos” no dia 22 de dezembro às 15h00 na biblioteca do Centro Cultural de Poiares.

Este é o segundo volume da coleção “A Minha Vida dava um livro” das edições iCreate.



### PARCERIA COM A LIVRARIA LÁPIS DE MEMÓRIAS

As obras publicadas pelas edições iCreate estarão brevemente disponíveis na livraria Lápiss de Memórias situada no Atrium Solum.

Um grande abraço a Manuela Castro, responsável da livraria, pela abertura e boa vontade na disponibilização das nossas edições.

As atividades do Clube, os parceiros e a divulgação do projeto das edições iCreate foram alguns dos temas debatidos, mas o palco foi todo dos sócios do CVA, Abílio Antunes e Isaura Maia que partilharam com o público da RTP1 os momentos difíceis do seu passado e aproveitaram para divulgar o seu livro de memórias.

“A minha vida dava um livro” é um projeto que visa contribuir para a constituição de uma Memória Coletiva de várias localidades do país.

Os nossos agradecimentos à RTP1 e aos seus profissionais pela oportunidade.

# VELHOS AMIGOS em MISSÃO

REDE INFORMAL DE SERVIÇOS DE APOIO AO PÚBLICO SÉNIOR |

INÊS SILVA | (+351) 910 751 263

Rede informal de serviços de apoio ao público sénior, tais como: levantamento e envio de encomendas, cartas e receitas médicas; acompanhamento ao cabeleireiro e estética; pagamento de faturas; contratualização de serviços; inspeção de automóvel; idas ao cinema e espetáculos; visitas guiadas; preparação de lanches, entre outros serviços e compras.

# BOM DIA, MUNDO!

BOAS FESTAS



Às segundas e terças-feiras, entre as 14h e as 16h00.

O ateliê “Bom dia, Mundo!” cruza a literacia das TIC com outras literacias, emocional, da leitura e da escrita, cidadania, entre outras. Objetivo: partilhar e debater olhares sobre o mundo.



Conversas temáticas



Debate sobre as notícias



Literacia das TIC

A Solidão foi debatida no ateliê e nos Velhos Amigos na Rádio com Cristina Ferreira na Mundial FM.

## AMOR AOS FILHOS E NETOS

Os filhos e os netos são os amores da minha vida.

São o meu amparo, consolo e harmonia.

Também são a razão da minha vida e do meu viver.

Gosto muito de um abraço apertado e beijos deles.

Com os meus filhos e netos nunca me sinto sozinha.

*Rosa Carvalho, 21/10/2019*

## SOLIDÃO, AMIZADE E CAMINHAR

Caminhar com os amigos ajuda a sairmos da solidão e a não pensar que estamos sós.

Solidão não é só estarmos sós, por vezes estamos acompanhados e a solidão não nos deixa. Por isso caminhar e contar com a ajuda dos amigos faz com que a solidão se afaste, ficamos com outro espírito e tudo fica bem connosco.

Caminhar com os meus amigos é um momento de convívio que me deixa sempre muito feliz.

*Cila Gândara, 21/10/2019*

## OS LIVROS DO CLUBE

A poesia e a prosa deram o pontapé de saída à atividade “Os livros do Clube” iniciada no dia 28 de outubro por Vera Pedroso de Lima no ateliê.

No dia 18 de novembro as participantes do ateliê apresentaram a sua interpretação do conto “A Aia” de Eça de Queirós, e tiveram ainda a oportunidade de receber os livros do projeto “A Biblioteca fora de portas” dinamizado por Paula Cação.

No dia 9 de dezembro os livros regressam ao ateliê.



Rosa Carvalho



Cila Gândara



Os livros do clube



Velhos Amigos na Rádio



Debate sobre a Solidão na rádio



Biblioteca fora de portas

# VELHOS AMIGOS NA RAMBÓIA E CLUBE DO BEM-ESTAR



No dia Internacional do idoso (1/10) estivemos no SPA do Hotel Vila Galé, almoçámos no restaurante “Sol do Mondego” e à tarde visitámos a Escola do Brinquedo Tradicional Popular.

No mês seguinte, dia 5/11, viajámos até Lisboa, e estivemos na zona do Parque das Nações, onde

visitámos o Oceanário e desfrutámos de toda a beleza da fauna e da flora dos oceanos. Após o almoço, comemorámos na Cinemateca o dia Mundial do Cinema e o centenário de Jorge de Sena, com a visualização do filme “Sinais de Fogo” realizado por Luís Filipe Rocha, seguindo-se uma conversa animada com o realizador.



SPA no Hotel Vila Galé



SPA no Hotel Vila Galé



Prof. João Amado



Escola do Brinquedo Tradicional Popular



Velhos Amigos no Oceanário



Velhos Amigos na Cinemateca



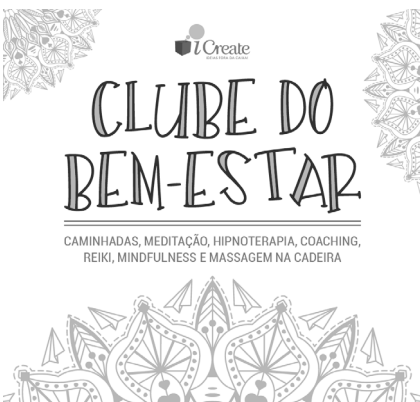
Velhos Amigos no Oceanário



Velhas Amigas no Oceanário



Velhas Amigas no Oceanário



Caminhadas em Poaires



Grupo de meditação 2<sup>as</sup>feiras 10h30-11h30

## MOMENTOS

BOAS FESTAS



Estas foram algumas das atividades desenvolvidas durante o último trimestre de 2019 com a participação da equipa e sócios/as do Clube dos Velhos Amigos.



**A equipa da iCreate na Poiartes'19**



**Luís e Elisabete Coimbra na Poiartes'19**



**Isaura Marta e Arminda Midões**



**António Marta**



**Festival Cabelos Brancos - Ìlhavo**



**Festival Cabelos Brancos - Ìlhavo**



**Arcar, Maxivisão e iCreate - S. Tomé e P.**



**Dia Municipal para a Igualdade**



**As Cadeiras do Curso de Vida da Matobra**



**CVA - Estudo de Campo - Doutoramento**



**Aniversário de Alda Oliveira**



**As Cadeiras do Curso de Vida da Matobra**



**Ateliê Mãos à Obra**



**Ateliê Costura Criativa**



**Ateliê Lãs Solidárias**

# LITERACIA PARA A DEMOCRACIA

BOAS FESTAS



## ACANTONAMENTO NA BENEDITA

Os parceiros do projeto Literacia para a Democracia encontraram-se nos dias 27, 28 e 29 de setembro na Beneditina para um acantonamento, no qual foram organizados diversos momentos educacionais e artísticos sob o mote da cidadania.

O programa envolveu várias ações, nomeadamente de gastronomia, dinâmica de interconhe-

cimento, caminhada, visita ao espaço *Qui Kung*, pintura de mural, plantação de árvores, poesia, escultura e partilha de saberes no âmbito da cidadania.

O próximo encontro será no dia 7 de dezembro em Vila Nova de Poiares no III Encontro de Educação de Adultos *Prá Vida* – Literacia para a Democracia.



Iceland Liechtenstein Norway  
Active citizens fund



Pintura de mural



Poesia e debate

Iceland Liechtenstein Norway  
Active citizens fund

FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN FUNDAÇÃO BISSAYA BARRETO

## ACANTONAMENTO

**ACANTONAMENTO BENEDITA**  
dias 27, 28 e 29 setembro  
Atividades diversas  
(consultar programa)

Cartaz Acantonamento Benedita

III ENCONTRO

Educação de Adultos Prá Vida

LITERACIA PARA A DEMOCRACIA

7 DEZEMBRO 2019, CENTRO CULTURAL DE VILA NOVA DE POIARES

- |  |  |
|--|--|
| <p>9:30 Sessão de Abertura<br/>Ministro da Educação *<br/>Presidente do IPC<br/>Presidente da ESEC<br/>Presidente da APCEP<br/>Presidente da CMNPP<br/>Presidente da iCreate<br/>Coordenadoras do Projeto Letras Prá Vida</p> <p>10:00 Celebração do Acordo com os Novos Parceiros do Projeto Letras Prá Vida</p> <p>10:15 Homenagem ao Professor Alberto Melo<br/>pela Professora Lucília Salgado (APCEP)</p> <p>11:15 Intervalo</p> <p>11:45 Conferência: "O Plano Nacional de Alfabetização e Educação de Base dos Adultos: a sua atualidade 40 anos depois", Doutor Manuel Estevão (APCEP)</p> | <p>Moderação: Professora Paula Guimarães (Instituto de Educação, Universidade de Lisboa)</p> <p>12:30 Almoço</p> <p>14:30 Espaços de Cidadania. Espaços de Democracia<br/>Programa Cidadãos Ativos – Fundação Calouste Gulbenkian<br/>Literacia para a Democracia<br/>EcoCidadania - Grupo Aprender em Festa (Gouveia)<br/>Letras Prá Vida<br/>Clube Velhos Amigos</p> <p>Moderação: Professora Cristina Vieira (Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra)</p> <p>17:00 Convívio e lanche partilhado<br/>Música: Talentos na Maturidade &amp; Eterna Juventude (Irmandade Nossa Senhora das Necessidades Santa Casa da Misericórdia de Vila Nova de Poiares).</p> |
|--|--|

\* a confirmar



Lucília Salgado - Debate

**TORNE-SE NOSSO SÓCIO E VIAJE NESTA AVENTURA!**

Contacte-nos | 910 751 263 / 919 039 819  
animarte@icreatepoiares.pt / geral@icreatepoiares.pt

# Poiares a Criar

## Mercados de Natal

Artesanato | Bem-Estar | Animação  
Petiscos | Ideias para o seu Natal

- Entrada Livre -

Vila Nova de Poiares - Centro da vila  
[ 10h00 - 18h00 ]

Sáb.  
07

Dom.  
08

DEZ  
2019

Sáb.  
14

Dom.  
15

### Mercado de Natal (solidário e associativo)

- 07/12 - tarde Animação Infantil com pinturas faciais, modelagem de balões e presença de duende.
- 07/12 - 16h00 Chegada do Pai Natal seguida de sessão fotográfica.
- 08/12 - 15h00 Desfile Inclusivo com participação das associações e do comércio tradicional

### Mercado de Natal (artesanato e serviços)

- 14/12 - 15h00 Hora do Conto
- 14/12 - 16h00 Escrita de Carta criativa ao Pai Natal - seguida de sessão fotográfica.
- 15/12 - 11h00 Meditação para Pais & Filhos
- 15/12 - tarde Animação Infantil com pinturas faciais, modelagem de balões e presença de duende.
- 15/12 - 17h00 Animação Musical

organização



apoio

