



Notícias do Director

O boletim "Ecos da Princesa" (reeditado após 6 anos) pretende ser um veículo de informação, interna e externa, sobre as actividades do CAS Runa, a forma como aqui vivenciamos o nosso dia-a-dia, bem como um espaço de divulgação das memórias dos nossos residentes. Quando tomei posse como director verifiquei que havia um conjunto de actividades e informações que em anos passados foram alvo de publicitação, mas que foi interrompida pelos custos da sua divulgação.

Dispondo hoje o CAS de meios que possibilitam uma maior difusão da informação, com custos nulos, a ideia da reedição do boletim foi desde logo meu objectivo. A sua divulgação via internet permitirá alcançar um vasto número de beneficiários e familiares dos nossos residentes. Paralelamente, o mesmo será editado, internamente, em papel para os que ainda não acedem às novas tecnologias.

Estar mais perto, dar a conhecer as actividades que o CAS desenvolve e pode oferecer na área de apoio social informação preciosa que se espera poder aproximar mais os nossos beneficiários do CAS.

O boletim está aberto a todos os que nele desejem colaborar, será composto por diversas rubricas como: actividades desenvolvidas e a desenvolver, testemunhos dos residentes, passatempos, artigos de opinião, informações úteis. A organização, compilação dos textos apresentados e respectiva publicação, será assegurada por um voluntário.

Como director do CAS acredito que esta reedição constituirá uma mais-valia para todos, contribuindo para uma maior inter-ligação dos que aqui vivem, das suas famílias, dos que aqui prestamos serviço, bem como de todos os beneficiários do IASFA.

"A memória é o único paraíso do qual não podemos ser expulsos"
(Johann Paul Richter)

Índice

Notícias do Director	1
Visita ao Museu do Ar	2
Novos Residentes	3
O meu testemunho	3
Pitada de humor	4
Passatempo	5
Na nossa memória os que partiram	5
Grupo de Voluntariado	6
Serviços que o CAS disponibiliza	6

VISITA AO MUSEU DO AR

Deixar de me referir à visita ao Museu do Ar situado na Base Aérea nº1, em Sintra, sugerida pelo ilustre professor de História, Exmº Coronel Mourão, seria forte injustiça que jamais seria capaz de cometer. Assim, no dia 24 de Fevereiro de 2011, cerca das 13H15, o autocarro da Casa, conduzido pelas mãos competentes do Senhor Mano, pôs-se em marcha iniciando-se a viagem.

Além dos residentes e quatro funcionários, tivemos a subida honra da companhia do Exmº.Director do CASRUNA, cuja simpatia a todos envolve, do ExmºCoronel atrás referido, da nossa Assistente Social, Drª. Margarida Leitão, e bem assim da Exmª. Drª.Otília Mendes Oliveira.

Porque o signatário admira bastante o valor da natureza, não lhe passou despercebida a beleza dos campos que se desfrutava bem como a grande quantidade de povoações que enfeitam o nosso horizonte.

Chegados ao edifício do Museu do Ar e verificarmos a sua beleza, a visita guiada iniciou-se imediatamente, tendo como cicerone uma jovem com a graduação de primeiro-cabo. Toda a nossa atenção se fixava nas suas explicações pormenorizadas. Começou por nos mostrar a imagem da primeira tentativa de voo por parte de um sapateiro que fabricou umas botas com umas solas bastante grossas, ficando o mesmo no meio de duas asas de madeira e cabedal. Uma vez no cimo da Sé de Viseu, atirou-se dali abaixo tendo-se estatelado no solo do que resultou a sua morte. Um pouco abaixo e ao lado, um dos aviões primitivos que mais parecia uma réplica do avião utilizado por Gago Coutinho e Sacadura Cabral na travessia do Atlântico, embora tal não fosse referido. Continuada a visita foram-nos mostrados outros aviões já de grande porte, entre os quais o avião utilizado no lançamento dos paraquedistas, no qual entramos para ver o seu interior. Entretanto a referida jovem foi substituída por um senhor Tenente que continuou as explicações. Tudo o que atrás foi descrito se passou no rés-do-chão, vendo-se ainda as fardas, inclusivamente, as que se usavam no Ultramar.

Terminada a visita ao rés-do-chão, subimos ao primeiro andar, encontrando-se logo à direita, uma enorme vitrine com todas as louças e talheres utilizadas pela TAP para fornecer refeições a bordo. A seguir viam-se as fardas das hospedeiras. Além de várias fotografias de oficiais da FAP, havia várias vitrinas onde se viam vários instrumentos utilizados na aviação, que dada a diversidade torna-se difícil enumerar por falta de conhecimentos. Voltando de novo ao rés-do-chão, saímos para a pista onde se encontravam vários aviões e dois helicópteros de cujos aparelhos falou o Senhor Tenente.

Terminada a visita que nos deixou as melhores impressões não só pelo que vimos como pela maneira cordial como fomos recebidos, voltamos ao autocarro para iniciarmos a viagem de regresso.

Runa, 24 de Fevereiro de 2011

Um Residente C.Gomes



NOVOS RESIDENTES

Até à presente data, entraram neste ano de 2011, mais quatro novos residentes para aumentar esta grande família que é o CAS-RUNA. Como já é nosso hábito, recebemo-los de braços abertos e vamos tentar proporcionar aos novos companheiros o maior bem-estar possível, dando-lhes todo o nosso carinho e amizade.

Vou apresentá-los:

28 Janeiro 2011- Entrou a **Sr.^a Armelina Elias Inácio Cruz**, esposa de militar, proveniente de uma de Freguesia de Sobral de Monte Agraço. Pessoa muito divertida com um sentido de humor muito apurado, que proporciona uma relação muito agradável com todas as pessoas do CAS-RUNA.

31 Janeiro 2011- **Sr. António José de Almeida**, Militar que serviu na Armada com muita dignidade e posteriormente foi Comandante dos Bombeiros Voluntários da Amadora.

4 Fevereiro 2011- **Sr. Francisco Augusto Guerreiro**, este novo residente serviu no Exército e mais tarde na nossa Marinha Mercante com bastante dignidade.

23 Março 2011- **Sr. José António Lourenço**, que veio daqui bem perto, cidade de Mafra, onde residia e desempenhou funções no CMEFED (Centro Militar de Educação Física, Equitação e Desporto).

A todos desejamos as maiores felicidades e uma óptima estadia neste prestigiado Estabelecimento de Apoio a Militares e Famílias. Desde já nos colocamos ao Vosso inteiro dispor para tudo o que necessitarem e esteja ao nosso alcance.

TESTEMUNHO

O signatário, já com os seus 91 anos de idade, tem plena consciência de que, embora goste de escrever, já não tem a mesma facilidade de o fazer, uma vez que a sua massa cinzenta se vai esvaindo, tal como se vai desgastando a soleira da porta ou da escadaria, por mais dura que seja a sua componente.

Olhando para trás, recordo toda a minha vida, sobressaindo naturalmente, as passagens boas e más, felizes e infelizes sem deixar de referir a esperança e a desilusão, atributos a que todo o mortal pode passar por tais situações.

Apesar disso, congratulo-me com a educação que recebi de meus pais, virtudes que sempre procurei não atraçoar. Dir-se-ia que foi a melhor herança que me legaram.

Sou exigente comigo mesmo, cujos princípios sempre me nortearam.

Neste testemunho quero salientar, para aqueles que me lerem, a sorte e porque não dizer a felicidade que tive, ao poder entrar nesta Casa (CASRUNA), onde penso terminar os meus dias, visto que além dos recursos que tem, aqui se fazem amizades onde existe o diálogo em que a cultura não é descurada, salientando assim tudo o que se aprende com aqueles que mais sabem.

A propósito de cultura, que vai desde a arte do artesão até à eloquência da pessoa mais erudita, considero-a como sendo um tesouro, dado que tem um valor intrínseco admirado por quem tem sensibilidade para tanto.

Continuando a referir-me a esta Casa, saliento o conforto que se sente num quarto a que chamamos, embora reduzida, a nossa habitação, complementada com enormes espaços livres, quer interiores, quer exteriores, proporcionando-nos um bem-estar que nos torna felizes. E essa felicidade vem da herança deixada pela Princesa D. MARIA FRANCISCA BENEDITA, a quem quero prestar a minha homenagem antes de terminar este despretensioso testemunho.

Um Residente

C. Gomes

PENSAMENTO

ENVELHECER É O ÚNICO MEIO DE VIVER MUITO TEMPO

HUMOR COM IDADE

Duas amigas idosas combinam ir tomar o pequeno-almoço na esplanada do café. Sentam-se frente a frente.

Ó Raquel, tens um supositório na tua orelha esquerda!

Maria, tu tens uma grande visão; quem me dera ver como tu.

Mas olha, agora já sei onde posso encontrar o meu aparelho auditivo.

PASSATEMPOS
NOMES DE INSECTOS VULGARES

-- N---
 --- O---
 --- M-----
 - E ---
 -- S --

 -----D ---
 -- E ---

 ---I-----
 ---N-----
 --S--
 -----E---
 -- C-----
 ---- T-
 ----O----
 --S-----

Substituindo os traços por letras, encontrar nomes relacionados com o tema.

Nota: Soluções no próximo número

João de Jesus Duarte
Centro A. Social de Runa



Na nossa memória os que partiram:

Isabel Pina Duarte – 3/2/2011

Aos 80 anos de idade a nossa amiga Isabel deixou de viver entre nós e rumou ao Além. O Grupo Coral do CASRuna perdeu uma voz, a mata perdeu uma peregrina e todos nós perdemos uma companheira e amiga.

A sua alegria, as suas palavras afáveis, os seus gestos solidários e o seu sentido de humor ficam para sempre gravados na memória de todos os que com ela privaram.

João Gomes de Matos – Cabo de Marinha – 13/04/2011

Aos 98 anos de idade, um dos residentes mais idosos do CASRuna, partiu.

Homem simples, cordial, viveu entre nós cerca de 2 anos, apresentando sempre uma postura de serenidade e bem-estar dignos de registo.

A vida não lhe permitiu alcançar a sua meta – o centenário – e com a serenidade com que sempre viveu, assim partiu.

Luísa Tinoco Tovim – 14/04/2011

Viveu no CASRuna cerca de 9 meses.

De personalidade bem vincada, não escondeu nunca a sua dificuldade em adaptar-se a viver entre nós.

Florinda Oliveira Tavares – 19/04/2011

Viveu no CASRuna 8 anos, 7 dos quais com o seu esposo. Todos os que com ela privaram guardam na memória a sua aparência singela, a sua cordialidade e principalmente a sua tolerância face às adversidades da vida.

Grupo de Voluntariado da Família Militar

O CASRuna conta desde Setembro p.p. com um Grupo de Voluntários, constituído por 7 elementos – beneficiários do IASFA – que de forma empenhada em muito têm contribuído para o apoio e dinamização de diversas actividades.

Integram o Grupo de Voluntariado: a Dra M^a Otília Mendes de Oliveira – coordenadora; O SMor Mamede Porfírio - maestro do Grupo Coral do CAS; a Sra D. M^a da Conceição Porfírio – integra o Grupo Coral e presta apoio aos utentes que se encontram no Centro de Recuperação; a Sra D. Hortense Silva e o SMor Florêncio Silva que apoiam igualmente utentes do Centro de Recuperação; o Cor Manuel Mourão que em pequenas palestras aborda temáticas históricas de grande interesse; e o Capitão Saldanha Mendes que assume a coordenação deste nosso Boletim – “Ecos da Princesa”.

A todo o Grupo de Voluntariado o nosso:

BEM HAJAM!

Serviços que o CAS disponibiliza

Centro Médico

O centro dispõe de um serviço de qualidade feito a pensar em todos os beneficiários e respectivas famílias. Este serviço funciona nos dias úteis em horários definidos. O acesso a estes serviços é feito através de marcação prévia para a recepção.

Consultas Médicas:

Medicina Familiar;
Psiquiatria;
Fisiatria;
Psicologia.

Centro de Medicina Física e Reabilitação

Dispõe de serviços de Fisioterapia nas seguintes valências:
Musculo-Esquelética;
Neurológica;
Cárdio-Respiratória;
Pediátrica.

Posto de atendimento ADM.

O posto de atendimento ADM funciona nos dias úteis das 09h30 às 16h30 prestando informações sobre o regime livre/Convencionado, efectua participações e recepcionar os demais documentos para envio para as entidades competentes.

Rua da Princesa D ^a Maria Francisca Benedita	EN 248 ao Km6	2565-752 RUNA
Telefone: 261330070	Fax: 261315842	
Correio Electrónico - casruna@iasfa.pt		