



## Editorial

# 30 anos

Em 16 de Dezembro, o Centro Social de Cultura e Recreio da Silva comemorou os trinta anos da sua fundação. Não devemos esquecer nesta data todos aqueles que tiveram a feliz ideia de erigir esta associação, os que ainda estão vivos bem como todos aqueles que já partiram.

A génese deste movimento levado a cabo pelos pais que tinham os filhos na escola primária, pretendeu ser uma resposta, para que os jovens tivessem um espaço onde ocupar os seus tempos livres de forma sadia, com programas de formação, animação cultural, social e recreativa.

Assim nasceu o primeiro espaço físico da instituição, através da construção do salão, bar e biblioteca.

Ao completar os 30 anos, é gratificante reconhecer que os valores preconizados pelos fundadores/visionários se mantêm vivos e actuais. É com grande orgulho que vemos a "nossa casa" crescer, e nela serem criadas respostas físicas capazes de satisfazer às necessidades actuais.

Edifício Sede – vertente Cultural,  
Casa São Julião – vertente Social e  
Polidesportivo – vertente Recreativa.

Se nos últimos anos, todos os esforços estiveram centralizados na construção do grande projecto que é a Casa São Julião, nos anos de 2009 e 2010, dar-se-á primazia à formação e reestruturação das valências da ver-

MUNICÍPIO DE BARCELOS  
BIBLIOTECA



tente social, para que possamos responder às novas necessidades e exigências que nos são impostas pelos nossos utentes e pela Segurança Social. Está a decorrer na Instituição a implementação do ISO 9001 (Sistema de Gestão da Qualidade), através de formação ministrada a dirigentes e colaboradores da Instituição.

**EDIFÍCIO SEDE**  
vertente Cultural  
**CASA SÃO JULIÃO**  
vertente Social  
**POLIDESPORTIVO**  
vertente Recreativa

Com o propósito de implementar e monitorizar este sistema, a direcção promoveu a abertura de um concurso a nível nacional, que contou com a colaboração estreita do Instituto de Empre-

go e Formação Profissional. Este foi realizado no sentido de ser contratado um gestor/coordenador, capaz de nos poder auxiliar a dotar a Instituição com todos os requisitos legais. Dos 185 candidatos que se perfilaram para desempenhar o cargo, a escolha recaiu sobre a Dra Isabel Pereira que vai trabalhar na Instituição, já a partir do mês de Março.

Este passo que estamos a dar, acreditamos piamente, que será determinante para garantir a sustentabilidade da Instituição.

Outras novidades se avizinharão, mas delas daremos conta em futuras edições.

Uma Santa Páscoa  
para todos os leitores!

## ASSEMBLEIA-GERAL CONVOCATÓRIA

José Martinho Pereira Miranda, Presidente da Mesa da Assembleia Geral do Centro Social de Cultura e Recreio da Silva, convoca os Sócios, nos termos da alínea b) do nº 2 do artigo 29º dos Estatutos, para uma reunião "ordinária", a realizar no próximo dia **27 de Março de 2009 (sexta-feira) pelas 21.00 horas** na sede do centro social, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. *Leitura da acta da reunião anterior.*
2. *Apreciação e votação do Relatório de Actividades e Contas de Gerência do ano 2008, bem como o parecer do Conselho Fiscal.*
3. *Trinta minutos para assuntos de interesse à Instituição.*

**AVISO** - Se á hora marcada nesta convocatória não estiverem mais de metade dos associados, esta reunião começará mais tarde meia-hora, com qualquer número de presença. (nº 1 do artº 31º dos estatutos)

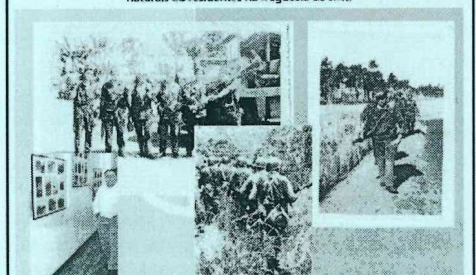
Silva, 28 Fevereiro de 2009  
O Presidente da Mesa,

## Silva – Barcelos EXPOSIÇÃO FOTOGRAFIAS

"A VIDA DE MILITAR NO PASSADO E NO PRESENTE"

**25 e 26 de Abril 2009**

Podem participar com 10 fotografias, militares e ex militares naturais ou residentes na freguesia de Silva



Organização: Centro Social de Cultura e Recreio da Silva - [www.centrosocialsilva.bcl.pt](http://www.centrosocialsilva.bcl.pt)  
Área cultural e recreativa

# CSCRS - Comemorações 30 anos



O Centro Social de Cultura e Recreio da Silva comemorou os 30 anos de associação, no dia do aniversário da fundação, a 16 de Dezembro e promoveu uma sessão comemorativa para assinalar a efeméride, antecedida de uma Missa na Igreja Paroquial da Silva em memória dos Sócios falecidos. Pelas 20h30m as portas do Centro Social foram abertas aos sócios, amigos e população em geral para num acto simples, mas com muito significado, para a instituição.

Entre os presentes estavam diversos convidados e na mesa para além do Presidente da Direcção, José Vilas Boas marcaram ainda presença o Presidente da Junta de Freguesia, José Sousa, o vereador Arq. Agostinho Pizarro em representação da Câmara

Municipal e o Delegado do INATEL de Braga, Dr. Handel de Oliveira.

Vitor Costa, elemento da Direcção abriu a sessão e deu a conhecer um resumo histórico da Instituição. De seguida passou a palavra ao Presidente da Direcção, tendo este agradecido a presença de todos (a sala estava repleta), tendo feito ainda referência aos projectos realizados e em curso, pedindo a todos o sempre necessário e fundamental apoio para continuar a fazer crescer esta Obra.

José Sousa, no uso da palavra, apontou as dificuldades que se irão sentir em 2009 e felicitou os dirigentes e a obra social pelo que ela representa para a Silva.

Händel de Oliveira agradeceu o convite, felicitou o Centro e

reconheceu que este CCD é respeitado no distrito pela obra e pelas actividades que promove para os colaboradores em geral. Aproveitou a ocasião para oferecer uma medalha do INATEL como reconhecimento e agradecimento pelo que de bom o Centro tem realizado.

O Vereador da Câmara de Barcelos, Arq. Pizarro, no uso da palavra teceu elevados elogios pelo que as instituições do concelho como o Centro Social da Silva têm vindo a realizar e a apoiar. Lembrou também as dificuldades que 2009 trará, mas foi sugerindo que actividades como estas que mexem e envolvem as pessoas são muito importantes. Disse ainda que as novas tecnologias de informação ajudam a resolver problemas, mas não substituem os movimentos associativos.

A segunda parte da cerimónia foi reservada à homenagem prestada ao Dr. Handel de Oliveira, pelo reconhecimento de todo o trabalho, empenho e presença que ao longo destes trinta anos, enquanto delegado do INATEL, dispensou ao Centro Social. Por esse motivo foi concedido pela Direcção do



Centro Social o título de Cidadão Honorário. O Grupo Coral da Silva, que esteve presente nesta cerimónia, aproveitou a oportunidade para igualmente reconhecer este cidadão pelos bons serviços que também prestou aquela associação.

Finalmente foram entregues diversas lembranças originais produzidas pelos utentes da nossa instituição aos convidados presentes na mesa e aos outros representantes das associações da freguesia da Silva.

Para terminar foram cantados os parabéns ao Centro Social e partilhado o bolo de aniversário por todos os presentes.

Foi uma iniciativa simples, como simples são as pessoas que constituem esta associação, rematou o presidente da direcção, José Vilas Boas, que se encontrava bastante satisfeito pela elevada participação dos sócios e amigos da instituição.

## NOVAS OPORTUNIDADES

O Centro Social de Cultura e Recreio da Silva promoveu uma sessão de informação para sócios e população em geral, na área da formação de adultos, aproveitando o programa de formação "Novas Oportunidades" do IEFP.

Com a presença de duas técnicas do CFP de Braga, tratou-se de apresentar o processo RVCC a nível básico o 9º ano e secundário 12º ano. As sessões serão

realizadas nos espaços do Centro Social da Silva, em horas pós-laboral, duas vezes por semana, com três horas por cada sessão.

A palestra foi realizada no dia 12 de Fevereiro pelas 21 horas na presença do Presidente da Direcção, José Vilas Boas, vários sócios e cidadãos de outras comunidades. Os participantes mostraram interesse em aproveitar esta nova oportunidade.

Os interessados maiores de 18 anos, podem realizar a inscrição na secretaria do Centro Social, em horas de expediente.



Para o 9º ano, devem apresentar o BI e NIF e o certificado das habilitações actuais. Respeitante ao 12º ano é necessário apresentar o BI, o NIF, o curriculum vitae e certificado de habilitações.

## Mais pequeninos a cantar os reis

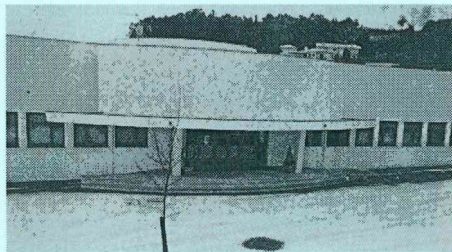


No dia 6 de Janeiro as salas das valências da creche juntaram-se para cantar os reis. As crianças das salas de um, dois anos e ATL infantil visitaram os idosos, a cozinha e a secretaria para entoar uma canção alusiva aos reis. O Devido ao frio que se fazia sentir não foi possível sair ao exterior.

O cantar dos Reis, para além de permitir às crianças vivenciar as tradições culturais, permitiu também o desenvolvimento das capacidades de socialização das crianças.

Sara Marlene

## Nevou dia 9 Janeiro



Na sexta-feira dia 9 de Janeiro, no ano 2009 as crianças da creche da Casa São Julião vivenciaram uma experiência que certamente não esquecerão... estava a nevar.

Na sala os meninos observavam o recreio que ficava coberto de neve. "Olha, a neve!" diziam entusiasmadas sempre que chegava um colega à sala.

Esta experiência foi sem dúvida marcante para as crianças, embora não percebam o porquê da neve cair, e explicam-na da melhor maneira que sabem: "As nuvens deixaram a neve cair" como disse uma menina.

Futuramente, é muito provável que se recordem desta experiência, quando na escola o professor explicar o ciclo da água.

Sara Marlene

## E os mais idosos foram cantar os reis...

O Centro Social de Cultura e Recreio da Silva, pelo segundo ano consecutivo promoveu o Cantar dos Reis com um grupo de



idosos das Valências Centro de Dia e Lar. Esta actividade iniciou-se nas diversas Valências da Instituição, grupos de Formação Profissional, Câmara Municipal de Barcelos e prolongou-se pela comunidade local. Pretendeu-se com esta actividade reviver a tradição, proporcionar grandes momentos de diversão e, em simultâneo, a angariação de ofertas para as actividades desenvolvidas por estas Valências ao longo do ano.

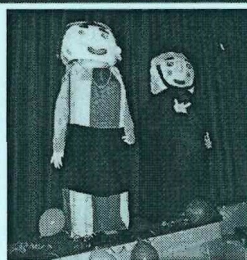
O nosso sincero agradecimento a todos, nomeadamente à Câmara Municipal de Barcelos, Empresas e todas as pessoas que nos receberam em suas casas e colaboraram connosco, contribuindo para a alegria de todos os que participaram nesta actividade da Casa São Julião.

Vera Afonso

## Festa de Carnaval, E ninguém leva a mal.....

Na segunda-feira dia 23 de Fevereiro, as crianças e idosos do Centro Social de Cultura e Recreio da Silva celebraram o dia de Carnaval. Logo de manhã, a ansiedade pairava no olhar das mesmas que contagiavam com tanta animação. Em dia de festa, estas tiveram direito a um lanche especial, mas nem este desviou a atenção das mesmas, uma vez que só pensavam no desfile que se iria realizar. No final da tarde, as crianças

da creche e idosos vestiram-se a rigor, com as roupas e adereços preparados previamente. O desfile, subordinado ao tema "As Profissões", iniciou-se com a sala do berçário cujas crianças se vestiram de belos cozinheiros. Seguidamente, desfilaram as bailarinas e músicos da sala de um ano, que mostraram que são pequenos grandes bailarinos. Posteriormente, a sirene deu o alarme e entraram os bombeiros da sala dos dois anos,



para salvar a casa em chamas. Terminado o incêndio, entraram as ambulâncias, os médicos e enfermeiros da sala do ATL infantil para tratar os feridos. A festa terminou com uma divertidíssima partida de futebol com os craques do Centro de Dia e Lar de Idosos, cada equipa apoiada pelas suas claques.

## Adivinhas ?

A - Qual é coisa, qual é ela, que é redonda como o Sol, tem mais raios do que uma trovoada e anda sempre aos pares?

B - Qual é coisa, qual é ela, que atravessa todas as portas sem nunca entrar nem por elas sair?

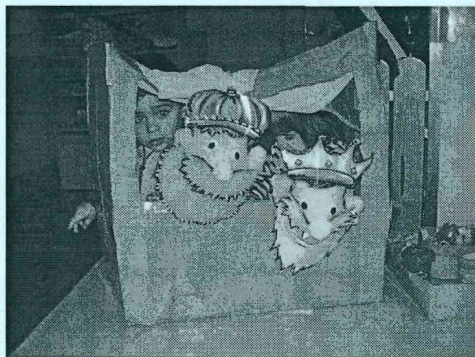
C - Qual é coisa, qual é ela, que tem uma perna mais comprida que a outra e noite e dia, anda sem parar?

enviar solução por e-mail:  
centro.social.silva@sapo.pt

### PROVÉRBIOS DE MARÇO:

Em Março, tanto durmo como faço.  
Inverno de Março e seca de Abril, deixam o lavrador a pedir.  
Março duvidoso, S. João farinhoso.  
Março, marçagão, manhãs de Inverno e tardes de Verão.  
Nasce erva em Março, ainda que lhe dêem com um maço.  
Páscoa em Março, ou fome ou mortação.  
Poda-me em Janeiro, empa-me em Março e verás o que te faço.  
Podar em Março é ser madraço.  
Quando em Março arrulha a perdiz, ano feliz.  
Quando Outubro for erveiro, Guarda para Março o palheiro.  
Quando vem Março ventoso, Abril sai chuvoso.  
Quem em Março come sardinha, em Agosto lhe pica a espinha.  
Quem poda em Março, vindima no regaço.

# O Poder da expressão dramática das crianças \*



A expressão dramática constitui uma actividade de aprendizagem que será crucial para o desenvolvimento da criança. De facto, à medida que vai crescendo, esta imita situações cada vez mais complexas, começando logo desde bebé a reproduzir os sons dos animais.

Através dos jogos de faz-de-conta, a criança representa aquilo que sabe sobre as pessoas, animais e circunstâncias, colocando em acção as imagens mentais provenientes dos acontecimentos que lhe são familiares. Fazer-de-conta, e representar papéis, são assim actividades muito positivas no desenvolvimento social e da linguagem da criança. Estas actividades, fazem com que a criança sinta necessidade de se expressar com o outro, não só de forma verbal mas também ao nível gestual.

Com efeito, através destes jogos, a

criança tem tendência a envolver-se em diálogos mais complexos o que, consequentemente fará com que esta vá gradualmente aperfeiçoando e alargando o seu vocabulário.

Frequentemente, o jogo de fazer-de-conta envolve muito mais do que representar papéis, uma vez que a criança substitui um objecto por outro, devido ao encontro de semelhanças entre o objecto que tem em mente, e o objecto que tem na mão. Na inexistência dos mesmos, a criança utiliza sons e palavras para definir ou representar um acontecimento.

O domínio da expressão dramática, poderá também ser trabalhado através de suportes como fantoches ou sombras chinesas em que a criança comunica através de "um outro".

Na sala dos dois anos, as crianças manifestam especial preferência pela área da casinha, onde imitam principalmente os pais. Semanalmente, estas ouvem uma história sendo que, quinzenalmente essa história tem como suporte os fantoches. Estes, são depois colocados na área da biblioteca para que as crianças os possam utilizar em actividades livres.

*\* Sara Moreira  
Educadora de Infância*

## Celebração 1ª Sexta-feira



Na Casa S. Julião celebra-se todas as primeiras sextas-feiras de cada mês, uma Eucaristia para os utentes das Valências Centro de Dia e Lar, a fim de celebrar o dia do Sagrado Coração de Jesus.

Estas eucaristias têm como intenções lembrar os utentes já falecidos, amigos e familiares.

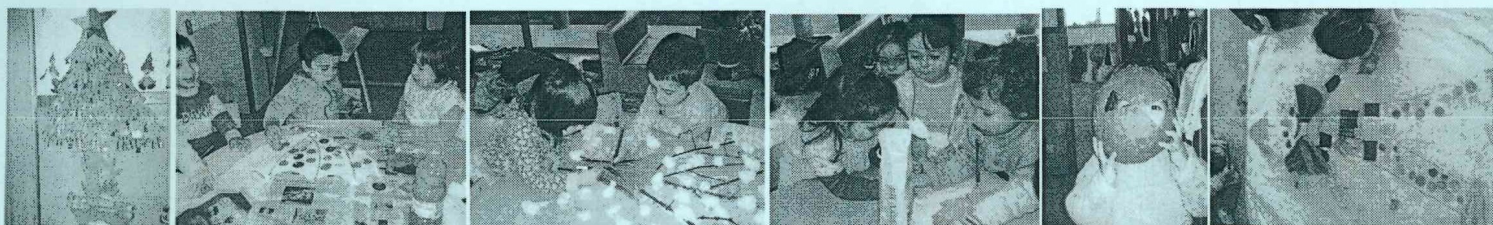
Com esta actividade, pretende-se que os utentes se envolvam activamente nos cânticos e leituras, promovendo assim o seu desenvolvimento espiritual e religioso.

*Vera Afonso*

## As Nossas Actividades... Na CRECHE !



- \* Realizamos um pinheiro de Natal com o contorno das nossas mãos;
- \* Pintámos um guarda-chuva para decorar a nossa sala;
- \* Após a exploração de histórias e canções sobre o Inverno, realizamos um painel alusivo à estação;
- \* Fizemos um bolo de iogurte;
- \* No dia dos namorados, fizemos biscoitos que oferecemos aos nossos amigos;
- \* Fizemos as nossas máscaras para o Carnaval;
- \* Ouvimos a história "O palhaço Tristoleta e a palhaça Risoleta". No final, fizemos um palhaço gigante;



# Almoço solidário

**A convite da Audácia** - Consultoria e Apoio Técnico, a Equipa do Protocolo de Rendimento Social de Inserção do Centro Social de Cultura e Recreio da Silva e alguns beneficiários do Rendimento Social de Inserção marcaram a sua presença no Almoço de Natal.

Foram incluídos nesta iniciativa os beneficiários sem qualquer retaguarda familiar ou que estão em situação de isolamento social. Tal significaria que não poderiam viver o Natal na sua forma mais significativa, ou seja, em família ou junto dos que mais gostam.

Este Almoço de Natal foi o resultante de uma série de iniciativas de cariz social, no âmbito do Curso de Edu-

cação e Formação de Adultos (EFA) "Animação Sócio-Cultural" que decorre na Audácia e que abrangeu um total de cerca de 100 pessoas. Destes, cerca de 20 eram beneficiários do Rendimento Social de Inserção do âmbito de intervenção desta Equipa RSI.

O Almoço teve início às 12h30, no Estádio Cidade de Barcelos (espaço e logística cedidos pela Autarquia) com a recepção dos participantes nesta iniciativa graças ao esforço de diversos Presidentes de Junta, Párocos e Técnicas de Organizações Sociais do concelho, cuja articulação, facilitou a sua inclusão nesta solidária iniciativa.

Depois de recebidos os convidados desta iniciativa,

a animação ficou a cargo das formandas do curso "Animação Sócio-Cultural" originando momentos de convívio saudáveis e memoráveis para todos.

Da ementa desta festa constou uma ementa de Natal, que incluiu o típico bacalhau cozido até às deliciosas rabanadas, o Bolo-rei, a aletria, entre outras iguarias culinárias marcando a época de festas natalícias.

No final deste almoço, todos dançaram e se divertiram espantando a tristeza e a melancolia, espalhando sorrisos e levando para as

suas casas corações cheios de alegria.

Este evento foi possível com o trabalho de todos os envolvidos na sua organização e realização, estando todos de parabéns pelo sucesso alcançado. Foi possível verificar com este sucesso a mais valia e a importância de existirem estas iniciativas de cariz marcadamente social e solidário.

Ana Costa



## Idosos vão à piscina



Semanalmente um grupo de idosos das Valências Centro de Dia e Lar frequentam a piscina Municipal de Barcelos. Esta actividade teve início durante o mês de Dezembro, sendo os idosos acompanhados por um Técnico (Professor de Educação

Física) e uma aluna estagiária da área da Animação Sócio-cultural.

É objectivo principal desta actividade sensibilizar os idosos para os benefícios obtidos através da prática regular da actividade física. Iniciamos assim a prática desportiva, através de actividades adaptadas à sua idade e capacidade funcional, de forma a facilitar a melhoria da autonomia funcional e social dos

idosos. Deste modo pretende-se proporcionar bem-estar físico e psicológico, dado que lhes permite manter activo o seu corpo, aumentar a sua auto-estima e consequentemente ter uma vida mais saudável.

O resultado obtido é positivo, visto que o número de idosos tem aumentado a sua frequência nesta actividade.

Vera Afonso

### A OPINIÃO DOS UTENTES:

*"Nunca imaginei que com esta idade fosse para a piscina, pois nem sabia o que era. Estou muito satisfeita e quero continuar a frequentar"*

(Carolina Fernandes)

*"No início tinha medo, mas agora estou a gostar muito. A piscina faz-me bem, tira-me as dores do corpo"*

(Marina Costa e Sá)

*"Gosto muito de ir à piscina, divirto-me muito e faz-me sentir bem"*

(Fátima Sousa)

## As pessoas susceptíveis podem evitar a diabetes!

Fazendo uma alimentação adequada: *poucas gorduras / muitas fibras / poucas calorias;*

Emagrecendo sempre que necessário, de preferência no âmbito de um programa de controlo do peso;

Aumentando o exercício físico;

Fazendo análises regulares dos níveis de glicose no sangue, especialmente as pessoas em maior risco de vir a ter a doença como acontece com:

- Pessoas com excesso de peso;
- Pessoas com má alimentação ou falta de exercício;
- Pessoas com idade superior a 45 anos;
- Pessoas com história familiar de diabetes;
- Idosos;
- Pessoas que tomam determinados medicamentos.

## Festa de Natal

No dia 21 de Dezembro, realizou-se no salão de festas do Centro, a já habitual festa de Natal. Cada sala teve oportunidade de mostrar as apresentações que havia ensaiado durante estas últimas semanas.

A festa contou com uma grande adesão por parte dos pais e familiares das crianças. Estas últimas, mostraram alguma ansiedade e impaciência natural destas faixas etárias. Contudo, estiveram à altura do momento, portando-se como meninos crescidos.

O programa iniciou com uma representação do ATL, seguindo-se a sala do berçário com a canção "Noite Feliz". Posteriormente, actuaram as salas de 1 e 2 anos respectivamente, sendo que na primeira, as crianças dançaram ao som da música "Em Belém", e a segunda a canção "Ping-pong" na qual representavam as bolas do pinheiro. Finalmente, actuou a sala do ATL infantil com a representação do Auto de Natal.

Registamos com agrado a colaboração do grupo de "Palhaços"



do Centro Social que fez soltar gargalhadas a miúdos e graúdos.

O sorteio dos cabazes de natal foi também um momento muito aguardado pelas pessoas presentes que confirmavam nas suas cadernetas os números

sorteados.

A festa finalizou, como não poderia deixar de ser, com a chegada do Pai Natal que distribuiu os presentes pelas crianças da Instituição.

Sara Marlene

## Dia do Teatro na Silva



O último dia do mês de Fevereiro foi Dia do Teatro no Centro Social da Silva. O TPC - Teatro Popular de Carapeços esteve connosco apresentando dois espectáculos, um para crianças e outro para adultos, no salão de festas da instituição.

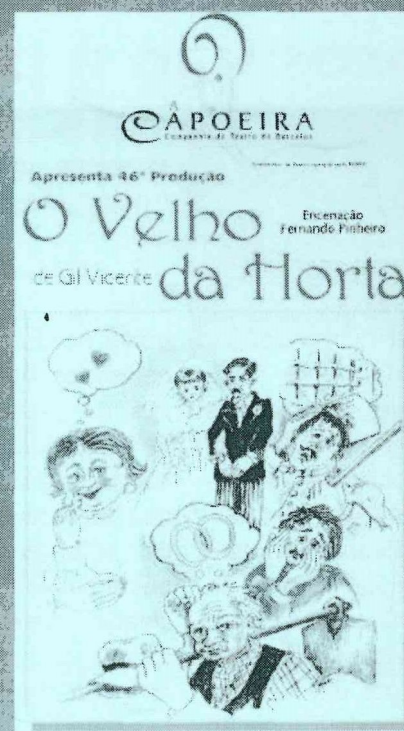
Assim, de tarde os mais novos puderam deliciar-se com duas histórias: a das três costureiras (de preto, de branco e de vermelho) tão diferentes, mas com a mesma tarefa de fazer o vestido para o baptizado real e a bem conhecida história da carochinha.



À noite foi tempo de assombrações. À medida que as pessoas iam chegando depararam logo com quatro fantasmas passeando pela sala. Quando começou a peça com o sugestivo título de "Vende-se casa assombrada" viu-se logo que os fantasmas eram o pretexto de uma deliciosa comédia cheia de peripécias que fizeram com que o público presente, que encheu por completo o salão, soltasse sonoras gargalhadas.

E assim aconteceu mais uma actividade da área cultural do Centro Social!

## NOITE DE TEATRO CONVITE



**"O VELHO DA HORTA"**

**Sábado, 21 Março | 21h.30**  
no salão do Centro Social da Silva  
= entrada livre =

### CITAÇÕES:

**A retórica é uma arte que, como toda a arte, atinge a perfeição quando se faz esquecer.**  
(de Olivier Reboul)

## Dia dos Namorados



O dia dos namorados foi também comemorado na Casa S. Julião, com a elaboração de actividades alusivas a este tema.

Os idosos das Valências Centro de Dia e Lar elaboraram corações em cartão, cobertos com tecido vermelho, passando de seguida para uma sessão fotográfica, onde partilharam sentimentos como a amizade e o amor.

Foi uma tarde bem passada, onde não faltou a alegria e boa disposição.

Vera Afonso

## AVC: Em cada 20 minutos morre um português

► Não entre neste número!



**Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma expressão um tanto vaga mas, no meu sentir, aterrorizante: é que o AVC é a primeira causa de morte em Portugal. E, se são mais de vinte mil por ano as mortes por AVC, significa que em cada 20 ou 25 minutos morre mais um português, ou portuguesa, por essa causa.**

E, talvez pior: sabendo-se que um terço dos AVC são fatais, significa que, por cada um que morre, há mais dois que sobrevivem, mas,

desses, regra geral, só metade tem recuperação total, enquanto a outra metade pode ficar com graves deficiências intelectuais ou motoras - disartria ou hemiplegia, quer dizer, dificuldades na fala e/ou paralisia de um dos lados do corpo, braço e/ou perna.

Muitas vezes sobrevivem acamados - espectáculo triste para o próprio, para os que o rodeiam e grande sobrecarga para a família. O que aí vai de anos de vida perdidos por morte precoce, ou anos de vida gravemente incapacitados - afinal metade dos que não morreram!

Por tudo isto, em vez de falar hemorragia cerebral, trombose

"congestão" ou outras designações para os AVC, quereria sim salientar dois pontos:

### O fim da picada

O AVC é "o fim da picada". Isto é, o terminar de um longo caminho em que a aterosclerose se foi desenvolvendo, silenciosa, ao longo de muitos anos, a começar na infância (a aterosclerose é uma doença pediátrica!).

### Prevenção do AVC

A prevenção do AVC integra-se num conjunto de atitudes comuns de promoção da saúde que, só por si, também ajudam a prevenir outras doenças, todas em conjunto

ditas não transmissíveis, isto é, não contagiosas, mas com factores de risco comuns. Ao querer evitá-las, temos de tentar criar hábitos saudáveis desde a pequena infância.

### A hipertensão arterial é a causa principal do AVC

A causa principal do AVC - a hipertensão arterial - é potenciada pelo uso do tabaco, abuso do álcool, obesidade, sedentarismo e stress excessivo.

Detectar, tratar e normalizar a tensão arterial elevada representa o principal cuidado a ter para evitar o AVC.

Prof. Fernando de Pádua  
IN, <http://medicosdeportugal.saude.sapo.pt>

## 1º Torneio Sueca 2009



EQUIPA DE BARCELOS, LEVOU GRANDE PRÉMIO

Na sexta-feira dia 13 de Fevereiro, nos espaços da cave do Centro Social de Cultura e Recreio da Silva, foi realizado o primeiro Torneio Sueca 2009 com início às 21 horas.

Depois das inscrições no local, várias eliminatórias de apuramento, ficaram quatro equipas para as meias-finais. O grande prémio (1 porco) foi disputado pelas equipas nº 1 com José Peixoto/José Martins de Barcelos e a equipa nº 7 com Luís Amorim/Fernando Luís de Aguiar. Saiu vencedora a equipa de Barcelos que derrotou a de Aguiar por 15-14. O segundo grande prémio foi disputado pelas equipas nº 4 com Humberto Cruz/Paulo Gomes de Rio Tinto Esposende e a equipa nº 21 com Albino Abilheira/Nelson Esteves de Abade de Neiva. Desta final saiu vencedora a equipa de Rio Tinto que venceu Abade de Neiva por 15-7.

Esta 1ª acção "relâmpago" 2009 decorreu com muita competitividade, entre as equipas participantes, em desportivismo e solidariedade, com o Centro Social da Silva.

Este torneio registou a participação de vinte e duas equipas, sendo quatro da Silva e as restantes de outras freguesias; do concelho de Barcelos, Esposende e Viana do Castelo.

O Presidente da Direcção, fez a entrega dos prémios e agradeceu a presença de todos os intervenientes, realçando, a forma desportiva e solidária que as equipas demonstraram neste torneio, convidando para a 2ª edição.

## Carnaval 2009



Os "Palhaços" do Grupo Teatro do Centro Social de Cultura e Recreio da Silva, participaram no desfile carnavalesco, na tarde do dia 24 Fevereiro em Barcelos, a convite a Câmara Municipal que promoveu.

Integrados no desfile foram animando o cortejo, com as imaginações possíveis. O percurso foi longo, mas a tarde soalheira ajudou todos participantes.

Ao mesmo tempo os mais novos do grupo da Silva, entravam na promoção artística de fazer rir, desfilando. Desta forma, também foi possível conciliar os estudos e o trabalho particular para preparar mais um contributo popular.

Fazemos votos para que o Grupo possa aumentar, em número de actores e, no próximo ano possa também integrar um maior número de participantes no desfile de Carnaval em Barcelos.



## A necessidade de dizer "Não" aos filhos!

**Num supermercado observo uma mãe e os dois filhos de oito e dez anos.**

Sem nenhuma moderação e sem consultar a mãe, os dois filhos colocam no carrinho, segundo o seu capricho, batatas fritas, latas de cola, caramelos... Eis uma mãe que não sabe dizer "não", que deixa fazer, que se deixa levar em vez de conduzir a família, uma mãe "presa" dos filhos.

Faz-lhes falta tudo e a mãe inclina-se sob o pretexto da liberdade da criança.

Tem medo das frustrações, tem medo de um "não". Os filhos são uns tiranos, meninos-reis e ela a servidora. Mataram a mãe.

**Outro dia, assisti diante do escaparate de uma loja de brinquedos a uma cena semelhante.**

Uma criança fica presa perante uma locomotiva eléctrica e pede para levá-la. A resposta construtiva consistiria em falar com a criança, fazê-la pensar, falar com ela sobre a sedução que essa locomotiva eléctrica exercia sobre ela.

### "Nos meus tempos"

Dizer "nos meus tempos não tínhamos essas coisas" não tem sentido. Isso é identificar o menino com o seu pai-menino, é arrancá-lo do seu tempo.

A mãe, aqui, adoptou a única solução verdadeira:

*"Tens toda a razão, esta locomotiva é muito bonita e tu queres-la, mas agora não posso comprar-ta."*

*"Se tu pagasse hoje não teríamos carne ao jantar..., porque eu tenho este dinheiro e se o gasto nisso, não poderei empregá-lo noutra coisa".*

O menino responde: "Isso é-me indiferente, prefiro comer só pão". "Sim, mas para mim não é indiferente", responde a mãe.

A criança enfrenta alguém que tem um desejo diferente do dele, que o defende e diz "não".

Não o faz para aborrecer o menino, mas mostra que exerce a sua responsabilidade de adulto e que a sua oposição não é mais que a realização justa do seu próprio desejo. Existe uma hierarquia dos seus próprios desejos, que o adulto assume.

O conflito entre o desejo da criança e o do adulto deve ser assumido e resolvido. E neste caso resolve-se com uma recusa.

A psicóloga Françoise Dolto escreve: "Não é bom que a criança, sob o pretexto de deixá-la desenvolver-se livremente, não encontre nunca resistência; é necessário que choque com outros desejos que não os seus, correspondentes a outras idades diferentes da sua". ...

IN ALDEIA - PIERRE GAUTHY,

## Em Família...

- ⇒ Devido ao mau tempo dos fins de semana de Dezembro, não foi possível realizar a recolha de géneros alimentares para os cabazes de Natal. Mesmo assim foi possível compor e sortear no dia da festa de natal. O 1º prémio (4587) 2º prémio (1374) e 3º prémio (0682). Foi reclamado o 3º prémio e o cabaz foi entregue ao Sr. Manuel Sousa, residente na Silva.
- ⇒ A Junta de Freguesia de Lijó ofereceu 5 exemplares em livro com "Cantigas Monográficas" que ficam arquivados na biblioteca do centro para leitura dos utentes e sócios.
- ⇒ 7 Janeiro | Os idosos do centro foram cantar "As Janeiras" e estiveram no salão nobre do Município de Barcelos, onde foram recebidos pela Vereadora, Drª Joana Garrido.
- ⇒ 9 de Janeiro | Os espaços exteriores do Centro Social e Cultural, Casa S. Julião e Polidesportivo estiveram cobertos por um manto branco de neve.
- ⇒ 20 Janeiro | A Câmara Municipal de Barcelos disponibilizou uma viatura para apoio às actividades, em transporte material.
- ⇒ 24 Janeiro | Duas candidatas ao cargo de Gestor/Coordenador dos serviços do Centro Social, seleccionadas por uma equipa externa, foram recebidas pela Direcção da área social e dos recursos-humanos.
- ⇒ 24 Janeiro | A empresa Desinfest procedeu a uma desinfeção e desratização dos espaços do Centro Social e casa São Julião.
- ⇒ 30 Janeiro | A Câmara Municipal de Barcelos aprovou em reunião, atribuir subsidio de 10.000,00 € ao Centro Social para ajudar à compra de uma viatura, de apoio às actividades.
- ⇒ 31 Janeiro | O Presidente da direcção José Vilas Boas, esteve presente no IV Congresso da CNIS realizado em Fátima.
- ⇒ 4 Fevereiro | A Direcção do Centro Social colaborou com o Grupo Coral, na cerimónia do final da Missa de aniversário da inauguração da igreja paroquial (2001). Tratou-se de cantar os parabéns ao Pároco, Padre Albino Faria com a presença de 130 paroquianos que estiveram na Cripta e, houve bolo.
- ⇒ 5 de Fevereiro | Na Fundação Serralves no Porto, o Presidente da Direcção, assinou um protocolo com o Governo, através do IEFP que tem como objectivo a implementação de medidas, para melhorar os níveis de empregabilidade.
- ⇒ 9 Fevereiro | Na manhã deste dia a chuva e o vento forte, provocaram o levantamento do telhado do Centro Social, causando a infiltração de agua, numa das salas do 1º piso.
- ⇒ 11 de Fevereiro | O concurso "Cantina Verde", organizado pelo Pelouro da Educação da Câmara Municipal de Barcelos, esteve no Centro Social da Silva, às 18:00 horas, para prestar um esclarecimento aos Pais e Encarregados de Educação.
- ⇒ 12 Fevereiro | A Direcção do Centro voltou a apostar em novas oportunidades de formação de adultos para o 9º e 12º ano, com o apoio do IEFP e do GTI de Barcelos.
- ⇒ 2 Março | A Direcção apresenta ao pessoal que trabalha no centro, a nova Directora para os serviços sociais, Drª Isabel Pereira.



*Feliz Páscoa*

O PIRILAMPO | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | 500 exemplares