



Centro Social, Cultural e Recreativo  
de Messegães, Valadares e Sá

**Fevereiro**

**Nesta edição:**

- Nota de Bom Ano
- Celebração do Dia de São Valentim
- Carnaval “Folia e Diversão”

**Contactos:**

**CENSO** - Centro Social, Cultural e Recreativo de Messegães, Valadares e Sá

Lugar da Vila, Valadares,  
4950 Monção

Tlf.: 251 531 797

[www.censo.pt](http://www.censo.pt)

[censo.geral@gmail.com](mailto:censo.geral@gmail.com)  
[censo.senior@gmail.com](mailto:censo.senior@gmail.com)

# BOLETIM INFORMATIVO

**Edição Trimestral I**

**Janeiro de 2012**

## **Nota de Bom Ano**

O CENSO vem, através deste boletim de informação, desejar a todos os utentes, famílias e parceiros um Bom Ano de 2012.

Em consonância com a escolha da União Europeia, que dedica este ano ao “Envelhecimento Activo”, o CENSO definiu como eixo principal do seu

plano estratégico, a optimização das respostas sociais direccionadas para os mais velhos.

Enquadradas neste eixo serão dinamizadas actividades direccionadas para seniores e crianças, estimulando assim as relações e tolerância entre as gerações, bem como, a promoção de estilos de vida saudáveis. E

concomitantemente o envelhecimento activo.

Será dada continuidade ao trabalho que tem sido desenvolvido junto das famílias mais carenciadas, ao reforço do banco de recursos e à implementação do projecto “Saúde em Movimento”, em parceria com o Ministério da Saúde.

## **Celebração do Dia de São Valentim**

São Valentim foi um bispo romano que lutou contra a ordem do imperador Cláudio II, que proibia o casamento durante as guerras, uma vez que acreditava que os solteiros eram melhores guerreiros. Além de continuar a celebrar casamentos, Valentim casou-se secretamente, apesar da proibi-

ção do imperador. A prática foi descoberta e foi preso e condenado à morte, a 14 de Fevereiro, data que se associa, desde aí, ao Dia dos Namorados.

Assim, será realizada uma actividade, em parceria com outra instituição. Mais do que o convívio e interacção entre os utentes das duas instituições de

solidariedade social, pretende-se com esta iniciativa reforçar a importância dos laços afectivos e das relações ao longo da vida, com especial ênfase na velhice, muitas vezes marcada pela perda do parceiro. A actividade contará com declamação de poesia, canções e terminará com um lanche convívio.

## **Carnaval “Folia e Diversão”**

Este ano, os ateliês temáticos serão alargados à época carnavalesca. Estes serão levados a cabo nas instalações do Censo, no dia 20 de Fevereiro e para além das crianças e jovens em acompanhamento pela equipa de RSI, participarão também os idosos da instituição. Pretende-se que os participantes adquiram a alegria característica desta época, através de diver-

sas actividades e brincadeiras relacionadas com o Carnaval: construção de disfarces com material de desperdício e desfile de carnaval pela freguesia de Valadares, onde estará presente o Palhaço Bonifácio.

Para além destas actividades, os idosos do CENSO irão também participar na festa de Carnaval, em colaboração com as IPSS's parceiras de Monção.

No dia 17 de Fevereiro a convite do Agrupamento de Escolas Melgaço, irão assistir ao desfile de carnaval que realizam todos os anos.



Centro Social, Cultural e Recreativo  
de Messegães, Valadares e Sá

**Março**

**Nesta edição :**

- 20º Aniversário do CENSO
- Dia da Mulher
- Ateliês da Páscoa

**Contactos:**

**CENSO** - Centro Social, Cultural e Recreativo de Messegães, Valadares e Sá

Lugar da Vila, Valadares, 4950 Monção

Tlf.: 251 531 797

www.censo.pt

censo.geral@gmail.com  
censo.senior@gmail.com

# BOLETIM INFORMATIVO

Edição Trimestral

Janeiro de 2012

## Comemoração do 20º Aniversário do CENSO

Em Março de 2012 o CENSO completa o vigésimo aniversário e, de forma a assinalar esta data, será promovido um CONCERTO DE BENEFICÊNCIA, no dia 31 à noite, a favor das crianças e idosos da instituição. Convidámo-lo a participar neste evento, aliando um momento de bem-estar à partilha e solidariedade com quem mais precisa. Este terá lugar no Convento dos Capuchos pelas

22 horas, contamos com a participação da comunidade em geral para assistir a este evento, promovido com a colaboração da Academia de Música Fernandes Fão.

Desde a sua génese que esta instituição pauta a sua intervenção na comunidade, pelo apoio aos mais vulneráveis, ajudando-os a definir e a construir novos futuros e garantindo a qualidade de vida na velhi-

ce. A equipa técnica e a direcção desta Instituição estão atentas, disponíveis e empenhados em parcerias activas destinadas à promoção de actividades e acções que conduzam à melhoria dos critérios de qualidade de vida dos seniores e das famílias mais vulneráveis, prosseguindo sempre o bem-estar e a dignidade do ser humano.

## Comemoração do Dia Internacional da Mulher

Pretendendo assinalar o Dia Internacional da Mulher, no dia 8 de Março, as alunas do curso de estética da EPRAMI deslocar-se-ão ao salão de estética do Censo a fim de proporcionar, quer às mulheres beneficiárias de RSI quer às idosas da instituição, uma sessão de estética/relaxamento. As mais

aventureiras serão desafiadas a realizar uma mudança de visual. Será também elaborado um álbum de fotografias que retratará as diferenças entre o antes e o depois desta intervenção na imagem. A ideia surgiu da necessidade de trabalhar em prol do combate contra a exclusão social e sensibilizar

para os cuidados com a imagem pessoal, tendo em vista a promoção da auto-estima e da auto-confiança das mulheres envolvidas independentemente da sua idade. Pretende-se que seja um dia pautado pela alegria e boa disposição, não descurando a reflexão em torno da condição da mulher.

## Ateliês da Páscoa RSI/ CATL

Os festejos da Páscoa em todo o mundo têm sempre algumas variações nas suas origens e significados. As crianças e jovens em acompanhamento pela equipa de RSI e no ATL da instituição terão a possibilidade de explorar os significados e tradições locais associadas à Páscoa, assim como, interiorizar toda a mensagem que tra-

duz esta época festiva. Neste sentido, durante as férias escolares da Páscoa, entre os dias 26 e 30 de Março, será dinamizado um espaço lúdico-pedagógico onde se levarão a cabo ateliês temáticos de expressão corporal e plástica, de culinária e de desporto e actividade física. Um lanche convívio marcará o final de cada dia de actividades.

De referir que os ateliês são uma das nossas práticas habituais e têm demonstrado resultados indubitavelmente positivos junto dos participantes, promovendo o convívio e permitindo a cada criança, através da participação na vida em grupo, a oportunidade da sua inserção na sociedade.



Centro Social, Cultural e Recreativo  
de Messegães, Valadares e Sá

## Universidade Sénior

### Nesta edição:

- Workshop's
- Intercâmbio com a Universidade Sénior da Cúria
- Visita a Guimarães—Capital Europeia da Cultura

### Contactos:

**CENSO** - Centro Social, Cultural e Recreativo de Messegães, Valadares e Sá

Lugar da Vila, Valadares,  
4950 Monção

Tlf.: 251 531 797

[www.censo.pt](http://www.censo.pt)

[censo.geral@gmail.com](mailto:censo.geral@gmail.com)  
[censo.senior@gmail.com](mailto:censo.senior@gmail.com)

# BOLETIM INFORMATIVO

Edição Trimestral I

Janeiro de 2012

## Workshop's Fevereiro e Março

Terá lugar no próximo dia 13 de Fevereiro, na Biblioteca Municipal de Monção, um *workshop* de "Naturopatia e Hipnose Clínica", pelas 14h30. O termo naturopatia foi pela primeira vez utilizado pelo Dr. John Scheel e refere-se a um conceito de medicina alternativa que enfatiza a capacidade

intrínseca do organismo em curar-se e manter-se saudável. Nestas terapias são utilizadas ervas e alimentos ao invés de fármacos.

No dia 5 de Março será promovido um outro *workshop*, subordinado ao tema "Saúde e Rastreio Auditivo", na Casa do Curro, pelas 15h00. Com esta

iniciativa pretende-se sensibilizar os seniores para a importância de um rastreio auditivo precoce e dos cuidados a ter com a cavidade auditiva. Estas duas sessões visam ainda promover o debate e o "saber-fazer", esclarecendo eventuais dúvidas acerca das temáticas abordadas.

## Intercâmbio com a Universidade Sénior da Cúria

Completando um ciclo que se iniciou no passado ano lectivo, com a deslocação dos alunos da Universidade Sénior de Monção à Universidade Sénior da Cúria, os alunos e técnicos da academia de Monção estão a organizar a recepção aos seus colegas., que acontecerá no próximo dia 16 de Março.

O programa das actividades irá incluir uma visita guiada pelo casco antigo da sede do concelho, Casa do Curro, Paço do Alvarinho, Arquivo Municipal, Casa Museu de Monção e Palácio da Brejoeira. Para além destas actividades de cariz cultural serão também integradas no plano da visita uma

actuação da Tuna, Grupo de Bailado e Sessão de Movimento pelos alunos da US Monção. Pretende-se que este dia seja marcado pela partilha de tradições, costumes e experiências, entre alunos e técnicos, promotores do enriquecimento pessoal e profissional.

## Visita a Guimarães, Capital Europeia da Cultura

Guimarães, assume durante o ano de 2012, o papel de "Capital Europeia da Cultura", facto que despertou o interesse de alunos e técnicos afectos à Universidade Sénior de Monção. Assim, e enquadrado no plano anual de actividades da disciplina de "Património", será levada a cabo uma visita a esta cidade, que acontecerá a 26 de Março. Numa primeira etapa

da viagem será realizada uma visita panorâmica pela cidade, com visita aos pontos mais importantes e jantar convívio. Os alunos irão, posteriormente, assistir a um espectáculo de dança contemporânea, levado à cena pela companhia de bailado *Pororoca*. Este agrupamento de bailarinos é constituído por profissionais de várias partes do mundo, o que permite o

cruzamento de diversas culturas e estilos.

Mais do que a visita a esta cidade histórica do norte de Portugal, pretende-se com a actividade valorizar o património e a cidade berço, que assistirá no decorrer deste ano a inúmeros espectáculos e actividades, tornando-a uma referência no panorama artístico e cultural da Europa.