

# Relação entre Gerações

O Dia dos Avós no Município de Palmela

Newsletter PEL nº 12 | 2020



Projeto  
Educativo Local  
*Palmela*





# Avós em Festa, Dia dos Avós 2020

O Município de Palmela comemora, habitualmente, o Dia dos Avós, 26 de julho, através do programa “Avós em Festa”, sublinhando a importância da solidariedade familiar e geracional para o desenvolvimento equilibrado e sustentável do território. A iniciativa contribui para valorizar as dinâmicas de cooperação e interação e o diálogo intergeracional, desenvolvido numa relação igualitária, de tolerância e respeito mútuo, em alinhamento com o Projeto Educativo local.

Também este ano a festa acontece, integrada, uma vez mais, na operação PRIA – Percursos em Rede para a Inclusão Ativa. Em condições diferentes, devido à pandemia, surge num formato que reforça o seu sentido simbólico e responde ao desafio de prosseguir o exercício dos direitos de cidadania das pessoas de idade maior, num olhar que se requer mais atento à heterogeneidade do envelhecimento, sem deixar ninguém para trás - em particular, quem está em situação de maior vulnerabilidade social.

É urgente o compromisso coletivo para o diálogo disponível, as aprendizagens mútuas e os caminhos partilhados, numa perspetiva mais inclusiva do contributo das diversas gerações para «fortalecer o pacto intergeracional».

Além das propostas intergeracionais, a presente edição encerra o ciclo de conversas “Dar voz aos avós: o papel dos avós na atualidade”, iniciado em 2016, que reúne os testemunhos e as perceções de avós e netas/os de todas as freguesias.

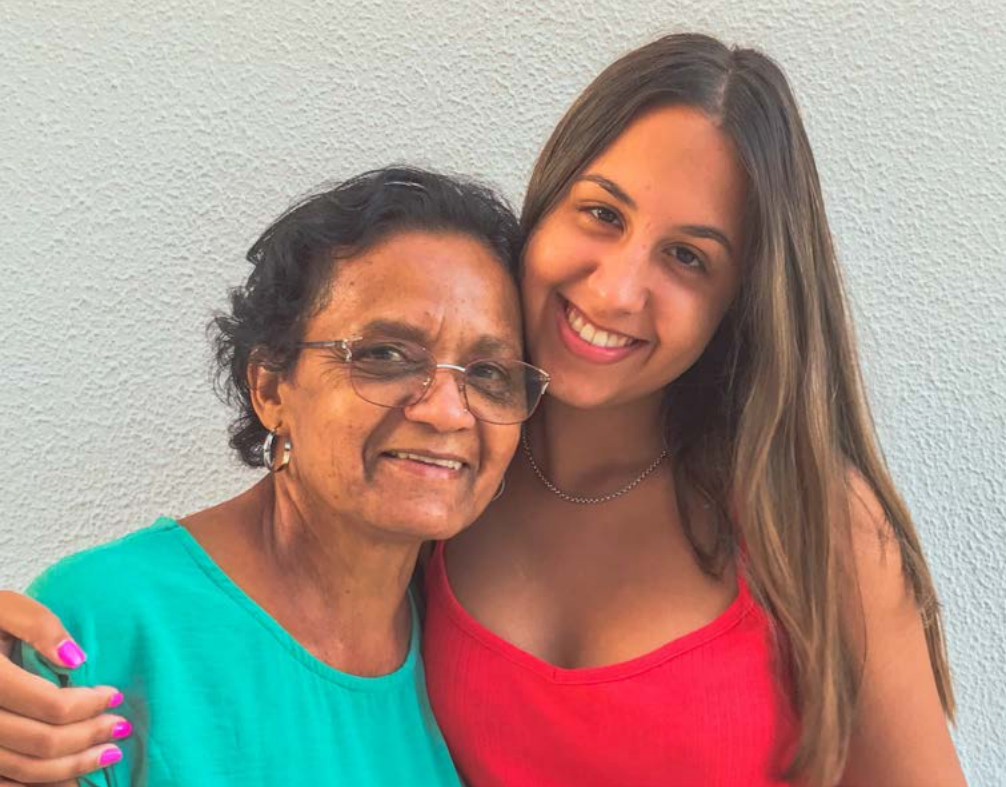
Neste dia, reafirmamos o nosso reconhecimento e gratidão às gerações de mais idade e mais jovens do Concelho, protagonistas deste tempo de mudança. A disponibilidade para a entreaajuda, o sentido de determinação e resiliência e o saber estar coletivo encorajam-nos a caminhar como comunidade. Hoje, mais do que nunca, este território é espaço privilegiado para a consolidação dos valores humanistas, colaborativos e de transformação social.

Que a festa se faça repleta de emoções, novos laços e memórias com futuro!

O Presidente da Câmara



Álvaro Manuel Balseiro Amaro



## Estórias, Memórias e Percursos entre Gerações

### O Papel dos avós nos dias de hoje

À Conversa com ...

**Avó «Necas» e a neta Inês Barreiros | Palmela**

**Avó «Necas», 68 anos. Residente em Palmela, Avó de seis netos, cinco raparigas e um rapaz. Interesses: cozinhar, passear, conviver, dançar e costurar.**

**Inês, 20 anos, aluna do Ensino Superior no curso de Serviço Social.**

**Interesses: escrever, aprender, ensinar, ouvir música, passar tempo em família e com os amigos.**

#### O que é ser avó?

*Ser avó é ser uma segunda mãe. É fazer com os netos o que não fiz com as minhas filhas. Ser avó dá-me vida.*

#### O que é ser neta?

*Ser neta, na minha perspetiva, é um privilégio. É acompanhar de perto alguém que viveu muito mais do que eu e aprender com a sua experiência. É amar alguém que não nos trouxe ao mundo, mas que é a razão por estarmos nele. É manter o telemóvel com som durante a noite para poder ir em auxílio se for preciso. É ouvir histórias da sua infância ou, simplesmente ouvir atentamente a explicação da novela preferida da avó, mesmo que nunca a tenha visto. É ensinar a aumentar o som do telemóvel. É amor de várias formas.*

#### A importância dos avós na vida dos netos...

*Na minha vida, se há alguém que tem um papel importantíssimo, é a minha avó. Posso contar com a avó para tudo e sei que me vai apoiar sempre nas minhas decisões. Não me julga e ensina-me a ser melhor todos os dias. Está sempre disponível e saber que a tenho ao meu lado é muito importante. É sinónimo de cuidar, de comida deliciosa, de histórias antigas, de conversas sem fim. Para mim, é sem dúvida um orgulho e um exemplo a seguir na vida.*

#### Os meus netos são para mim...

*É difícil de explicar porque os meus netos são tudo para mim. Sou capaz de dar a vida por eles. Fico triste quando os meus netos estão tristes, por isso faço tudo para que estejam felizes. Não tem explicação, este sentimento.*



#### O que guardamos dos avós/ netos. Principais memórias "estórias de colo e afetos, brincadeiras, aprendizagens"; projetos, sonhos... outros ...

*Da minha avó eu guardo todas as brincadeiras, as gargalhadas, os conselhos e os ensinamentos. Todos os serões em conversa, onde contamos uma à outra as nossas histórias. Guardo os momentos na cozinha, onde aprendo com a melhor chefe de cozinha que alguma vez existiu. Todos os abraços quentinhos que confortam.*

*O que guardo dos netos são os seus nascimentos, os primeiros passos, as primeiras palavrinhas deles, os sorrisos, quando brincava às bonecas e às casinhas, quando os levava à escola. Tantas memórias boas...*

#### Como reinventar a relação avós e netos em tempos de pandemia para atenuar o distanciamento físico e as estranhas condutas relacionais.

*Em tempos de confinamento, um sentimento que vinha sempre à tona era a preocupação. Como a avó faz parte do grupo de risco, era minha obrigação protegê-la, e, por isso, não podíamos estar juntas.*

*Em 20 anos, nunca estive tanto tempo sem ver a minha avó. Antes costumava almoçar na avó todos os dias, e se isso não fosse possível, estávamos juntas todas as semanas. Dessa forma, esta foi uma fase difícil, mas como era pelo bem da sua saúde, cumprimos à risca. Para combater as saudades fazíamos uma videochamada e conversávamos pelo telemóvel. Antes da pandemia, juntávamos sempre a família aos domingos para um almoço. Tivemos de reinventar os almoços de domingo: a avó fazia o almoço para todos e os adultos distribuíam pelas casas. Quando já estávamos todos à mesa, ligávamos por videochamada e almoçávamos todos juntos, cada um em sua casa.*





«DAR VOZ AOS AVÓS: O papel dos avós nos dias de hoje» inserido no projeto «Estórias Memórias e Percursos entre Gerações» traduz a preocupação pela facilitação da participação dos adultos de mais idade na vida da comunidade.

Cinco localidades, cinco conversas com avós residentes no concelho em que também os netos/as participam, realizadas desde 2016, no dia dos Avós. A importância dos avós na vida dos/as netos/as numa sociedade em mudança; memórias, “estórias de colo e afetos, brincadeiras, aprendizagens”, projetos e sonhos partilhados entre gerações foram alguns dos temas abordados.

O nosso obrigado aos avós e aos netos/as:

Maria Lin, Rafael e Gabriel (freguesia de Pinhal Novo - 2016); Joaquim Maria e Inês (freguesia de Quinta do Anjo, Bairro Alentejano - 2017); Rosa Albino e Andreia (União de freguesias de Poceirão e Marateca, Águas de Moura- 2018); Olinda Pato, Mariana e Tiago (União de freguesias de Poceirão e Marateca, Poceirão - 2019) “Necas” e Inês (freguesia de Palmela - 2020)

Clique [aqui](#) para (re)ler as edições anteriores - Newsletter PEL



## Palmela Município Educador

Um **Território Educador** deverá encorajar o diálogo entre gerações, não somente enquanto fórmula de coexistência pacífica, mas como procura de projetos comuns e partilhados entre grupos de pessoas de idades diferentes. (Princípio 3 – Carta das Cidades Educadoras)



Projeto  
Educativo Local  
Palmela



Palmela  
Cidade Educadora



# + Informação

## PRÁTICAS LOCAIS INCLUSIVAS ATENTA ÀS DIFERENTES NECESSIDADES DO ENVELHECIMENTO

**800 101 500 «Em Linha para Si»**

Continuamos «Em Linha para Si» como espaço privilegiado de conversação, escuta ativa e informação para responder às necessidades da idade+ em particular, daqueles que vivem sozinhos, sem acesso a meios digitais e ou, com iliteracia digital.



Adultos +65 | Grátis

IDADE +

**em linha para si!**

**800 101 500**  
Segunda a sexta-feira  
10h00-17h00

Atendimento telefónico confidencial, sem custos para a população com mais de 65 anos, residente no concelho de Palmela, durante o período de pandemia por COVID19.

Espaço de conversa e de escuta, criando uma relação de proximidade e de reencontro de afetos, que contribui para um sentimento de segurança e bem-estar social dos mais velhos.

Lisbo@20<sup>20</sup> 2020    

## Cartão municipal idade MAIOR

Se já é portador do cartão municipal idade MAIOR relembramos as possibilidades e vantagens nos vários serviços ex. saúde, beleza e estética, restauração entre outros em resultado da parceria com os agentes socio económicos locais.

Clique [aqui](#) e consulte o Guia Informativo Cartão municipal idade MAIOR

Se pretende receber informação atualizada de atividades e ações municipais contacte Departamento de Educação e Coesão Social: 212 336 606 ou [decs@cm-palmela](mailto:decs@cm-palmela)



## FIQUE A CONHECER PRÁTICAS DE ÂMBITO NACIONAL

### Rede Aproximar

Propostas 'online' para otimizar os tempos livres dos adultos de mais idade, estimulando as suas capacidades físicas e intelectuais e a interação social.

Entidade: Instituto de Educação da Universidade do Minho (UMinho)

Veja [aqui](#)

### Somos Tod@s Digitais

Esclarece e ajuda quem precise de apoio na utilização das principais plataformas de comunicação: Facebook, Instagram, Messenger, Whatsapp e Skype.

**Telefone:** 800 100 555 (chamada gratuita)

**Correio eletrónico:** [somostodosdigitais@incode2030.pt](mailto:somostodosdigitais@incode2030.pt)

**Horário:** Todos os dias de segunda a domingo, entre as 12h00 e as 20h00

**Entidade:** Portugal INcoDe.2030

Veja [aqui](#)

## DGS COVID-19 | Recomendações para todas as idades

Há que proteger quem sempre nos protegeu

Veja [aqui](#)

# A divulgar

26 e 27 julho

## «AVÓS EM FESTA»

Propostas para descobrir entre gerações

A celebrar o dia dos Avós «Avós em festa» propõe atividades variadas, entre gerações, em casa ou fora dela, sem esquecer as recomendações da DGS - Direção Geral de Saúde, para a continuação da adoção de comportamentos responsáveis e seguros em todas as idades:

### Hora do Conto Online «A Galinha Ruiva» - Avós e netos contadores de Histórias

Em casa avós e netos/as são convidados/as a serem contadores da história «A Galinha Ruiva», num momento de cumplicidade, com muitos sorrisos. Experimentem e partilhem um vídeo com as vossas histórias.

Veja e partilhe a sua história [aqui](#)

«A Galinha Ruiva» é uma história da autoria de António Torrado.

Pelo trilho da imaginação leva-nos aos moinhos de Palmela na Serra dos Barris e ao sabor do pão quentinho, contada por Ilda Carrilho no âmbito do projeto digital “História e Estórias para crescer e aprender”, promovido pela Divisão de Bibliotecas e Património - Museu Municipal de Palmela



### Entre Gerações - Aproveitar o bom tempo sem esquecer os cuidados com o sol

Fica o convite para uma ida à praia, um piquenique no campo, no jardim ou, na varanda – o que importa é aproveitar o ar livre numa atitude responsável. Divirtam-se e explorem os vários jogos e outras propostas na publicação digital «Brinca e aprende com o Zé Pintas – Sol Férias... Cuidados a ter».

Clique [aqui](#) «Brinca e aprende com o Zé Pintas – Sol Férias... Cuidados a ter»

Associação Portuguesa Cancro Cutâneo, Sociedade Portuguesa Dermatologia e Venerologia, DGS

### Clique sem idade - Conversas.com «avós na net: como lidar com o mundo digital»

Desafiamos as gerações mais novas e de mais idade para uma conversa sobre a utilização das novas tecnologias e para aprendizagens em conjunto através da visualização da mini serie online- “Avós na Net”, iniciativa promovido pelo Centro Internet Segura/ Departamento da Fundação para a Ciência e Tecnologia. A partir do humor, os atores Lídia Franco e Victor de Sousa contracenam e abordam temas como os cuidados a ter ao utilizar um email e serviços de mensagens instantâneos; criar um perfil privado nas redes sociais; e ainda os benefícios do uso diário da Internet.

<https://somostodosdigitais.pt/video/multi-vid-1-v2.mp4>

<https://somostodosdigitais.pt/video/multi-vid-2-v2.mp4>

<https://somostodosdigitais.pt/video/multi-vid-3-v2.mp4>

<https://somostodosdigitais.pt/video/multi-vid-4-v2.mp4>

<https://somostodosdigitais.pt/video/multi-vid-5-v2.mp4>

<https://somostodosdigitais.pt/video/multi-vid-6-v2.mp4>

27 julho

Em linha para si! (acesso gratuito 800 101 500)

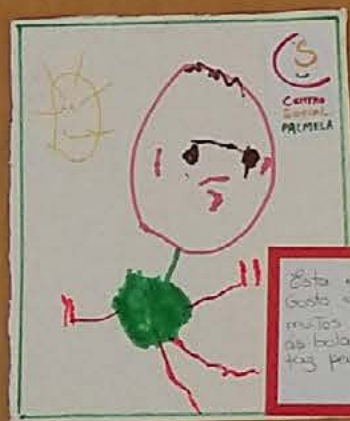
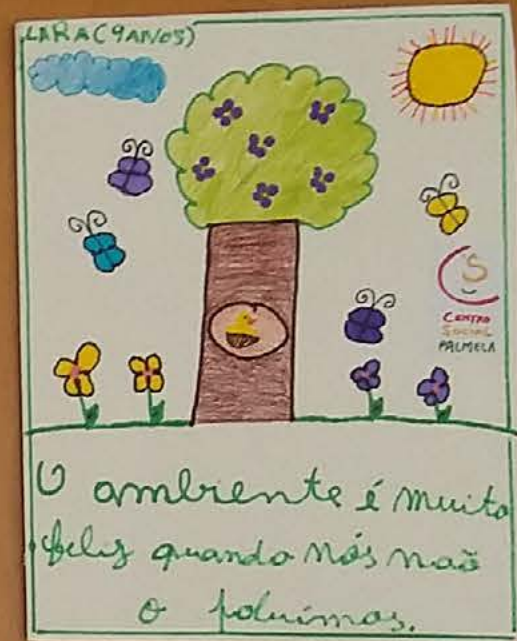
Estórias e memórias: - vamos conversar?

O Dia dos Avós, a 26 de julho é tema para «2 dedos de conversa» com a população 65+anos e pretexto para muitas estórias e memórias a partilhar connosco. Ligue!





Os avós têm braços de carinho  
 e olhos de docura



Esta é a que se funde  
 gosto da avó, da mãe  
 muitos beijinhos e abraços  
 as balas comigo e lá  
 faz peixe para mim  
 Tomás (4 anos)

