



# O Bengalinhas

Nº 1134  
12.11.2016

Jornal da Terceira Idade  
do Centro da Ajuda

## Reencontro

Irene Silva



Foi uma tarde de convívio bastante agradável. Muitos abraços, muitas manifestações de alegria por o convívio ter aberto as portas.

É sempre assim depois de um longo período de férias. Mas é importante este interregno para criar saudades e fortalecer ainda mais a nossa convivência.

Para primeira tarde a sala estava bastante composto, cerca de 60 avós rumaram até ao nosso centro para dar o seu pezinho de dança, tomar a bica no café da meia-leca, escutar os artigos escritos pelos correspondentes do nosso Bengalinhas, ouvir canções que os nossos artistas têm sempre para apresentar e no final o lanche para se ir um pouco mais quentinho para casa, agora que com o cair da tarde o tempo já está um pouco mais frio.

Esperemos que ao iniciar o **44º ano da nossa actividade**, haja muita animação, muita alegria, muitas ideias para nos divertir e sobretudo muita saúde para nos aguentar.

Juntaram-se a nós mais dois elementos: a Dona Luzia (a sua mãe já tinha feito parte do nosso convívio). E já lá vão muitos anos, a D. Maria das Neves. Lembramo-nos dela pois participou em muitos passeios por nós organizados e também nos nossos campos de férias em Fátima. O outro elemento é a D. Emília que decidiu acompanhar o seu marido, que já convivia connosco há algum tempo.

Estamos certos que se irão sentir bem e partilhar connosco muitos momentos ao longo deste ano de actividade.

Também esteve, entre nós, uma jovem a Zita, que veio trazer-nos uma golfada de boa disposição. A Zita quer ter uma experiência com pessoas seniores e tentar com a sua juventude animar o nosso convívio, onde a realidade é outra, muito diferente daquela que vive diariamente.

Mas o nosso convívio é um convívio animado, com muita garra e provar que ainda tem muito para dar, apesar dos anos já pesarem.

O momento, que consideramos mais solene, foi a entrada do P. Francisco na sala ao som do Hino Nacional. Todos em pé entoando a "Portuguesa", enquanto o P. Xico elevando a sua ajuda técnica (um pequeno bastão) conduzia todo o convívio enquanto cantava.

*E viva o nosso convívio!!*



# Olá Amigos

Zita Matias



A primeira coisa que me marcou sobre este convívio foi o vosso acolhimento forte e entusiástico só ao som do meu nome "Zita". Espero que, com o devido tempo, consiga vos cumprimentar a todos por nome com a mesma energia (que devia ter com 17 anos...). Mas o mais importante que retirei do convívio foi como todos estavam dispostos a partilhar os poemas e canções: primeiro porque admiro a criatividade e a multitude de ideias que estão presentes entre os nossos membros e segundo, porque essa abertura penso um convite à amizade genuína. Eu aceitei esse convite muito agradecida, e tentarei retribuir ainda mais ao trabalho para contribuir nestes convívios, pois são tão especiais que a gente continua a voltar semana após semana e ano após ano.

## Convívio Paroquial 2016-2017

Fernando Reis



No regresso ao convívio apresento  
Saudações aos nossos dirigentes  
Colaboradores e a todos os componentes  
Que fazem parte deste belo evento

No final do convívio que passou  
Por acidente, não tivemos a alegria  
De ter o Sr P. Xico na nossa companhia  
Mas graças a Deus que melhorou

Há nove anos que ando aqui  
Os bons momentos que já vivi  
São alegria que em mim ficou

Mais uma vez volto a elogiar  
Quem tão bem nos sabe orientar  
Parabéns ao convívio e a quem o inventou.

## Um obrigado

No dia 27 de Setembro, o Pedro (Sobrinho da Irene) foi submetido a uma arriscada operação ao coração. Foi a terceira (as outras duas foram realizadas em Londres quando era pequeno). Em Novembro de 2015, apanhou uma bactéria que se foi alojar na prótese que lhe tinha sido colocada em 2009.

Como o problema estava a piorar de dia para dia, não houve outra solução senão ser operado.

Graças a Deus que tudo correu bem e agora está a convalescer no seu lar.

Aos muitos elementos do nosso convívio que quase todos os dias telefonavam para saber do seu estado de saúde, um muito obrigado.

# Parabéns em Novembro



05 - Idalina Bastos

## O interregno presente

António Baião



O meu pensamento sem distância  
Descortina as amizades do convívio  
As vozes da tolerância  
Os alvites do alívio

Um interregno que faz mossa  
Sem olfato nem visão  
Que a sensação me apossa  
A saudade da diversão

É um ritual inspirador  
Que me ativa espontaneidade  
Crescendo em mim o fervor  
Da cortesia da amizade

Na partilha do saber  
Há exemplos a seguir  
Que a simpatia do conviver  
É...unir e não dividir

E assim o ânimo atrai  
A perícia dos convivas  
A alegria sobressai  
Com energias positivas

Eu e a minha querida esposa  
Nestas salutares convivências  
A impulsão por vezes nos ousa  
Em lembrar contingências

Dos saudosos tempos idos  
Sagazes e joviais  
Dos cochichos atrevidos  
Nos entre laços cordiais

Já são alguns anos que somam  
Esta distância por nós percorrida  
Que as intempéries por vezem abanam  
Mas por nós... não é esquecida



O **Sr. Adelino** continua a lutar contra uma forte dor na zona lombar e o problema mantém-se apesar dos muitos medicamentos que lhe têm sido receitados na urgência do H.S.F.X. e também pelo seu médico de família.

Desejamos que o Sr. Adelino ultrapasse esta fase menos boa, porque está sendo muito dolorosa e o retém em casa sem poder fazer a sua rotina habitual.

O **Sr. Castilho** continua no lar em Linda-a-Velha. Continua um leitor assíduo do nosso Bengalinhas. Temos esperança que ele ganhe coragem e num dos próximos números do nosso jornal, possa aparecer um dos muitos sonetos a que ele nos habituou.

Temos saudades suas, Sr. Castilho, da sua simpatia e boa disposição.

Soubemos pela própria **D. Antónia Junça**, que esteve onze dias internada. Problemas mais complicados que os médicos acharam melhor hospitalizar para exames mas completos.

## O brilho vital da esperança

Mariana Borralho



Tudo o que se fez neste mundo, foi feito porque existe a esperança.

A esperança é talvez a principal felicidade que nos pode influenciar para pôr algo em prática. Uma coisa é certa nenhum ser humano pode sobreviver sem esperança, ela é o mecanismo que mantém a raça humana na vida e sonhando, a planear e a construir algo. A esperança não é antónimo de realismo, mas sim antónimo de cinismo e de desespero. Grande parte da humanidade sempre teve esperança quando parecia já não haver solução, suportou o insuportável e conseguiu construir quando não havia com que construir. Um médico da Universidade da Pensilvânia, realizou experiências sobre as causas da depressão, doença que afeta milhões de pessoas hoje em dia. Chegou à conclusão que o indivíduo deprimido encara o menor obstáculo como uma barreira intransponível. A terapia certa começa quando passamos a acreditar que podemos ser seres humanos efetivos e capazes de controlar as nossas vidas pelo lado positivo.

Esta é a atitude natural e sadia de todos os seres vivos. Por tudo acima mencionado, aconselho que todos nós já avançados na idade, acreditemos sempre que a esperança é a última a morrer. **"Enquanto houver vontade de lutar, haverá esperança de Vencer"** – Santo Agostinho.

## À Mãe de Antigamente

Sebastião Dias



Encontrei este poema do brasileiro **Jailson Barbosa Silva** que é um hino ao trabalho ignorado, escondido, sacrificado, muitas vezes incompreendido, da mãe de antigamente. Foi assim que ela moldou o carácter de muita gente ilustre. Que a mãe de hoje, com novos métodos, consiga ainda fazer mais e melhor que a mãe de antigamente.

Era severa, punia com cinto, com vara,  
Palmatória ou chinelo

Falo a verdade, não minto, não repetia ordem, mandava.

Era dura e ao mesmo tempo amava.

Tinha um misto de mãe e de Cristo.

Transformava quase nada em refeição.

Se necessário, passava fome mas,

Aos rebentos, não lhes faltava o pão.

A mãe de antigamente pouco frequentava

Os bancos escolares,

Mas tinha formação diversificada.

Passava rápido de mãe a psicóloga,

Chefe de cozinha, costureira, médica, enfermeira,

Sabia as artes da música, ninava lindas canções,

Nos fazia dormir com as piores dores de dentes.

A mãe de antigamente, mescla de gente de santa,

Curava as mazelas da prole com ervas

Cultivadas no quintal.

Rezava e ensinava as orações, realizava o milagre divino

De colocar a semente de Deus

No interior do nosso coração.

A mãe do antigamente não tinha fogão a gás,

Nem micro-ondas,

Telemóvel, água canalizada, ferro eléctrico,

Internet, máquina de lavar,

Buscava lenha na cabeça, lavava roupa no riacho,

Passava as mesmas com ferro de brasa,

Não tinha tempo de ver televisão,

Pois isso também não tinha não ...

A mãe de antigamente, sabia com quem

Seus filhos conversavam,

À noite, brincadeiras sadias,

Não passavam das calçadas de suas tias,

Logo cedo todos iam se deitar,

Já tinham visto São Jorge lá na Lua

E acordavam para a lida e o estudo,

Pois sempre repetia: Educação é tudo!

A mãe de antigamente, rigorosa, dedicada, às vezes dura,

Amava tanto ou mais que as actuais,

Pois mãe, na China, Argentina ou Japão,

São todas iguais, só mudam o endereço.

Cuidem dela com todo o carinho e apreço...

Há um engano, passado por gerações:

Não saímos do seu ventre, como dizem,

Fomos gerados em seu materno coração!

# Agradecimento

Idalina Bastos



**E**m Junho fiz um pedido a Santo António  
Que aqui ainda se devem lembrar  
Pedi para o elétrico dezoito voltar à Ajuda  
E para o largo do Galvão ajudar a arranjar

Eu até lhe sugeri  
Com o presidente ir falar  
Creio que Santo António aceitou  
E as obras não tardaram a começar

Decerto os dois conversaram  
É isso que eu suponho  
Não seria pessoalmente  
Mas talvez fosse em sonho

Pois quero a todos dizer  
Que Santo António ouviu a minha prece  
O elétrico dezoito já vai à Ajuda  
E o largo em Belém foi arranjado depressa

Escrevo isto só para agradecer  
Esta obra milagrosa  
Obrigada a Santo António  
E ao Dr. Fernando Rosa

## Aneidota

**Um rapaz disse a uma prima que era muito loura:**

“O Espírito Santo já não existe, agora chamam-lhe o NOVO BANCO”.

**Agora a prima quando se benze diz:**

“Em nome do Pai, do Filho e do NOVO BANCO”



# Felicidade

José Manuel Carvalho



**F**elicidade é algo que se procura cada momento  
É a luz brilhante no firmamento  
É alegria refletida no nosso olhar  
É a harmonia transparente no nosso andar  
É a doçura na palavra a quem se fala  
É a tua mão tocando a minha e acariciá-la  
**F**elicidade está na ternura de dois pombos  
Sem malícia se beijando  
Está na criança brincando ao sol, cantarolando  
No entusiasmo que se transmite ao desânimo  
Ou na ajuda desinteressada a quem passa ali

**Ó** felicidade, és também ilusão que eu quero amarrar no meu coração

## Aneidota

Um homenzinho num bar muito bêbado senta-se ao lado do outro que estava descansado numa outra mesa

- **Ó amigo desculpe-me lá mas eu não pude resistir. É que o senhor é cara chapada da minha mulher.**
- Ouça lá, você quer gozar com a minha cara é?
- **Não, a sério! Tirando o bigode a semelhança é incrível!!**
- Ó homem, mas que bigode??? Eu não uso bigode!
- **Pois não, mas usa a minha mulher!!!!**

## Adivinha

Que diferença há entre o Vale e Azevedo e o algodão?

**R:** O algodão não engana.

# Os prazeres de aprender

Francisco Borralho



**A**prender é sempre um deleite para a mente e para o espírito é uma fonte de alegria. Aprender é um ato, é um dever, pior ainda é uma obrigação que todos deveríamos ter. Este sentimento muitas vezes dura a vida inteira em muitas pessoas, como todos sabemos o saber não ocupa lugar, mas dá sabedoria. Para demasiadas pessoas, aprender aparenta uma renúncia à nossa própria vontade em favor de uma espécie de escravidão, isso é um erro.

Aprender é um prazer natural, essencial à classe humana.

Como é possível haver tantas pessoas analfabetas, sem curiosidade de aprender, existe um determinado isolamento e desleixo e entregam-se à rotina e por vezes também pela necessidade e pressão pelo trabalho.

O aprender nem que seja uma determinada profissão é também enriquecedor ter uma arte que seja útil à sociedade onde vivemos. Todos nós sabemos, que qualquer profissão é necessária para conforto de todos, embora saibamos que a maioria não tem a remuneração que deveria ter, mas o fruto do seu trabalho é valioso para toda a comunidade e para o seu bem-estar. Não são só os doutores, engenheiros e outros mais que devem ser valorizados pelo seu trabalho, porque todos são necessários em prol da humanidade.



# Poema

**Boa tarde meus amigos**

É com enorme amizade  
Que aqui estamos reunidos  
Para passar uma boa tarde

**Estou aqui para vos falar**

O que é para mim a poesia  
São palavras a rimar  
Que servem de terapia

**Podem ser uma confissão**

Por vezes são um abraço  
Que me gela o coração  
Podem ser um desabafo

**São palavras inquietas**

Que se instalam na memória  
E que atingem como certas  
As bases da minha história

**Eu sei que não sou poeta**

Não tenho esses pensamentos  
Tudo aquilo que eu escrevo  
São apenas sentimentos

**Escrevo sobre a tristeza**

Escrevo sobre a alegria  
E tantas vezes escrevo  
Sobre aquilo que eu não queria

**Por vezes existe esforço**

Controlar esta ansiedade  
Eu não escrevo por gosto  
Escrevo por necessidade

**Tudo o que escrevo é sentido**

Primeiro no coração  
Depois confesso a um amigo  
O papel que tenho na mão

**O papel é o amigo**

A caneta o confidente  
A poesia é o abrigo  
No coração de quem sente

A poesia é minha e tua  
A poesia é de quem sente  
A poesia é da rua  
A poesia é da gente

*Sandra Guerreiro*



# Olá amigo "Bengalinhas"

*Isilda Lopes*



**Recordamos o passeio final 02/07/2016 com amigas  
palavrinhas à bonita cidade de Aveiro**

**Chegamos com um abraço de amizade**

O filho do Sr. Chefe Hugo, nos esperava  
Mais tarde chegaram seus pais  
Deles também já tínhamos saudades  
Foi um passeio muito bem pensado

**Preparou-se um bonito passeio de barco**

Naquela magnífica ria  
Sincera e pura amizade  
Foi um dia de alegria  
Boa disposição, todos sorriam

**Um almoço bem serviço**

Apetitoso de verdade  
Quem tudo bem orientou  
É de boa personalidade  
E tem espírito de capacidade

**As senhoras que ajudaram**

Dedicadas e de compreensão  
Agradecemos tudo isto a Deus  
Em tudo nos acompanhou  
E tudo nos correu muito bem

**Todos sentimos a falta do Sr. Prior**

Todos queremos o seu melhor  
Não há diferença de opiniões  
Não faltarão outras ocasiões  
Confiamos nessa firmeza  
Só Deus nos dá essa certeza



# A taça é nossa

*Luisa Lopes*



Onze jogadores em campo, fizeram com que no dia 10-07-2016 Os portugueses explodissem de orgulho e alegria nos seus corações Trazendo para Portugal uma das taças mais cobiçadas do mundo, onde nos somos apenas 10 milhões.

Foi com muita luta, força e fé em Deus que os nossos jogadores deram a Portugal mais um motivo de orgulho e coragem, demonstrando ao mundo esta enorme e sofrida vitória para que toda a Europa saiba que a união faz a força. Que os Portugueses juntos ficam mais fortes, escrevendo mais uma página na nossa longa e corajosa História.

Não confiámos só na sorte, porque a luta foi renhida e complicada mas compreensiva e educada e com cortesia bem franca no fim, foi só preciso mostrar uma simples luva branca.

A taça é nossa, a Europa pensou que este povo simples e humilde, não tivesse a ousadia de mostrar tanta força, energia e alegria imensa. O nosso presidente Marcelo foi o máximo, condecorou com a medalha de mérito os nossos jogadores e toda a equipa que bem mereceu esta brilhante recompensa.



No início o adversário julgou que inutilizando o nosso melhor do mundo, a vitória para eles era canja. Mas o pensamento em Deus foi mais forte e aos nossos homens deu-lhes mais força e foi para os portugueses motivo para esquecerem crises orçamentais, vigarices e zanga deixando na boca do adversário o gosto de uma amarga laranja.

Um dos golos mais bonitos e importantes do futebol português e nos deu a vitória foi Éder quem o fez.

A nossa equipa toda foi recebida no aeroporto de Lisboa com um arco iris.

Com as cores da bandeira de Portugal, milhares de pessoas a gritar e a cantar o nosso hino nacional. Foi lindo de se ver e a loucura total, mas os jogadores tinham a noção de como esta taça foi tão importante para a nossa nação.

No dia 08-05-2016, o hóquei em patins português, voltou a dar que falar e muito bem o fez.

Ganhou a taça da europa em hóquei em patins e fomos campeões mais uma vez. Os nossos atletas também brilharam trazendo para Portugal algumas medalhas de ouro, prata e bronze, não há dúvida que estamos em maré de sorte no Desporto, graças s Deus. Nos jogos paralímpicos, os nossos atletas ganharam 3 medalhas de bronze, em setembro 2016 no Brasil.

## Olá Amigos

*Etelvina Nunes*



**Recomeçamos agora o nosso convívio.**

**Decerto que todos já tinham saudades,**

**Pois foi longo o tempo de ausência.**

**Saibam que tudo farei para ajudar a mimar**

**As nossas tardes de sábado e continuar a merecer a vossa amizade.**