



ASSOCIAÇÃO DOS REFORMADOS,
PENSIONISTAS E IDOSOS DO
CONCELHO DE FARO

Boletim Informativo da A.R.P.I.

Boletim n.º 69

OUTUBRO/ DEZEMBRO

2018

O Boletim divulgará as atividades da A.R.P.I., assim como tudo o que possa interessar à Pessoa Idosa, estando aberto a toda a colaboração.
Sede: Praceta de São Tomé e Príncipe – 8000 Faro Tel.- 289 806142, E – mail: geral@arpi-faro.pt – Site: www.arpi-faro.pt

EDITORIAL

Caríssimos consócios

Somos uns milhares que comungamos os princípios da sã convivência.

Para uns o importante é descobrir o desconhecido, sentir a emoção das viagens em grupo, partilhar companhia, aprender a conhecer com aqueles que conhecem, para outros participação ativa nas festas tradicionais, Santos Populares, Sessão de Fados, Festa do Caracol, bailes à nossa moda, outros ainda gostam de jogos, seja petanca, seja dominó, seja à bisca ou snooker o que interessa é mitigar o tempo, para alguns ainda há o gosto de aprender novas tecnologias, informática, redes sociais, correio eletrónico, mas também há aqueles que gostam de temáticas e conferências sobre assuntos pertinentes. E não só de espírito vive o homem e a mulher e então convém fazer um pouco de ginástica adaptada ao nosso caso, ou hidroginástica. Mas com a idade também sobe, ou o açúcar ou a tensão ou o colesterol ou todos, e então às quartas feiras podemos saber alguns desses valores.

Isto é a A.R.P.I., uma organização vocacionada para o convívio, mas também para ter em atenção a manutenção de sócios mais dependentes contribuindo para a prestação de serviços que os mantenham no seu meio sócio-familiar. Mas também prestamos atenção à prestação de cuidados especializados, individualizados e personalizados no domicílio de sócios que outrora quicá brincaram, conversaram, dançaram e que como tudo na vida se vai esvaindo.

MEUS AMIGOS, A ARPI É TUDO ISTO, MAIS AQUILO QUE PORVENTURA NÃO CONSEGUI EXPRESSAR NESTE PEQUENO TEXTO.

Mas o importante é o nosso e vosso bem-estar, a nossa e vossa solidariedade, a nossa e vossa companhia o nosso e vosso convívio.

BEM HAJAM TODOS SEM EXCEPÇÃO, SEM DISCRIMINAÇÃO

Manuel Bento Serra, Presidente da Direção da vossa ARPI e por vossa vontade.



HOMENAGEM

Em memória do associado nº. 1106 **Ricardo Salvador Costa**, falecido em 13/12/2018

Em homenagem ao falecido sócio, eleito em 04/12/2016 para o cargo de Tesoureiro da Direção da A.R.P.I., aqui assinalamos as sentidas condolências à família e subscrevemos com um longo abraço de grande amizade de todos os membros dos Órgãos Sociais da A.R.P.I.

NESTA EDIÇÃO LEIA:

Editorial: Dicas Jurídicas; Passeio às Termas de Curia; Exc. à Galiza; Provérbios; Anedota; “Jantar de Natal da ARPI”; Mensagem ao pai Natal - 2018; Sabia que...; Mezinhas Caseiras; Cantinho da Saúde; Anagramas; Receitas sem Fronteiras; Notícias da ARPI; Plano de Atividades -Fev./Mar. -2019.

DICAS JURÍDICAS

Conceição Céu – Advogada

conceicaoceu@gmail.com

REGIME EXTRAORDINÁRIO NO ARRENDAMENTO DE PROTEÇÃO ÀS PESSOAS IDOSAS OU COM DEFICIÊNCIA



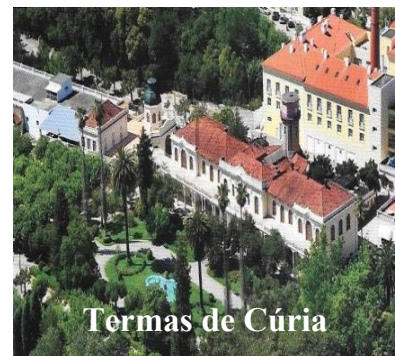
Início esta rubrica de dicas jurídicas, desejando a todos os leitores um EXCELENTE 2019 , trazendo a lume uma questão muito debatida no ano anterior e que possivelmente muita polémica irá causar ao longo deste novo ano. Assim com a entrada em vigor da Nova Lei do Arrendamento Urbano, publicado pela Lei nº 31/2012 de 14 de agosto que pretendia responder às queixas dos senhorios, com arrendamentos muito antigos, com rendas desatualizadas, em que não era possível fazer cessar os contratos, contudo ao longo destes anos, com a atual possibilidade que os senhorios têm de deduzir oposição à renovação dos contratos, (artº 1097 do CC), agilizando-se assim os despejos para os arrendatários incumpridores e fazendo cessar os contratos, chegou-se á conclusão que os inquilinos não têm segurança jurídica, em especial os mais idosos ou com deficiência que lhe permitam estabilizar a sua vida. Com a agravante que devido ao crescimento dos interesses turísticos e imobiliários os valores das rendas subiram vertiginosamente e de um momento para o outro não existem casas no mercado para o arrendamento. Nesse sentido, surgiu a Lei nº 30/2018 de 16 de junho, que veio criar um regime extraordinário, transitório de proteção aos idosos com mais de 65 anos de idade e aos deficientes com uma incapacidade superior a 60%. Este novo regime de proteção abrange somente quem é arrendatário há mais de 15 anos no mesmo locado, (artº 1º e 2º) . Mais, se o senhorio tinha deduzido oposição á renovação do contrato ou mesmo promovido um procedimento especial de despejo ficarão os mesmos suspensos, acautelando assim a posição e a continuação do arrendamento, (art.3º). De fora deste regime transitório ficam os inquilinos que fizeram acordo ou que já receberam uma indemnização pela denúncia do contrato de arrendamento, extinguindo-se assim o mesmo, (artº 5º). Porém este regime jurídico é meramente transitório, possibilitando quanto muito que o contrato entretanto suspenso pela nova lei se renove mais uma vez, pois a Lei nº 30/2018 de 16 de junho cessa os seus efeitos em 31 de março de 2019. Como boa notícia temos que neste momento estão no prelo várias medidas de proteção ao arrendamento, nomeadamente uma isenção tributária em sede de IRS e de 50% do valor do IMI a pagar, quando o senhorio promove arrendamentos mais baixos do que o valor do mercado, com contratos de arrendamento do mínimo de 3 anos. Se os contratos forem de longa duração, pelo menos de 10 anos os senhorios podem ver reduzido a percentagem a pagar às Finanças de 28% para 14% sobre o valor das rendas, para os mais idosos a residir no locado o contrato só poderá ser denunciado se fôr por motivo de obras. Resta-nos então aguardar pela publicação e entrada em vigor destas novas alterações á lei do arrendamento para confirmar se as benesses serão mesmo estas que foram divulgadas ou os interesses imobiliários se irão novamente sobrepor às necessidades e realidade do mercado do arrendamento. Da parte que me toca estou mais céptica, sendo caso para dizer “... ver para crer ...!!! “

Dra. Conceição Céu

PASSEIO ÀS TERMAS DA CÚRIA, CANTANHEDE E ANÇÃ

Nos dias 25 e 26 de Setembro 2018, saímos de Faro na viagem da ARPI nº 33, para mais um passeio cultural, desta vez às termas da Cúria, Cantanhede e Ançã. Pelo caminho tivemos o almoço livre em Almeirim terra da famosa sopa da pedra, partimos depois em direcção à Cúria, onde chegámos pouco depois das 16.00 horas e nos esperava um magnífico banho na piscina das termas com hidromassagem.

Após esta actividade, visitámos os outros edifícios contíguos que se encontram desactivados mas rodeados de magníficos jardins, um enorme lago, complexos desportivos, todos eles necessitando de melhor manutenção, contudo não deixam de ter uma beleza inesquecível. Pernoitámos no Hotel das termas (estilo arquitectónico *Belle Époque e Arte Nova*), com muito boas condições de habitabilidade, onde jantámos e tomámos o pequeno-almoço no

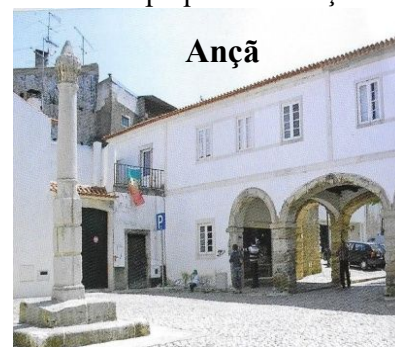


Termas de Cúria

Após a refeição da manhã partimos para Cantanhede para visitar a Adega Cooperativa e o museu da pedra de Ançã, onde nos foi explicado tudo com bastante pormenor. Seguimos depois para Murte, (pequena localidade junto a Cantanhede), para o almoço de um magnífico bacalhau no forno, já previamente marcado, no restaurante da D. Júlia.

Após o mesmo seguimos para a Vila de Ançã (terra natal de *Augusto Abelaira e Jaime Cortesão*), para visitarmos o centro histórico. Fomos recebidos pelo Técnico de Turismo que nos acompanhou e explicou tudo ao pormenor, é um complexo arquitectónico de valor inquestionável, do estilo Marquês de Cascais, que foi senhor desta vila. A fonte de Ançã, conhecida por se um espectáculo raro, com um caudal superior a 20.000 litros por minuto, essa mesma água alimenta as piscinas naturais da vila e o moinho de água ainda em funcionamento. A igreja matriz com um altar de estilo barroco todo em pedra de Ançã, é magnífico, ainda tivemos tempo para visitar o dito moinho, onde fomos mimados pelo Sr. Presidente da Junta, que nos deu as boas vindas e nos ofereceu um beberete com o famoso bolo de Ançã, visitámos ainda um pequeno museu (etnográfico) de artes e ofícios. Ficámos agradavelmente surpreendidos e agradecidos.

Pelo fim da tarde partimos de regresso a Faro. Foi um passeio muito agradável. Bom espírito de camaradagem e simpatia de todos. Gostaria de agradecer à D. Lucília responsável pelo grupo o bom trabalho prestado, bem como ao Sr. Miguel Lourenço toda a sua colaboração, o meu muito obrigado.



Ançã



Vila de Ançã

Joaquim Ramalho (Membro do Conselho Fiscal)
Sócio 1547

EXCURSÃO À GALIZA DE 22 A 26 DE OUTUBRO DE 2018

Foi uma beleza de excursão! E tudo o que disser é pouco para descrever o que se visitou, a forma como tudo decorreu e como fomos felizes. Devo ainda alertar que não vou seguir uma ordem cronológica de visitas, mas apenas focar alguns pontos, ao de leve, como se desfolhasse uma flor. Até porque não quero roubar a surpresa àqueles que desejem inscrever-se nas próximas excursões que a A. R. P. I. passará a fazer à Galiza.

Assim, para nos situarmos, direi que a Galiza é uma das dezassete comunidades autónomas do Reino de Espanha e é constituída por quatro províncias: Corunha, Lugo, Pontevedra e Ourense. Nós estivemos nas províncias de Corunha e de Pontevedra.

Na Corunha visitámos Santiago de Compostela e em particular a quase milenar Catedral, cujo orago é S. Tiago, um dos apóstolos de Jesus. Houve missa cantada e o incensório gigante foi utilizado. Muitos de nós abraçaram o Santo e deliciámo-nos com tão belo monumento iniciado em 1101 e consagrado em 1211.

As restantes visitas e passeios ocorreram na província de Pontevedra onde visitámos a cidade com o mesmo nome. Esta cidade, capital de província, recebeu um prémio europeu por ser a cidade da Europa onde, à noite, a iluminação das ruas não impede de vermos as estrelas. Aqui também ficámos a saber a história do papagaio Rabachol, mas que não vou contar.

Em Vigo passámos pela bela ponte de Rande e ficámos impressionados com a Ria e o grandioso porto.

A cidade velha e a catedral neoclássica são um espetáculo.

Gostámos muito de Bayona, cidade de Arte e História, junto ao mar, cuja fortaleza de Monterreal, emerge no alto do monte, sobranceira e imponente.

No porto, uma réplica da caravela Pinta que, em 1492, participou na descoberta das “Américas”- acontecimento celebrado e representado em estatuária moderna de 1993 como “ Encontro entre dois Mundos “.

E fomos a La Toja, estância balnear muito famosa entre os ricos, já foi lugar de produção de perfumes e sabonetes, mas atualmente a marca é pertença de uma empresa alemã. Tem uma capela recamada de conchas de vieira e o orago é S. Caralampio protetor contra terremotos e “aires contagiosos”. O homem mais rico de Espanha é daqui.

E que dizer do passeio de barco pelo estuário em O Grove, onde abundam as “bateas”, lugares de criação de mariscos (ostras, mexilhões e vieiras) com que nos deliciámos; e até houve baile a bordo!

Um comboio turístico levou-nos aos locais mais importantes de Cambados, capital do vinho Albariño e à tardinha, uma visita à adega de Bouza do Carril com provas e compras do famoso vinho.

Não posso esquecer o Monte de Santa Tecla onde perdemos o fôlego pela imponência da paisagem e nos surpreendemos e deslumbramos com o povoado celta de Castro da Trega.

E na noite de 25 de Outubro despedimo-nos de Meaño e do Hotel RiaMar onde tivemos as festas de despedida e a célebre bebida de esconjuro.

Para terminar, devo elogiar a nossa guia Carmen, o motorista José António e a colaboração do nosso Miguel, como sempre muito eficiente.

À A. R. P. I. os parabéns pela excelente ideia.

*Maria José Nobre Sousa (Membro da Assembleia Geral)
Sócia nº. 718*





PROVÉRBIOS

*Quem a tolo pede conselho ainda é mais tolo do que ele.
Quem mais sabe menos afirma.*

Recolha de F. D. (ARPI)

GRANDE E EXPRESSIVA JORNADA DE FRATERNIDADE O "JANTAR DE NATAL DA ARPI"



Teve todos os condimentos propícios a uma efetiva e solidária celebração natalícia o "Jantar de Natal da ARPI", que congregou largas dezenas de associados e dirigentes, assim como o Presidente da Câmara Municipal de Faro, Dr. Rogério Bacalhau Coelho e o elemento da União de Freguesias da Sé São Pedro, Jorge Jardim, que assim trouxeram a expressão de cidadania junto daquela que é, para pleno orgulho de todos nós, uma associação "top" entre as suas congéneres.

A festividade decorreu, em âmbito decorado com motivos alusivos à quadra festiva, no Salão multiusos Dr. Manuel Bento Serra, dedicado presidente da Direção e que presidiu ao encontro.

Na parte artística atuou um consagrado artista, que é bem querido das "gentes da ARPI, Humberto Silva, que mais uma vez expressou todo o seu talento e poder de comunicação.

Em nome dos corpos gerentes usou da palavra o Presidente da Assembleia Geral, Prof. João Leal, que afirmou consubstanciar esta jornada o verdadeiro espírito da nossa instituição e desejou a todos os sócios as maiores felicidades do ANO NOVO.

A animação prosseguiu noite fora, sempre com elevado índice de participação e animação, sob a regência desse infatigável diretor e colaborador, que é o dedicado André Infante.



*João Leal (Presidente da Assembleia Geral)
Sócio n.º 1952*

ANEDOTA

No restaurante diz o cliente para o empregado:

- Acho que bebi demais; por favor, traga-me alguma coisa que me acorde.
- Com certeza, trago-lhe já a conta.

Recolha de F.D. (ARPI)

MENSAGEM AO PAI NATAL – 2018

**Óh Nosso Querido PAI NATAL
Pedimos a tua intervenção
Para dares cura a todo o mal
Que grassa na nossa situação....**

**Pai Natal, que és um Santo
Ajuda o pobre indigente
Vem cá e trás-lhe um manto
P'ra que ele fique diferente....**

**Nesta quadra do Natal
Tempo de perdão e de paz
É só smartphon e Facebook
Todo o resto fica p'ra trás....**

**No Natal de antigamente
Adorava-se o Deus Menino
Agora adora-se o presente
Que antes vinha no sapatinho....**

**Nosso querido Pai Natal
Vê lá bem se nos descobres
Como fazer justiça igual
Para ricos como para pobres....**

**O Presidente Donald Trump
Com grande falta de moral
Pergunta a uma criança
Se acredita no Pai Natal....**

*César Melgás
Sócio nº.2209*

CANTINHO DO LEITOR

CARO LEITOR

Será bem-vindo tudo o que nos quiseres mandar: As tuas sugestões, as tuas receitas, as tuas poesias, as tuas anedotas (sem picantes). Obrigado pelos vossos contributos.

SABIA QUE...

226 soldados morreram em 1850 quando atravessavam uma ponte na França. Enquanto eles marchavam, causaram uma ressonância (vibração) muito grande na ponte, levando esta a partir. Desde então, as tropas são proibidas de marchar nas pontes.

MEZINHAS CASEIRAS PARA FORTALECER OS OSSOS:

Chá de cavalinha

Uma receita eficiente para quem necessita **fortalecer os ossos** é o chá de cavalinha. Essa erva é eficiente para esse fim pois contém propriedades, que deixam os ossos fortes, menos propensos a **fraturas**. Sem contraindicação, o chá pode ser ingerido diariamente e é especialmente indicado para idosos com osteoporose e como método de prevenção da doença. Para preparar o seu chá de cavalinha irá precisar de duas colheres de **folhas secas de cavalinha** e um litro de água. O preparo é simples, como na maioria dos **chás**: basta colocar os ingredientes numa panela e deixar ferver por alguns minutos. Após isso, espere amornar, coe e beba na sequência.

*Recolha de Cristina Fernandes
(Funcionária da ARPI)*

CANTINHO DA SAÚDE

GORDURAS FAVORECEM PROGRESSÃO CANCERÍGENA?

Um estudo publicado na revista Nature demonstrou que uma proteína (CD36), que influencia a capacidade de metástase dos tumores, está mais ativa quando os níveis de gordura ingeridos são superiores aos recomendados.

O alastramento de tumores através de metástases – que consistem na migração das células cancerígenas para outras áreas do organismo – dificulta o controlo dos mesmos, pelo que é um dos principais motivos da elevada mortalidade devida ao cancro.

Recolha de F Dias (ARPI)

ANAGRAMAS

Encontre os nomes certos das constelações nas seguintes palavras:

NÓARDDAEM

R: _____

QUARÁOI

R: _____

Solução: ademórdna
oiráuqa

RECEITAS SEM FRONTEIRAS

SALADA DE FRANGO C/ CREME DE ABACATE

Retire a polpa do abacate e coloque numa tigela com parte do sumo de limão, um fio de azeite e as natas. Tempere com sal e pimenta e triture muito bem, até obter um creme.

A seguir junte as pernas de frango desfiadas e envolva.

Tempere os espinafres com um fio de azeite, sal e o restante sumo de limão.

Coloque um aro sobre um prato de servir e preencha com uma camada de espinafres, outra de creme de abacate e frango, a seguinte com cenoura ralada e, por último, as groselhas. Deixe ficar por cinco minutos e remova o aro. Sirva a salada decorada com os coentros.

Ingredientes:

- 2 abacates maduros
- 1 limão (sumo)
- azeite
- 1 dl de natas
- Sal, pimenta
- 2 pernas de frango cozidas
- 200 g de espinafres em folha frescos
- cenoura ralada
- 100g de groselhas frescas
- 1 ramo de coentros



Recolha da sócia nº0783

- » Realizou-se no dia 25 de Novembro de 2018, na sede da Associação a Assembleia Geral Ordinária, tendo como ponto 1, a apreciação, discussão e votação do Plano de Atividades para 2019 e respetivo Orçamento Provisional, que foi aprovado na sua versão total por maioria, com quatro abstenções, seguindo o ponto 2 tendo em vista a atualização da quota mínima mensal posta pela Direção (acréscimo de vinte cinco cêntimos), que passa a ser de 1,25 euro/ mês, aprovada por maioria, com cinco votos contra, a praticar a partir de 1 de Janeiro de 2019. De referir, que o último aumento tinha sido fixado em 1 de Janeiro de 2007.
- » Foi adquirido em Outubro/2018, uma viatura Citroen nova, para o Serviço de Apoio Domiciliário, devidamente equipada para o transporte de refeições aos utentes.
- » Dando cumprimento ao acordo obtido entre a CNIS e a FEPCES, publicado no Boletim de Trabalho nº34 de 15-08-2018, a A.R.P.I., procedeu à atualização de ordenados do seu pessoal para o ano de 2018 a praticar a partir de 1 de Julho de 2018 (Tabela A).
- » De registar mais uma atividade desenvolvida pelo Centro de Convívio da A.R.P.I., sob a responsabilidade da Educadora Social, Drª Vera Simão, desta vez tendo como dinamizadora a Drª Catarina Santos, que dissertou sobre as medidas de prevenção contra a “Osteoporose” na terceira idade e teve lugar no dia 18 de Outubro na sala do Centro de Dia da A.R.P.I..
- » Numa organização do Grupo “Amigos de Montenegro”, o Rancho Folclórico da A.R.P.I. foi convidado a atuar no dia 6 de Novembro no Jardim da Alagoa em Faro, perante um grupo de turistas, os quais manifestaram a sua admiração e satisfação por constatarem que os componentes do Rancho eram seniores bastante idosos revelando uma agilidade digna de apreço.
- » Numa organização da Câmara Municipal de Faro, a A.R.P.I., foi convidada a participar na Festa de Natal do Idoso, realizada no Teatro das Figuras em Faro no dia 4 de Dezembro, para o que disponibilizou a oferta de 100 bilhetes de entrada.
De registar um espetáculo de variedades e a atuação do Rancho Folclórico da A.R.P.I. Estiveram presentes a Educadora Social, Drª Vera Lúcia Simão, Ajudante de Ação Direta, utentes do Centro de Dia, além de vários associados da Associação.
- » Também neste ano, no dia 18 de Dezembro, a Direção da A.R.P.I. promoveu um jantar de Natal, nas nossas instalações, onde se reuniram cerca de 150 associados, cujo custo foi suportado pelos aderentes. Houve baile com música ao vivo. Como convidados estiveram presentes os presidentes do Município de Faro e da Direção da A.R.P.I., Dr. Rogério Bacalhau e Dr. Manuel Bento Serra, respetivamente.
- » A terminar o ano de 2018 e seguindo a tradição, realizou-se na sede da A.R.P.I. a Festa de Passagem de Ano, havendo muita animação musical, reunindo cerca de participantes. Tratou-se de um convívio que decorreu com enorme alegria, não faltando o habitual brinde com espumante a festejar a entrada do novo ano 2019.



Atividade	Local	Data
- Dia de S. Valentim (Dia do Amor ou dia dos namorados) - Baile c/ música ao vivo - Concurso da melhor quadra alusiva ao Dia de S. Valentim	ARPI	14-2-2019
Dia de Carnaval/ Entrudo	ARPI	05- 3-2019
Enterro do Entrudo	ARPI	06-3-2019
Dia da Mulher	ARPI	08-3-2019
EXCURSÕES E PASSEIOS	ALCÁCER DO SAL – HERDADE DAS PARCHANAS	12-02-2019
	CASTRO VERDE/ ALMODÔVAR/ SANTA CLARA	21-02-2019
	ESPANHA: CÁCERES	26 a 27-02-2019
SERVIÇO DE ACÇÃO SOCIAL: - Centro de Convívio, Centro de Dia e Apoio Domiciliário	ARPI	Dias Úteis/Sábados
SERVIÇOS DE ENFERMAGEM: - Medição de tensão arterial; Controlo de diabetes e colesterol	ARPI	Duas vezes por semana
CONSULTAS DE ACONSELHAMENTO JURÍDICO A TÍTULO GRATUITO	ARPI	Terças (tarde)
AULAS DE TRABALHOS MANUAIS (lavors, pintura e cerâmica)	ARPI	Terças e Quintas de tarde
AULAS DE INGLÊS PARA INICIADOS E ADIANTADOS	ARPI	Quintas de manhã
AULAS DE INFORMÁTICA COM ACESSO À INTERNET	ARPI	Segundas e Quartas
AULAS DE HIDROGINÁSTICA	PISCINAS MUNICIPAIS DE FARO	Quintas
AULAS DE GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE	ARPI	Segundas e Sextas
MASSAGENS DE RELAXAMENTO	LOCAL A INFORMAR	Por marcação
SERVIÇOS DE CABELEIREIRA E CABELEIREIRO - Manicure, pedicure e calista	ARPI	Quartas Sábados
BAILES NO SALÃO DE FESTAS	ARPI	Quartas, Sábados e Domingos
JOGOS - Cartas, damas, dominó, petanca e snooker	ARPI	Segunda a Domingo
RANCHO FOLCLÓRICO E GRUPO DE CANTARES /ARPI	A DESIGNAR	-----

FICHA TÉCNICA:

- **Coordenação e Revisão de textos:** Francisco Dias e José Sousa
- **Conselho Redactorial:** Dr. Bento Serra
- **Maquetagem, paginação e ilustração:** Cristina Fernandes
- **Transcrição de textos ao sistema informático:** Cristina Fernandes e Ana Paula Sousa
- **Impressão:** A.R.P.I.
- **Periodicidade:** Trimestral
- **Tiragem:** 300 exemplares
- **Distribuição Gratuita na secretaria da A.R.P.I. ou consulte:** www.arpi-faro.pt
- **Colaboraram neste número:** Dr. Bento Serra; Dra. Conceição Céu; M.ª José Nobre; João Leal; César Melgás; Cristina Fernandes; Sócia nº 0783 e Francisco Dias.