

Notícias dos Escalos de Cima

10 Anos a Escalar

- Escalar -

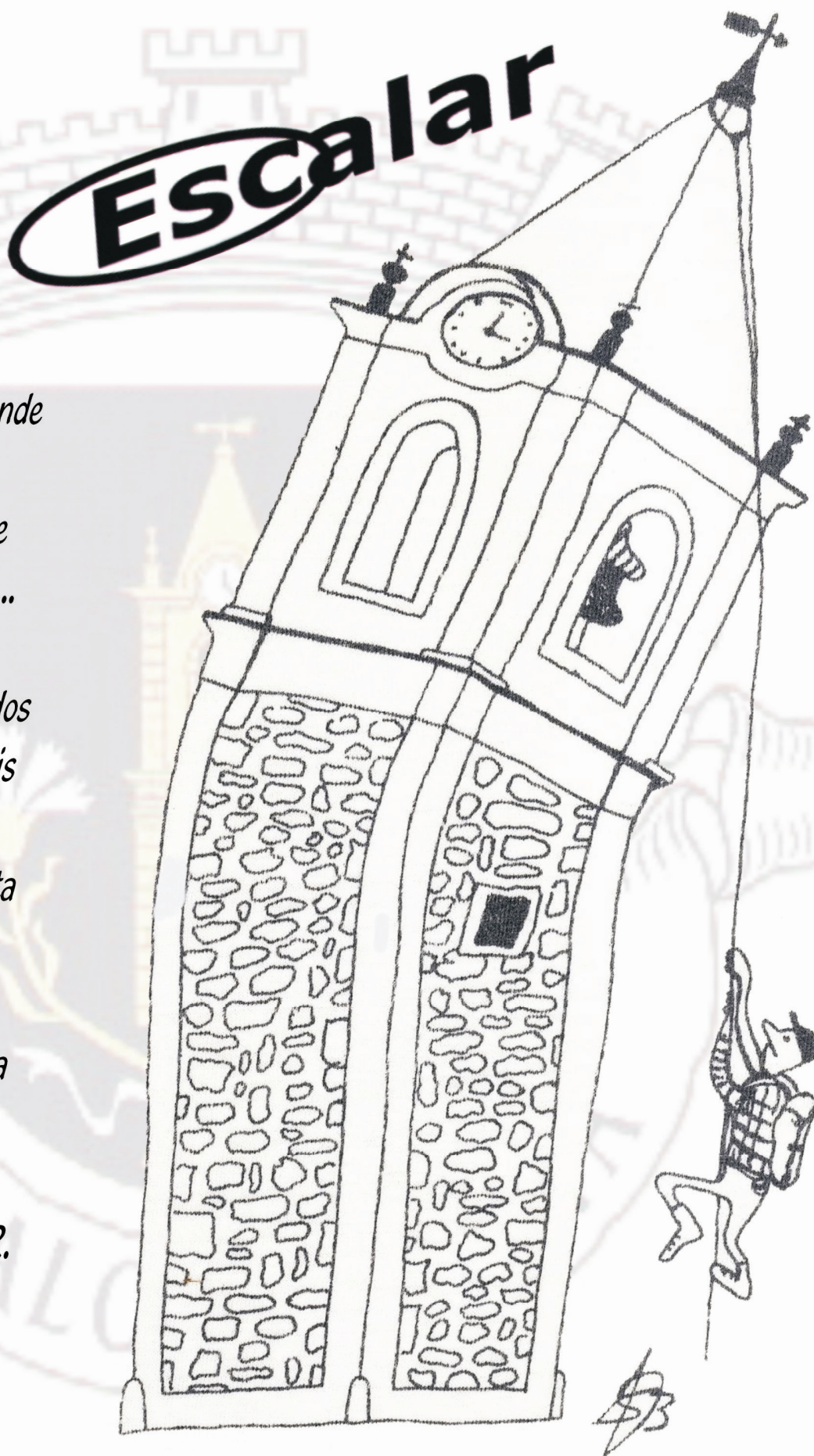
*Foi numa brincadeira
Que tudo começou
Ficou verdadeira
Quando assim resultou.*

*Sabia-se que a Escalada era grande
Pois o cume não se via
Temia-se mas foi tudo avante
Avançando sempre aparecia ...*

*Assim os membros apetrechados
Do que o Povo ainda hoje mais
gosta
Fizeram até hoje da sua aposta
Os seus melhores achados.*

*Tornaram os Escalos de Cima
Uma aldeia muito acima...
Onde para lá chegar...
Sempre foi preciso ESCALAR.*

Cristof Grav 's 2003



**Igreja escalense
em Obras**
pág. 6

**A doença do
Século**
pág. 11

**Associação
Escalar, um
Historial a rever**
pág. 8, 9

**Jovens marcam
História**
pág. 3

1ª Feira das Sopas
pág. 7

**Conduzir bem
e de uma forma
consciente**
pág. 11

**Junta de
Freguesia e seus
novos projectos**
pág. 6

**Comissão
Administrativa
dá continuidade
ao CDREC**
pág. 10



Continuar no bom caminho...

Aqui está mais uma tiragem do Jornal da Associação Escalar. Este jornal de tiragem semestral conta já com a 3ª edição, cativando cada vez mais leitores que seguem atentamente as nossas notícias. Muitos são os elogios vindos um pouco de todos os cantos da nossa Beira Interior, referindo-se os mesmos ao bom trabalho que tem vindo a ser realizado por este grupo de jovens. Motivação para este projecto não faltou, pois pudemos contar novamente com todas as instituições e colectividades da freguesia e sócios que facultaram informações necessárias para esta edição, às quais agradecemos, demonstrando uma vez mais o bom espírito de união existente. Nesta edição o tema de destaque são os dez anos de trabalho da Associação Escalar, pois foi por esta altura que a mesma deu os seus primeiros passos na sua já longa caminhada, sendo formado o grupo de jovens fundadores do qual fiz parte. Foram assim feitas as primeiras reuniões, surgindo as primeiras actividades, saindo alguns meses depois a nossa publicação em Diário da República. Assim, as páginas centrais são inteiramente dedicadas a todo o trabalho desenvolvido nestes 10 anos, fruto de muitos jovens que passaram pelas diversas direcções da Escalar e ajudaram a construir uma associação que se destaca na nossa Beira Interior, permitindo assim recordar as actividades e bons momentos vividos tentando evitar que seja esquecido todo este grande esforço e dedicação. Esta 3ª edição conta ainda com mais algumas novidades para mantermos uma evolução gradual na nossa qualidade jornalística, informando melhor e com mais qualidade. Foi criada a nova coluna "Poesia" a pedido dos sócios para destacar os talentos escalenses e demonstrar a grande veia poética existente, inspirando assim a originalidade de outros nesta vertente, que espelham bem a nossa faceta cultural. A coluna "Vida Escalense" resulta de uma reestruturação passando agora a dar destaque a todos os fenómenos de maior relevo resultantes do normal dia-a-dia da nossa freguesia de Escalos de Cima.

Nesta data, particularmente especial, quero desde já deixar um grande abraço muito sentido a todos os sócios, leitores e amigos deste projecto, esperando que encontrem um novo ano repleto de novidades, muita saúde e alegria!

Hélio Lameiras
Presidente da Direcção

Os Órgãos Directivos

A 4ª Direcção em funções da Associação Escalar aproxima-se do final do seu actual mandato de dois anos, a qual durante o mês de Janeiro irá proceder a mais um processo eleitoral. Novas caras, novas mentalidades e novos projectos certamente irão surgir! Durante estes dois anos foram desenvolvidos projectos de grande dimensão que envolveram muitos participantes e dinamizaram o dia-a-dia da nossa freguesia de Escalos de Cima. Quanto ao balanço de todo o trabalho desenvolvido, certos que demos o nosso melhor, deixamos isso à consciência de quem o queira fazer!

Actualmente os Órgãos Directivos são constituídos pelos seguintes membros:

DIRECÇÃO

Presidente: Hélio Lameiras – Eng.º Informático
Vice-Presidente: Romeu Gama – Técnico E. Escritório Electrónico
Secretário: João Pedro – Estudante de Turismo
Tesoureira: Patrícia Santos – Secretariado



ASSEMBLEIA GERAL

Presidente: Philippe Bernardino – Estudante de Eng.ª Têxtil
Vice-Presidente: Fábio Martins – Secretariado
1º Secretário: Lina Barata – Técnica de Análises Clínicas e de Saúde Pública
2º Secretário: Dinis Pereira – Operador Fabril



CONSELHO FISCAL

Presidente: Patrícia Alexandra Santos – Assistente de Loja
1ª Vogal: Isabel Beirão – Cabeleireira
2ª Vogal: Vanessa Bernardino



Jovens marcam História

Escalos de Cima caracteriza-se pela presença romana em alguns dos seus traços ainda bem conservados, encontrando-se nessa altura sob influência e protecção da grande cidade da Egitânia, hoje Idanha-a-Velha. A proximidade com a grande cidade Egitânia beneficiou muito os Escalos de Cima, pois era um ponto de passagem entre "Castello Branco" e a mesma. Desde essa altura Escalos de Cima foi crescendo e definindo aos poucos a sua imagem actual. Ao longo de todo este tempo, vários aspectos marcaram a nossa história destacando-se um deles nestes últimos anos, a vertente juvenil e cultural, que desde 1998 até aos dias de hoje promoveu inúmeras actividades englobadas nestas vertentes. Nunca antes tínhamos presenciado tantos eventos de uma forma tão assídua e organizada contribuindo para preencher de vida a nossa freguesia. Beneficiam os habitantes locais e também quem passa por cá, levando uma boa imagem para todo o Distrito. A Associação Escalar manteve-se sempre em actividade todo este tempo apresentando um vasto currículo de eventos destacando-se peças de teatro, actuações musicais, jornais, noites de fados, garraíadas, exposições, festas de natal, desfiles, palestras, intercâmbios, espectáculos, festivais, jogos radicais, campeonatos de diversas modalidades, passeios, visitas, aulas de teatro, música, tae-kwon-do, percussão, ginástica rítmica, hip-hop e aero-combat, criação dos primeiros serviços públicos na freguesia de Internet e biblioteca, enfim, uma inúmera quantidade de actividades acompanhadas pelas boas instalações da sua sede. Contam-se assim muitas horas de trabalho, planeando actividades, reuniões, deslocações de um lado a para outro tratando de aspectos burocráticos, entre muitas outras acções, tudo para respondermos positivamente às necessidades dos sócios e também da população escalense em geral. Quanto à minha participação neste projecto intitulado Escalar, como elemento fundador e tendo-a acompanhado sempre durante estes 10 anos de trabalho, posso dizer que foi um orgulho ter trabalhado com a mais fina riqueza da nossa freguesia – os jovens. Orgulhosamente posso dizer que a Associação Escalar é uma associação capaz de responder às exigências dos sócios, pois tem estruturas e métodos de trabalho bem definidos que rapidamente dão resposta positiva a qualquer desafio dentro das nossas áreas de acção. Considero antes demais que a Escalar é uma escola para todos os jovens da nossa freguesia, pois nela, características tais como responsabilidade, flexibilidade, coordenação, liderança, sociabilidade, imaginação, afectividade, entre outros, são postas à prova. O único modo de evitar os erros é adquirindo experiência, mas a única maneira de adquirir experiência é cometendo erros. Assim sendo, os nossos jovens rapidamente dão passos largos na construção de uma personalidade séria, participativa e responsável, a qual irá abrir caminhos mais facilmente num mundo que cada vez se torna mais exigente. A Escalar pretendeu sempre dar suporte e acompanhamento aos jovens, pois todos os caminhos nunca são longos demais quando um amigo nos acompanha. Esse amigo que muitos jovens procuram, por vezes conseguem-no encontrar na Escalar, facto este que sempre me encheu de orgulho e motivação, dando-me forças para ter acompanhado este projecto. Este tipo de associações não são fáceis de gerir, pois realizar actividades e manter diariamente o nível de serviços que dispomos requer muita dedicação e concentração. Encontramo-nos perto de terminar o actual mandato e podemos dizer que estes dois anos têm sido extremamente positivos, pois lutamos afincadamente por promover múltiplas e variadas actividades. Para comprovar este ponto de vista basta apenas ter acompanhado a coluna "Actividades Desenvolvidas" das edições publicadas até à recente data e fazer o somatório, que certamente merecerá destaque.

Assim sendo, terminado este mandato, é com muita pena minha informar os sócios de que não me irei recandidatar à presidência da Associação Escalar nas próximas eleições, pois felizmente todos os objectivos que tinha em mente foram atingidos, achando agora que está na hora de outros jovens darem continuidade a este projecto, com novas ideias, novos desejos e sobretudo aprenderem que a Associação Escalar é um desafio ao qual é preciso estar atento e que certamente irão manter o seu bom nível e melhorá-lo. Aprendi muito com este projecto e foi com grande satisfação que partilhei momentos de imensa alegria com muitos dos jovens que comigo dirigiram os destinos da Escalar, bem como todos aqueles que sempre nos acompanharam. A todos eles um grande Bem Haja profundamente sentido e um forte abraço por terem caminhado ao meu lado nesta grande luta, que nunca foi fácil pela juventude, pelo engrandecimento da enorme alma escalense. Certo de que tentei fazer tudo do melhor pela nossa juventude e alegria da nossa terra, despeço-me com elevada consideração!

Hélio Lameiras

Escalos de Cima uma aldeia por descobrir

Escalos de Cima, um cantinho com passado, presente e futuro. Uma aldeia com história, tradição, vida e alegria, cujo tempo não passa por ela, em que as suas raízes se mantêm, um "mundinho" em crescente evolução, onde a nossa juventude é a aposta de amanhã para o seu crescimento. Com estas qualidades, onde poucas são as privilegiadas, porque não falar numa vertente em turismo? Se não vejamos.

A oferta turística é um instrumento de desenvolvimento regional, onde os recursos patrimoniais naturais são o motor de atracção. O Turismo em Espaço Rural (TER) tem vindo a afirmar-se como instrumento de desenvolvimento a nível regional tal como económico-social, podemos verificar que a população citadina está cada vez mais a procurar uma região rural, para os fins-de-semana. Escalos de Cima com o seu potencial poderia aproveitar e apostar no TER. Com a existência de casas de habitação ao abandono e muitas em ruínas, apresenta-se a possibilidade de as restaurar, com o fim de criar um eventual posto de turismo ou mesmo casas de habitação rural. Escalos de Cima possui pólos de interesse turístico, que merece o interesse e a atenção tanto do turista como da população em si. Na sua cultura apresenta-se a Igreja Matriz, as capelas, o cruzeiro e alguns edifícios com arquitectura típica. As festas, embora exponham algumas modificações, demonstram o seu tradicionalismo através dos jogos tradicionais. A Gastronomia (comércio tradicional) tal como a paisagem que a envolve, proporciona ao visitante desfrutar de um belo passeio. Os recursos naturais podem ser um grande pólo de desenvolvimento turístico, basta desenvolvê-los de uma forma sustentável. Falando mais nesse ponto cultural, verifica-mos que a Igreja Matriz de S. Pedro foi construída nos finais do século XVII, princípios do século XVIII, dotada com uma torre sineira separada do templo, que caracteriza um dos símbolos da localidade. É um edifício rectangular, com sacristia lateral, nos quais se observam os estilos renascentista e barroco. No que diz respeito à capela da Senhora da Ajuda não se sabe a data da sua construção, deparamo-nos com um edifício rectangular, traça renascentista e com sacristia lateral. No adro da capela da Senhora da Ajuda ergue-se um cruzeiro de granito, que contrasta fortemente com tudo o que há à sua volta. Consta de uma base com um degrau, coluna (ou fuste), capitel octogonais e uma cruz com a imagem de Cristo. Neste cruzeiro deparamo-nos com uma situação insólita, no nível epigráfico. A inscrição da frente parece conter palavra em linguagem Grega, continuada em Português. A capela de Santo Amaro pensa-se que foi construída no século XV ou XVI, sendo um edifício de planta rectangular, com sacristia lateral, um campanário de granito e um alpendre para o abrigo dos peregrinos. Uma das características do manuelino encontra-se no esquema dos pórticos, que ocupam quase toda a fachada. A porta assenta em colunas simples, arco em ogiva com uma panha no fecho que sustenta um lírio muito estilizado. Na arquitectura urbana os edifícios tradicionais de Escalos de Cima são de granito, acompanhados no interior pela madeira de pinho, castanheiro ou eucalipto e na cobertura pela telha de cana. As casas mais comuns são de forma rectangular, com dois pisos. Antigamente tinham um balcão exterior com escadaria, varanda de madeira e alpendre, que dava acesso ao primeiro andar, onde eram decoradas com vasos floridos. Porém podemos confirmar que, esta medida envolveria directamente e indirectamente o comércio e a população, com isto pretende-se abrir um novo caminho para a evolução da região. Se assim for, temos uma mais valia para a localidade e para a região. Podemos verificar em Escalos de Cima a existência de recursos naturais que valorizam a localidade em colaboração com as actividades atrás referidas. Porque não reflectir sobre o assunto e tomar medidas, visto que a localidade possui uma oferta considerável, seria uma boa oportunidade em aproveitar estes bens. Partilho desta opinião com o objectivo de sensibilizar os interessados sobre o assunto. Afinal de contas, qual é o habitante que não ama a aldeia que o viu nascer?

João Santos



Actividades desenvolvidas 2007



São João

Junho, Escalhos de Cima – Largo de Festas

Realizou-se nos dias 22, 23 e 24 de Junho, em Escalhos de Cima, a festa popular em honra de São João organizada pelas Associações Escalar e Guardiões da Luz. Esta festa é normalmente realizada por uma comissão de jovens da terra nomeados para tal anterior. Visto a indisponibilidade da comissão nomeada para este ano e a pedido da mesma, para não se acabar esta linda tradição, as duas Associações Juvenis de Escalhos de Cima puseram mãos ao trabalho e o resultado foi uma festa de três dias. Esta festa contou com a participação da Aparelhagem MOTA, do grupo musical “DIZ e TAL”, do sempre animado “TI JOÃO CALCINHAS”, do DJ CHUCKS e DJ TCHINA. Como sempre, não faltou o bom vinho e a boa sardinha assada que também marcaram a sua presença habitual. No dia de São João realizaram-se dois torneios para animar a tarde, o torneio de fito onde participaram mais de dez equipas compostas por dois jogadores e o torneio de tiro ao alvo onde se atirou em mais de cinquenta alvos. O vencedor do torneio de tiro ao alvo foi João Fazenda e os vencedores do torneio de fito foram Ludovico Duarte e Hélio Almeida. No último dia de festa foi nomeada uma comissão de jovens para realizar a festa em honra de São João em 2008. A comissão é composta pelos seguintes elementos: Adriana Ambrósio, Ana Balhau, Carolina Roxo, Olga Sanches, Patrícia Pires, Patrícia Gordino, Ricardina Pedro, Valéria Gama, André Gama, Armindo Courela, Tiago Teles, Rafael Robalo, Jorge Teixeira, David Santos, Manuel Meruje e Daniel Santos.

José Bernardino

Comemorações do 9º Aniversário

Julho, Escalhos de Cima – Campo de Jogos Viscondessa do Alcaide e Bar Forgama

Realizou-se no passado dia 28 de Julho, em Escalhos de Cima, o primeiro torneio de Petanque organizado pela Associação Escalar. Este torneio decorreu no Campo de Jogos Viscondessa do Alcaide com início pelas 16 horas, originando uma emocionante final disputada entre a equipa de José Robalo/Fabrizio Dias e a equipa de José Esteves/José Philippe. Após uma verdadeira disputa, mas saudável, sagrou-se vencedora após três jogos foi a equipa constituída por José Esteves e José Philippe. A entrega dos prémios decorreu no Bar Forgama onde foi realizada uma festa, não faltando a sangria e gellyshots *made by* Escalar com uma animação musical feita por uma DJ convidada até às 4 da madrugada. Estes eventos integraram-se nas comemorações do 9º aniversário da Associação Escalar, proporcionando a todos os participantes um dia cheio de convívio e animação.

José Bernardino



Torneio “Inter-Associações”

Setembro, Escalhos de Cima – Campo de Jogos Viscondessa do Alcaide

Com o intuito de juntar colectividades da freguesia de Escalhos de Cima num campeonato de FUTSAL, a Associação Escalar realizou no passado dia 1 de Setembro, em Escalhos de Cima, o primeiro torneio Inter-Associações. Esta ideia inovadora contou com a participação das quatro colectividades de Escalhos de Cima: Associação Escalar, Associação Guardiões da Luz, Clube Desportivo e Recreativo de Escalhos de Cima e Associação de Caça e Pesca. O respectivo torneio decorreu nas instalações do Campo de Jogos Viscondessa do Alcaide consistindo num torneio quadrangular de FUTSAL onde todas as equipas jogaram entre si saindo vencedora a equipa que mais pontos obteve. Especialmente para este evento, foi adquirida a bela taça Inter-Associações que seria disputada entre todos, arbatando a mesma o vencedor do respectivo campeonato, a qual ficará em exposição na sede do vencedor durante um ano, sendo novamente posta em discussão no ano seguinte. Ainda foram entregues medalhas a todos os participantes do torneio. Foram muitos os jogos ainda realizados onde o convívio entre todas as colectividades foi uma constante, trocando-se opiniões e ideias, pois é destes momentos que todas estas pessoas precisam para manter a moral elevada, trabalhando de livre vontade na realização de eventos que animam o dia-a-dia da nossa freguesia. Assim, este torneio será anual e a sua organização será rotativa entre as quatro colectividades participantes. A Associação Guardiões da Luz foi a vencedora do torneio 2007 e será a próxima organizadora do evento.

José Bernardino

Passeio de BTT e tradicional Magusto

Novembro, Escalhos de Cima – Campo de Jogos Viscondessa do Alcaide

Hábitos saudáveis desportivos em harmonia com o ambiente foi o ponto de partida para mais um passeio de BTT realizado no passado dia 3 de Novembro em Escalhos de Cima. O passeio de BTT organizado pela Associação Escalar teve início pelas nove horas, contando com um percurso de 50 quilómetros, existindo um reforço alimentar a meio do percurso. O passeio terminou no Campo de Jogos Viscondessa do Alcaide onde todos os participantes puderam preparar-se para o almoço, usando os balneários gentilmente cedidos para este evento pelo Clube Desportivo e Recreativo de Escalhos de Cima. O almoço foi servido no Pavilhão Multiusos onde todos os desportistas receberam uma T-shirt como símbolo da sua participação. Para alegrar a tarde, e como já vem sendo hábito, decorreu o tradicional Magusto, onde a jeropiga e castanha assada marcou presença para simbolizar este evento característico nesta altura do ano.

José Bernardino

Fim-de-semana Jovem

Setembro, Escalhos de Cima – Salão Multiusos

Um fim-de-semana bem diferente do habitual foi o que aconteceu nos dias 28 e 29 de Setembro no salão do Multiusos. Um salão repleto de variadas diversões que encheu o mesmo, contando com mesas de ping-pong, matraquilhos, uma pista de slot (pista eléctrica de carros) e ainda uma Lan Party. Os participantes gostaram muito deste evento pois podiam ir variando nas diversas opções que ali se encontravam, desenvolvendo pequenas competições que muito animaram as noites. A grande novidade foi sem dúvida a grande pista de slot, que com os seus carros sempre a grande velocidade deram aso a situações de grande emoção nas voltas finais, quando os concorrentes se preparavam para cortar a meta e sagrarem-se vencedores.

Isabel Beirão



**Festival "WHITE WHINTER"**

Novembro, Escalos de Cima – Salão Multiusos

Seguindo o grande sucesso do "Beyond Summer" ocorrido no ano transacto contando com cerca de 700 participantes onde Fernando Alvim da SIC Radical marcou presença, a Associação Escalar promoveu este ano mais um grande evento para dar continuidade à mesma dinâmica, satisfazendo desta forma os pedidos dos sócios. Assim, surgiu dia 24 de Novembro o "White Winter" com um cartaz renovado onde o DJ The Fox da Antena 3 e apresentador do programa "Dance TV" na SIC Radical fez as delícias dos participantes, marcando o ponto alto da noite. Outros DJ's também animaram a noite como foi o caso de DJ Baltasar, DJ Belchi, DJ Tchina e DJ Chucks. Novamente foram muitos os participantes, sentindo-se bem com a decoração e o ambiente envolvente. São estes eventos que trazem muitos jovens de fora à nossa freguesia, ficando surpreendidos com a dinâmica existente na terra, levando certamente boas recordações da mesma.

Fábio Martins

Aero-Combat

Novembro, Escalos de Cima – Salão Multiusos

Desde o início do mês de Novembro que a Associação Escalar tem vindo a desenvolver, com a ajuda do Professor Jorge uma disciplina moderna que combina as Artes Marciais, o Boxe e a Condição Física ao ritmo da música mais moderna, AERO-COMBAT. Conta actualmente com 10 participantes decorrendo as aulas no salão da Junta de Freguesia de Escalos de Cima, todas as Segundas-Feiras as 19h30. A pedido de vários participantes estamos a pensar em acrescentar ao nosso calendário mais uma aula por semana, que será realizada nas Quartas-Feiras. O Aero-Combat está estruturado para poder ser praticado por todos, independentemente do sexo e idades. Este é um treino físico para todo o corpo. A combinação de movimentos de braços e pernas fortalece e tonifica o seu corpo, ao mesmo tempo que queima grandes quantidades de calorías. Além de melhorar a sua capacidade cardiovascular, terá também melhorias na coordenação, força muscular, postura, agilidade e flexibilidade. A nível marcial, vai aprender a "bater" com os punhos, cotovelos, joelhos e com os pés, descarregando todo o seu stress. Por isso se tem espírito de guerreiro junte-se ao nosso grupo! As inscrições estão abertas a todos os interessados. Para se inscrever basta dirigir-se à sede da Associação Escalar ou à Junta de Freguesia.

Patrícia Santos

Escalar acolhe reunião da F.A.J.D.C.B

Novembro, Escalos de Cima – Sede da Escalar

A Associação Escalar acolheu nas suas instalações dia 23 de Setembro a direcção em funções da recentemente criada Federação de Associações Juvenis do Distrito de Castelo Branco (F.A.J.D.C.B) para a realização de uma reunião directiva. Os elementos que compõem actualmente a Direcção deste Órgão são: Nuno Mateus (Raia Aventura), Henrique Gigante (Centro Cultural e Desportivo Estrela do Zêzere da Boidobra), Hélio Lameiras (Associação Escalar), Nuno Pimenta (Associação Gardunha Aventura) e Graça Faustino (ALBIASTA). Sem sede ainda definitiva, estes membros directivos vão efectuando as reuniões directivas entre as suas sedes para melhor se conhecerem uns aos outros e aproveitarem as potencialidades de cada um para a construção de uma Federação Juvenil que tanto o nosso Distrito precisa. Desta reunião foram definidos alguns temas importantes para o futuro da mesma, os quais seriam apresentados numa próxima Assembleia-geral. Realizou-se posteriormente uma Assembleia-geral no IPJ – Delegação de Castelo Branco, onde foi aprovado um plano de actividades para o ano 2008 e também o logótipo da Federação. A direcção da F.A.J.D.C.B pretende este ano dar a conhecer a sua importância para o Distrito, desenvolvendo actividades para unir as associações do distrito, conhecer os seus problemas e defender os seus interesses. Nesta fase inicial é também importante que as associações que ainda não são filiadas na F.A.J.D.C.B. o venham a fazer, pois só desta forma teremos uma Federação mais forte que defenda os interesses associativos do nosso Distrito.

Hélio Lameiras

**Participação na 1ª Feira das Sopas**

Dezembro, Escalos de Cima – Salão Multiusos

8 de Dezembro a Associação Escalar participou na 1ª Feira das Sopas realizada em Escalos de Cima, apresentando uma exposição para todos os visitantes onde puderam analisar o tipo de trabalho que temos vindo a desenvolver desde a fundação da Escalar. Através de um PC os visitantes puderam ver fotos de actividades desenvolvidas, bem como adquirirem ainda exemplares das edições recentes do nosso Jornal. Além da exposição, a Escalar apresentou o seu Creme de Legumes, que segundo quem o provou estava bem bom. Para comprovar este facto fica a prova de terem sido servidos mais de 90 litros desta bela receita.

Patrícia Alexandra

**Férias de Natal com a Escalar**

Dezembro, Escalos de Cima – Sede da Escalar

A Associação Escalar nestas férias de Natal, no seguimento do que já fez noutros anos, vai encontrar-se aberta todos os dias à tarde para os sócios e simpatizantes ocuparem os seus tempos livres. A Associação Escalar adquiriu recentemente novos jogos lúdicos para uma maior diversidade, juntando-se aos habituais entretenimentos tais como jogos de PC, Internet, filmes, música, entre outros. Assim, entre os dias 16 e 31 de Dezembro a Associação Escalar encontra-se aberta através de um grupo de sócios que têm já algum gosto pelo associativismo. Esperamos cá por ti, aparece e diverte-te à grande!

Romeu Gama

Igreja Escalense em obras

A Igreja de Escalos de Cima está neste momento a passar por uma reestruturação. Esta reestruturação passa pelo exterior bem como o seu interior. Algumas das alterações exteriores são a renovação do telhado e paredes. No seu interior alvo de modificação serão os tectos, aquecimento, entre outras alterações que certamente irão proporcionar melhores condições. Com a finalidade de arranjar fundos para estas obras a Igreja já desenvolveu algumas actividades tais como um Magusto e a Procissão da N.ª Sr.ª da Ajuda onde os participantes deram os seus donativos. Encontra-se actualmente em desenvolvimento no Salão Paroquial uma colcha de Bordados de Castelo Branco, que tem evoluído aos poucos pela boa vontade do povo, por isso se sabe bordar dê o seu contributo nesta causa que certamente merecerá atenção. Devido a estas obras a Missa do Galo e do Dia de Natal irão realizar-se no salão Multiusos de Escalos de Cima, assim como o tradicional madeiro, ou fogueira para alguns, no Largo da Fonte. Mais uma vez será o tradicional convívio em volta do madeiro entre jovens e mais idosos.

Romeu Gama

**Junta de Freguesia e seus novos projectos**

No final de mais um ano, a Junta de Freguesia de Escalos de Cima efectua o balanço da actividade desenvolvida em 2007. Para o executivo “o balanço deste ano é positivo. Realizámos e apoiámos as colectividades da freguesia de acordo com as nossas possibilidades, mantendo sempre uma particular atenção às necessidades da população” referem. Como as colectividades da freguesia continuam muito activas e estão a organizar os mais variados eventos no Salão Multiusos, alguns deles musicais, sentiu-se a necessidade rápida de melhorar as condições de acústica do mesmo. O presidente da Junta, Afonso Baptista, refere que “esta foi uma obra que não estava prevista para 2007, mas optámos por iniciá-la, embora financeiramente ainda tenha custos significativos. As obras em curso na Igreja também pesaram na nossa decisão, visto que este ano as Missas do Galo e do Dia de Natal são no salão em causa”. Resultante da aprovação das Opções do Plano e da proposta de Orçamento para o exercício de 2008 decorrida na última Assembleia de Freguesia, destacam-se as seguintes obras: concretização do projecto na Rua João Carlos F. Brazão (Bairro das Amendoeiras) que contempla a criação de lugares de estacionamento e zona de lazer no lote de cedência da urbanização; Parque Infantil no Bairro das Amendoeiras; conclusão da área de lazer no espaço envolvente da Rotunda dos Batoréis; requalificação do adro da Igreja Matriz incluindo pintura e iluminação da Torre Sineira; rede de águas pluviais entre o Centro de Dia e o Largo do Chafariz; construção de um telheiro junto ao bar do Campo de Jogos Viscondessa do Alcaide; Automatismo de rega do jardim frontal ao edifício da Junta, com aproveitamento da água do poço do Largo do Chafariz. Assim, pode-se dizer que para 2008 vai ser um ano de obras significativas, esperemos que tudo corra de acordo com a normalidade, sem imprevistos, para bem de toda a população.

Hélio Lameiras

**As actividades do Centro de Dia**

O Centro de Dia S. Pedro de Escalos de Cima conta actualmente com 25 utentes que frequentam as suas instalações de dia e 31 utentes no apoio domiciliário. Este desenvolve uma série de alternativas à institucionalização das pessoas dependentes, idosas ou não, pois nesta instituição as idades vão variando, desde os 29 anos até à mais idosa Maria Conceição Santos Silva que completou 104 anos no passado dia 18 de Dezembro. Os Órgãos constituintes do Centro de Dia são compostos pela seguinte forma: Direcção (Presidente: Luís Coelho Santos, Vice-Presidente: M.ª Isabel Coelho Santos, Secretária: Maria Almeida, Tesoureiro: Américo Pires, Vogal: António Duarte); Assembleia-geral (Presidente: Manuel Farias, 1º Secretário: José Marcos, 2º Secretário: Manuel Pires); Concelho Fiscal (Presidente: Fernando Valente, 1ª Vogal: Maria José Beato, 2º Vogal: Manuel Pedro). O Centro de Dia conta ainda com as suas 9 colaboradoras, onde variam a suas categorias, Palmira Pires (escriturária), Maria Pires (cozinheira), Maria Poejo e Maria Paulo (ajudantes de cozinha), Maria de Céu Marques e Maria Fátima Teixeira (ajudantes de acção directa), Clara Matos, Maria Robalo e Lurdes Simões (trabalhadoras auxiliares). Segundo o Centro de Dia “somos uma boa solução para todas aquelas pessoas que se sentem sozinhas ou que não podem ficar em casa sem acompanhamento. Temos instalações adaptadas para pessoas com mobilidade condicionada, permitindo-lhes vir passar connosco uma parte do dia, a preços muito vantajosos, preço esse que vai variando consoante as reformas de cada um.

Neste preço é incluído o apoio e acompanhamento, providenciando o mesmo às pessoas, embora não precisando de tratamentos ou cuidados especiais, é importante ter companhia. Damos ainda apoio constante em actividades quotidianas, como ir às compras pelo utente, tratando de higiene e confecção de refeições. Organizamos deslocações e animações, refeições ao domicílio e higiene da habitação. Refeições confeccionadas e conservadas de forma moderna e extremamente higiénica, de modo a garantir a satisfação do utente. Prestamos aos utentes do Centro de Dia os mais elementares cuidados de Saúde, Alimentação, Higiene e Conforto, num ambiente de autêntico e verdadeiro calor humano. Da nossa parte, oferecemos a nossa dedicação, damos o carinho e a nossa amizade, procuramos transmitir força e coragem para que sintam o prazer de viver, com o máximo de dignidade que merece o homem como ser humano”. Esta é a realidade actual de um Centro de Dia que se preocupa com o bem-estar dos seus utentes. Esperamos que com o evoluir do tempo se possam achar alternativas e evoluir ainda mais para que os anseios de quem deseja estes serviços na vertente nocturna possa vir a ser uma realidade.

Patrícia Santos



Feira das Sopas

A Associação Guardiões da Luz, com sede social em Escalos de Cima, organizou no feriado de 8 de Dezembro do ano corrente, uma feira gastronómica dedicada às sopas da região. A execução de um evento deste tipo teve como base recuperar a gastronomia tradicional, divulgar hábitos e costumes regionais de boa qualidade e de grande impacto na dinamização da freguesia de Escalos de Cima, fomentando uma política descentralizadora da autarquia na realização de actividades promocionais do Concelho, tendo em vista o seu desenvolvimento integrado. Destaca-se o facto desta feira se basear num uso e costume do meio rural, constituindo uma iguaria culinária aconselhada pelos médicos e nutricionistas, numa altura em que é defendida a necessidade de mudanças nos hábitos alimentares. Pelo recinto da feira passaram perto de 900 pessoas à procura de saborear as 12 sopas a concurso. À hora do almoço teve lugar um dos momentos altos da feira, a prova de sopas. Ao júri, coube a difícil tarefa de eleger as melhores iguarias entre 12 receitas diferentes. No sector da restauração, venceu a sopa de peixe confeccionada pelo restaurante Telheiro do Abílio (Castelo Branco). Em segundo lugar ficou a sopa de grão com bacalhau do restaurante Piscina (Alcains). De entre as instituições convidadas a participar, o júri atribuiu a nota mais elevada à sopa de lebre da Associação Caça e Pesca. A sopa de grão-de-bico, do Centro de Dia S. Pedro, classificou-se em segundo lugar. À gastronomia juntou-se a animação musical, com os grupos Ventos da Líria, Musicalbi e a actuação de Paulo Cavaquinho e do Rancho Folclórico do Lar Major Rato. A partir da meia-noite a música regressou ao recinto com vários DJ's. Também esteve patente uma mostra de artesanato e de produtos regionais e durante a tarde houve desportos radicais como Paintball, Tiro ao Alvo com Arco e Besta. As colectividades que participaram neste evento foram: Guardiões da Luz – Caldo Verde e Sopa de Ossos; Escalar – Creme de legumes; Clube Desportivo e Recreativo de Escalos de Cima – Sopa de feijão-frade; Centro de Dia S. Pedro – Sopa de grão-de-bico – 2º Prémio; Lar Major Rato – Sopa de feijão com couve; Associação Caça e Pesca – Sopa de lebre – 1º Prémio. Na secção dos restaurantes participaram: Aromas e Sabores – Sopa de Castanha; Espeto – Creme de cogumelos; Telheiro do Abílio – Sopa de peixe – 1º Prémio; Srª. De Mércules – Sopa da pedra; Piscina – Sopa de grão com bacalhau – 2º Prémio. O Júri do concurso gastronómico que avaliou as sopas da feira foram: Padre António Castanheira; Chefe Mapone; Chefe Rito; Chefe Eugénia Ferreira.



Sónia Robalo

Hattrick – um convívio em Escalos de Cima

O Hattrick é o maior e mais popular jogo on-line de gestão de futebol e é totalmente gratuito. No Hattrick é possível gerir uma equipa de futebol e competir contra mais de 900 000 utilizadores de mais de 100 países. Os jogos acontecem em tempo real duas vezes por semana, onde o utilizador pode a qualquer hora ver como está a sua equipa, dar ordens de treinos, comprar e vender jogadores, ou simplesmente para falar com os outros jogadores de Hattrick.



Tire-se de ideias quem pensa que isto é só um novo jogo e que Portugal não está a par do resto do mundo, pois foi em Lisboa, no dia 13 de Julho de 2005 que abriu o primeiro Hattrick Café do mundo, onde o futebol é o tema dominante. Um conceito que se multiplicou para outras cidades como Porto e Barcelona. Alguns habitantes de Escalos de Cima são também já utilizadores assíduos deste jogo on-line. E tal é a vontade de evolução neste jogo que no dia 15 de Dezembro muitos deles se juntaram num jantar de convívio na Quinta Biojardins, acompanhado e seguido de troca de ideias quanto a novas tácticas. O culminar deste dia deu lugar aos jogos em tempo real que decorreram entre as 21 e as 23 horas. Para quem queira desafiar os participantes deste evento para jogos amigáveis das habituais quartas-feiras, aqui fica o nome das respectivas equipas: TEAM LARA FOOTBALL; fcp ec; Penha Garcia Club Portugal; Parreirinhas; tramados; C. D. Escalar; escalos de cima; bio@team; mb5_bifas; PHTEAM; F.C ESCALOS; UBI Centas; mok@te@m; ESCALOS FUTEBOL TEAM. Mais uma vez os Escalos de Cima virados para o Mundo e para o Futuro.



Lina Barata

Primeiro, segundo e já lá vem o terceiro grande Jantar das Décadas de 70&80

O tão esperado Convívio está já marcado para o dia 29 de Dezembro deste ano, no Pavilhão Multiusos de Escalos de Cima, com animação prometida a partir das vinte horas. Este ano, a organização do evento está a cargo, mais uma vez, de um dinâmico grupo constituído por Célia Santos, José Bernardino, Cristóvão D'Oliveira, Filipa Carocha, Lina Lavado, Sofia Santos, Paulo Almeida, Sílvia Lourenço, Frederico Teixeira, Eliseu Pereira e Edgar. O primeiro convívio com este tema marcou o dia 23 de Dezembro de 2005 e o coração das mais de 170 pessoas nascidas nestas duas décadas que aí estiveram presentes. Ficou assim a ser mais uma noite que marca a época natalícia dos jovens dos Escalos de Cima. É um dia preparado por todos os anos (1970 a 1989), com camisolas especiais para o dia e com adereços que simbolizam cada ano. Espera-se novamente muita animação, alegria, dança, música da época e muitas mais surpresas. Sente-se um frenesim na juventude, muitos até comentam que “vai ser uma semana sem descanso” não fosse este dia de convívio estar entre a noite de Natal e a Passagem de Ano, que também são muito festejados por esta faixa etária. Este convívio vem ainda reforçar a ideia do grande dinamismo dos Escalos de Cima que se tem vindo a viver de há uns anos para cá nesta freguesia, o que demonstra o grande sentido de participação de todos os populares.



Lina Barata

« Eventos relativos ao ano 1998 »

Dezembro/Janeiro - Criação de um grupo de jovens destinado a criar uma associação juvenil.

Janeiro - Definição do nome da associação e elaboração do primeiro plano de actividades.

Fevereiro - Início do processo de registo da Associação Escalar.

Março - Preparação da 1ª actividade.

25 Abril - "Expo 25 de Abril" com actuação do Orfeão de Castelo Branco.

13 Julho - Espectáculo musical de um grupo popular de Gaitas de Foles.

21 Julho - A Associação Escalar oficializa o seu estatuto em Diário da República.

01 Setembro - Início das aulas de Tae-Kwon-Do sob a orientação de um experiente mestre.

01 Outubro - Início das aulas de música (viola e órgão) orientadas por um professor.

20 Dezembro - Festa de Natal com a actuação de dança de um grupo de jovens e espectáculo musical integrado na quadra natalícia.

**« Eventos relativos ao ano 1999 »**

09 Janeiro - Cânticos das Janeiras em Escalos de Cima.

12 Janeiro - Continuação do Tae-Kwon-Do e Música.

15 Janeiro - Participação na Feira Anual com uma Tasquinha e actuação do participante no "Chuva de Estrelas" Vítor Livramento".

13 a 16 Fevereiro - Tasquinha e desfile de Carnaval.

27 Março - 1º Campeonato de Paintball.

19 a 21 Maio - Exposição "Recordar Escalos de Cima hoje e sempre".

20 Maio - Palestra "Património Histórico de Escalos de Cima" com a presença do Presidente da Câmara Municipal de Castelo Branco Joaquim Morão e do Historiador Pedro Salvado.

Junho/Julho - Participação no torneio FUTSAL em Escalos de Cima com uma equipa feminina.

22 a 25 Julho - Comemorações do 1º Aniversário: Jantar Convívio; Exposição Pintura/Artesanato; Noite de Fados; Discoteca ao Ar Livre; Actuação da Orquestra de Alcains.

23 a 30 Outubro - 1ª Feira do Livro com uma exposição de Pintura da jovem Cristina Gonçalves.

27 Novembro - Magusto com a presença do Ministro do Ambiente e do Ordenamento José Sócrates.

21 Dezembro - Festa de Natal no salão da Junta.

22 Dezembro - Presença na festa de Natal realizada em Castelo Branco apresentando um pequeno reportório musical no ex-Quartel da Devesa.

« Eventos relativos ao ano 2000 »

12 Janeiro - Continuação das aulas de Música.

Junho/Julho - Participação no torneio FUTSAL em Escalos de Cima com uma equipa masculina juvenil.

20 a 23 Julho - Comemorações do 2º Aniversário: Concerto de um grupo popular; Exposição "O Mundo da Informática"; Jantar Convívio; Noite de Fados; Discoteca ao Ar Livre; Entrega de prémios do Torneio FUTSAL de Escalos de Cima; Concerto com Vítor Livramento.

21 Outubro - Intercâmbio com outra Associação Juvenil, participando num torneio de FUTSAL.

20 Novembro - Realização do tradicional Magusto.

16 a 29 Dezembro - Campeonatos de jogos lúdicos, Soccer Brawl e Fifa 2000 durante as férias de Natal.

**« Eventos relativos ao ano 2001 »**

Maio - Início das aulas de Ginástica Rítmica.

20 a 22 Julho - Comemorações do 3º Aniversário: Jantar Convívio; Noite Cubana; Exposição de Livros; actuação do Grupo de Teatro VÁATÃO com a peça "Uma sardinha para três".

17 Novembro - Campeonato de Paintball.

01 Setembro - Criação do "Grupo de Teatro Infantil da Escalar", coordenado pela orientadora Milene.

15 Dezembro - 2ª Feira do Livro, acompanhada de uma Exposição de Pintura.

21 Dezembro - Festa de Natal com a actuação teatral das crianças do Jardim de Infância, Escola Primária, Grupo de Teatro Infantil da Escalar e do Grupo de Teatro VÁATÃO com a peça "O Zé, o Barnabé, o Tomé e o dedo do Pé" com muitas surpresas na festa.

« Eventos relativos ao ano 2002 »

14 Janeiro - Continuação das aulas de Ginástica Rítmica, Teatro e Música.

14 Fevereiro - Participação do Grupo de Teatro Infantil da Escalar no Desfile de Carnaval em Castelo Branco organizado pela Câmara Municipal de Castelo Branco.

27 e 28 Março - Organização de uma excursão à Figueira da Foz.

29 Maio - Espectáculo Musical com o grupo escalense "Purple Angel".

06 Junho - Participação no programa de Rádio da Beira Interior com o tema "Tradições e Desenvolvimento de Escalos de Cima", realizado na Junta de Freguesia de Escalos de Cima.

19 a 21 Julho - Comemorações do 4º Aniversário: Jantar Convívio; Actuação Musical do Organista "Lucas"; Discoteca ao ar Livre; Garraizada.

Julho - Participação com uma equipa de futebol sénior num torneio de FUTSAL em São Miguel D'Acha.

22 Dezembro - Festa de Natal com a actuação do Rancho Folclórico de Juncal do Campo.

**« Eventos relativos ao ano 2003 »**

14 Janeiro - Continuação das aulas de Ginástica Rítmica, Teatro e Música.

21 Março - A Associação Escalar participa numa reunião para ajudar na criação da Federação de Associações Juvenis do Distrito de Castelo Branco.

02 e 03 Maio - Campeonato de Desportos Radicais: Paintball; Zarabatana; Tiro com Arco; Tiro com Besta; Slide; Parede de Escalada e Rappel. Troféus atribuídos aos vencedores das referidas competições.

21 Junho - Inauguração da nova sede da Associação Escalar, passando a partir desta data as suas instalações a localizarem-se no Edifício Multiusos.

25 e 26 Julho - Comemoração do 5º Aniversário: Jantar Convívio; Actuação do Grupo de Teatro Infantil da Escalar; Actuação do Grupo de Teatro VÁATÃO com a peça "A menina da Caixa de Fósforos"; Espectáculo "Quimera" realizado pela Companhia de Teatro de Montes da Senhora.

15 Novembro - Realização do tradicional Magusto.



« Eventos relativos ao ano 2004 »

12 Janeiro - Continuação das aulas de Ginástica Rítmica.
23 Fevereiro - Festa de Carnaval, com desfile e entrega de prémios para os melhores disfarces.
03 Abril - 1ª Lan Party.
24 Abril - Realização de um torneio de FUTSAL.
15 a 22 Maio - Remodelação da sede da Escalar.
26 Junho - Inauguração da Internet e Biblioteca Pública.
Estes dois serviços foram os primeiros a surgirem na freguesia como serviços de utilidade pública.
Julho - Patrocínio de uma equipa de futebol sénior num torneio de FUTSAL, onde esta se sagrou Vice-Campeã. A Associação Escalar apresentou um novo logotipo e facultou um equipamento completo aos jogadores para a realização deste evento.

23 e 24 Julho - Comemorações do 6º Aniversário: Actuação do Grupo de Teatro VÁATÃO, com a peça intitulada "A... Salto"; Jantar Convívio; Exposição "6 Anos de Associativismo"; Projecção de Actividades realizadas.
03 Outubro - 2ª Lan Party.
06 Novembro - Torneio de Paintball.
11 Dezembro - Passeio de BTT.
18 Dezembro - 3ª Lan Party.



« Eventos relativos ao ano 2005 »



06 Janeiro - Continuação das aulas de Ginástica Rítmica.
02 Abril - 4ª Lan Party.
16 Abril - Torneio de FUTSAL, com atribuição de Troféus aos vencedores.
07 Maio - 5ª Lan Party.
14 Maio - "Descobrir Portugal". Viagem a Lisboa, com visita ao Oceanário, Pavilhão do Conhecimento, Pavilhão de Portugal e Estádio da Luz para assistir ao jogo Benfica-Sporting. ~
6 Junho - 6ª Lan Party.
Julho/Julho - Patrocínio de uma equipa de futebol sénior no torneio de FUTSAL de Escalos de Cima, onde esta se sagrou Campeã, seguindo-se uma grande festa pela noite fora.
22 e 23 Julho - Comemorações do 7º Aniversário: Jantar Convívio; Festa no Bar Forgama; Projecção de Actividades realizadas.
06 Agosto - 7ª Lan Party.
28 Outubro - Aquisição de material informático que permitiu melhorar as condições do serviço de Internet e aumentar o número de postos disponíveis.
04 Novembro - 8ª Lan Party.
08 Dezembro - Festa de Natal com a actuação do Orfeão de Castelo Branco, sendo servido posteriormente um lanche a todos os participantes.

« Eventos relativos ao ano 2006 »



06 Janeiro - Continuação das aulas de Ginástica Rítmica.
14 Janeiro - Actuação do Grupo de Teatro Cães à Solta com a peça "As mãos de Abraão Zacut".
18 Março - 9ª Lan Party.
28 Abril - Participação no dia do Associativismo na Covilhã/Associação Cultural da Beira Interior.
18 Maio - Início das aulas de Hip Hop com o orientador Stephan.
26 Maio - Torneio de FUTSAL, com atribuição de Troféus aos vencedores.
Julho/Julho - Patrocínio de uma equipa de futebol sénior no torneio de FUTSAL de Escalos de Cima.
21 Julho - Comemorações do 8º Aniversário: Jantar Convívio; Actuação do Grupo de Teatro Cães à Solta com a peça "O Vegetal é um animal".
18 Agosto - Início das aulas de Percussão.
16 Setembro - 10ª Lan Party.
22 Setembro - Lançamento da 1ª Edição do "Jornal da Escalar-Notícias de Escalos de Cima".
07 Outubro - Festival "Beyond Summer", com Fernando Alvim, Archyback, DJ Bifas, DJ Junior K e DJ Baltasar.
10 a 12 Novembro - Exposição de Pintura do artista plástico João Robalo.
18 Novembro - Magusto com a apresentação multimédia de actividades realizadas.
16 a 22 Dezembro - "Férias de Natal com a Escalar". Realização de Torneios de Matraquilhos e outros jogos com prémios para os vencedores.

« Eventos relativos ao ano 2007 »

09 Janeiro - Continuação das aulas de Ginástica Rítmica.
12 Fevereiro - "Descobrir Portugal 2". Viagem pela Beira Interior, visitando o Museu de Lanifícios da Covilhã, Museu do Pão em Seia e Serra da Estrela.
17 Março - "Spring Beat Party", com a presença do DJ Man-L e DJ Mike Karisma.
28 Abril - Torneio FUTSAL 2007, com atribuição de prémios aos vencedores após o torneio numa festa realizada no Inesperado Café.
30 Abril - Participação no Dia do Associativismo.
05 Maio - Lançamento do novo Web Site.
21 Junho - Lançamento da 2ª Edição do "Jornal da Escalar-Notícias de Escalos de Cima".
22, 23 e 24 Junho - Realização da festa popular São João, com a presença de acordeonistas, artistas populares e DJ's onde não faltou a boa sardinha assada.
30 Julho - Comemorações do 9º Aniversário: (Tarde) Campeonato de Petanque; (Noite) Festa no Bar Forgama com a presença de uma DJ; Entrega de Prémios do campeonato de Petanque.
03 Agosto - Torneio de Futsal Inter-Associações.
28 e 29 Setembro - Fim de Semana Jovem: Salão Multiusos com campeonatos de Matraquilhos, Ping Pong, Lan Party e Pista de Slot Cars.
03 Novembro - Campeonato de BTT com almoço convívio para os participantes. Durante a tarde realizou-se o tradicional Magusto.
24 Novembro - Festival "White Whinter"
08 Dezembro - Participação na Feira das Sopas com uma exposição e "Creme de Legumes".
24 Dezembro - Lançamento da 3ª Edição do "Jornal da Escalar-Notícias de Escalos de Cima".

White Winter
powered by Associação Escalar
Sábado 24 Novembro
pavilhão multiusos ••• Escalos de Cima

DJ The FOX
Antena 3

warm-up • DJ Ichina
• DJ Chucks
• DJ Belchi

closing by • DJ Baltasar

Animação de Fogo
didgeridoo

Postos de Venda:
- Associação Escalar (E.M.U.) - 913 410 499
- Aqui no Lado Café

Abertura 22h

Entrada:
Pré-venda: 5 white (1 bebida)
No dia: 7,5 white (1 bebida)

www.escalar.no.sapo.pt

Comissão Administrativa dá continuidade ao CDREC

Face ao problema de não ter havido a apresentação de uma lista candidata à direcção do Clube Desportivo e Recreativo de Escalos de Cima, foi criada uma Comissão Administrativa para o CDREC continuar em actividade, sendo a mesma constituída pelos seguintes elementos: Fabrício Dias; Joaquim Santarém; António Capinha; António; Carlos Paulo; José Robalo; Mário; António Fernandes. Segundo Fabrício Dias “esta Comissão Administrativa tem como principais objectivos manter uma equipa de futebol na 1ª Divisão Distrital, proporcionando assim os jogos nos Domingos à tarde, mantendo a sede aberta aos sócios todos os dias criando fundos para a parte desportiva através do bar. Além deste trabalho que desenvolvemos actualmente, pretendemos ainda realizar a Festa Amarela e um campeonato de sueca para um maior convívio entre sócios e simpatizantes. Temos também participado em alguns eventos para os quais temos sido convidados como é o caso do Torneio Inter-Associações e Feira das Sopas”. Como principais dificuldades a Comissão destaca “o aspecto financeiro, pois cada vez é mais difícil obter verbas para manter o futebol na nossa freguesia. Desta forma pedimos aos sócios e a quem esteja disponível uma maior colaboração para mais facilmente atingirmos os nossos objectivos”. Em nome de toda a Comissão Administrativa Fabrício Dias “desejo boas festas a todos os sócios e simpatizantes deste nosso clube e um próspero ano novo” concluiu.



Hélio Lameiras

Desempenho desportivo positivo

Encontrando-se o campeonato da 1ª Divisão Distrital no fim da 1ª volta o CDREC ocupa a 9ª posição com 13 pontos. A equipa que representa este ano o CDREC é composta pela seguinte forma: Cristóvão Beirão, Tiago Fazenda e Sérgio (Guarda-Redes); Luís Afonso, Cunha, Robalo, Gonza, Cláudio Fazenda, Vitinho, Gonçalo (Defesas); Joaquim Capinha, Paulinho, Trindade, Pina, Carlos Fernandes (Médios); Amaral, Filipe Beirão, Valdemar, Francisco (Avançados); Paulo Macedo (Treinador). Relativamente a esta primeira volta a comissão considera positiva a prestação da equipa. O elemento da Comissão Administrativa Fabrício Dias refere “temos uma equipa de grandes valores, destacando-se ainda mais como grupo de amigos faltando um pouco mais de sorte nos resultados que por vezes não espelham as boas exibições. Esperamos assim que na segunda volta do Campeonato Distrital da 1ª Divisão tenhamos um pouco mais de sorte e que não sejamos tão prejudicados a nível de arbitragens. Para nós deve haver acima de tudo verdade desportiva, e não como se tem verificado mais para uns e menos para outros. O CDREC passa nesta altura uma fase menos positiva, mas os poucos sócios têm colaborado para que se mantenha o clube em funcionamento”.

Equipas	Pl.	V.	E.	D.	Pts.	Golos	Dif.
1 Atalaia Campo	11	8	2	1	26	30 : 8	22
2 Alcains	11	7	3	1	24	25 : 14	11
3 AD Fundão	12	8	0	4	24	36 : 12	24
4 Valverde	11	7	2	2	23	9 : 6	3
5 V.Sernache	11	7	1	3	22	33 : 14	19
6 Águias Moradal	11	6	4	1	22	25 : 12	13
7 Oleiros	11	6	2	3	20	25 : 16	9
8 Vilarregense	11	4	2	5	14	17 : 15	2
9 Escalos Cima	11	4	1	6	13	14 : 20	-6
10 Pedrogão S.Pedro	11	4	1	6	13	13 : 21	-8
11 Proença	11	2	4	5	10	13 : 21	-8
12 Póvoa R.Moinhos	11	1	1	9	4	7 : 24	-17
13 Teixosense	11	1	1	9	4	9 : 32	-23
14 Lardosa	12	1	0	11	3	9 : 50	-41

Dinis Pereira

Associação Caça e Pesca participativa

Além das actividades decorrentes do normal funcionamento da Associação Caça e Pesca de Escalos de Cima relativas à época venatória, esta tem revelado um espírito participativo bastante positivo em eventos organizados por outras colectividades, contribuindo para um maior espírito de comunidade. Falamos assim da participação no Torneio Inter-Associações com uma equipa de futsal, demonstrando aos mais novos que quem sabe jogar a bola nunca esquece! Na 1ª Feira das Sopas de Escalos de Cima, os mesmos apresentaram uma montra das suas belas peças de caça e ainda ganharam o 1º prémio com a sua sopa de lebre.

Isabel Beirão



Gastronomia

Para alegrar as suas refeições e fazer as delícias da sua casa, aqui ficam algumas ementas e ideias práticas que poderá utilizar. Estas ementas foram gentilmente elaboradas por M.ª Rosa Gonçalves.

Sonhos de Abóbora

Pegue numa abóbora, descasque e lave-a, cortando-a em pequenos pedaços metendo-os depois a cozer em água. Depois de cozida, retire-a, escorrendo-a muito bem. Passe a abóbora pelo passe-vite, e de seguida num passador de rede, deixando escorrer muito bem toda a água. Utilizando um tacho, deite para dentro deste água, margarina e uma



pitada de sal, levando-a posteriormente ao lume. Deixe ferver, junte a farinha de uma vez só, mexendo muito bem até que a farinha absorva a água toda e comece a deslocar do tacho. Terminada esta parte retire do lume e coloque numa tigela, deixando arrefecer. Comece a amassar com as mãos juntando ovos um a um sempre em movimento de abrir e fechar. Junte depois o puré de abóbora e amasse bem. Aqueça óleo e frite colheradas do preparado, picando de vez em quando com um garfo para que a fritura tenha melhor

resultado. No final retire os sonhos, escorrendo-os ligeiramente, os quais deverão passar de imediato por açúcar. Para terminar coloque-os num prato largo e sirva-os a seu gosto.

Ingredientes:

6 Ovos;
2,5 dl de água;
1 pitada de sal;
Açúcar para polvilhar;
Óleo para fritar;
2 Colheres (Sopa) de mangueira;
205 g. se farinha;
600 g de abóbora.

Reforço do Pai Natal

Utilizando um tacho, junte nele vinho tinto com vodka, açúcar, cravinhos e o pau de canela. Depois de misturados os ingredientes leve ao lume e deixe ferver durante 7 minutos. Lave as laranjas e os limões, corte-os em meias luas, junte-as ao tacho e deixe ferver mais 3 minutos. Retire do lume, verta para um jarro alto e sirva decorado a gosto.

Ingredientes:

1 pau de canela
2 limões
150 g. de açúcar
1 garrafa de vinho tinto (7,5dl)
2dl de Vodka
2 laranjas
4 cravinhos

Pequenas Dicas

- Para que o bacalhau apresente uma carne branca e tenra, convém esfregá-lo com limão aproximadamente meia-hora antes de o cozinhar.
- Quando cozer polvo não deite sal na água, pois esta acção retarda o processo de cozedura. Tempere apenas no final e deixe o polvo arrefecer no forno.
- Se utilizar tamboril congelado, deve descongelá-lo muito bem porque deita muita água e tanto basta para estragar o cozinhado.

Conduzir bem e de uma forma consciente

Época de Natal, época de visitar familiares e amigos, aumentando as deslocações rodoviárias a uma velocidade por vezes descontrolada. Com a mudança das condições climatéricas devido ao Inverno e a redução de aderência das estradas existe a tendência de ocorrerem mais acidentes. Dr. Paulo Murad médico graduado de Cirurgia Geral do Hospital Amato Lusitano de Castelo Branco, salienta que “infelizmente ocorrem muitos acidentes nestas alturas e outras semelhantes, apesar da maioria dos acidentados terem alta no mesmo dia. No que diz respeito à cirurgia geral deve-se classificar todos os tipos de lesões que o doente apresenta de acordo com a tabela do ABCD que é inerente às regiões do corpo humano, e também de acordo com os grupos I, II, III, relativos ao tempo de intervenção média em conformidade com as lesões. A conhecida *hora de ouro* é muito importante nestes momentos em que ocorrem os acidentes, pois esta é que decide a maioria do salvamento dos doentes. Outros acidentes que também se destacam são os domésticos, de trabalho, desportivos, pessoais e escolares”. Relativamente à sensibilização dos nossos condutores, no que diz respeito a procederem a uma condução segura e defensiva quando é necessário, Dr. Paulo Murad refere que “os condutores poderão estar sensibilizados para este facto, mas o que eu considero penalizante para todos é não conhecerem as forças centrífuga e centrípeta, iludindo a condução, levando estes a ter uma noção errada da velocidade em qualquer parte da estrada, o que contraria à partida a lei da dinâmica da condução dos veículos em alta velocidade, situação esta que no desporto de Fórmula1 tenta ser evitada por ser um factor de risco total, pois é preciso acelerar e desacelerar no tempo certo, entrando muitas das vezes numa curva com a mesma velocidade de uma recta provocando o acidente inevitável. E nós não sendo condutores de Fórmula1 praticamos tamanha ousadia constantemente nas nossas viagens.” Face a esta realidade, que faz de Portugal um dos países com mais acidentes rodoviários, os Hospitais têm muito trabalho, tentando prestar o auxílio necessário para salvar as vidas de todos os acidentados. Relembrando o acidente rodoviário ocorrido à algum tempo atrás na A23 entre um veículo ligeiro e um autocarro da Câmara Municipal de Castelo Branco, Dr. Paulo Murad estando integrado na equipa de Cirurgia menciona que “foi cumprido todo o plano de acção por toda a equipa de intervenção, já previsto para situações deste tipo, até porque a referida assistência efectuada foi objecto de referência pública, assim como à semelhança de outras situações que já aconteceram. Isto demonstra que uma instituição de Serviços de Urgência deve cumprir integralmente os protocolos previamente estabelecidos pelos órgãos soberanos que dirigem a medicina: Ordem dos Médicos e Ministério da Saúde. Para completar, não podemos esquecer que o mais importante no pós-acidente é o planeamento do seguimento psicológico e a avaliação das sequelas que as lesões provocaram quer na parte física, material e afectiva familiar. É por isso que a sinistralidade é um dos maiores inimigos da nossa sociedade de elevada cultura, morrendo mais pessoas nas nossas estradas do que na guerra do Iraque”. Assim, aqui fica o aviso para que todos os condutores moderem a sua condução, protegendo-se a si mesmo e aos outros, pois mais vale perder um minuto na vida, do que a vida num minuto.



Hélio Lameiras

A doença do Século

A depressão é a principal causa de incapacidades e a segunda causa de perda de anos de vida saudáveis entre as 107 doenças e problemas de saúde mais relevantes. Uma em cada quatro pessoas em todo o mundo sofre, sofreu ou vai sofrer de depressão, encontrando-se esta reconhecida no Plano Nacional de Saúde 2000-2010 como sendo um problema primordial de saúde pública. A depressão é uma doença que pode afectar qualquer pessoa, independentemente da idade, raça, classe social ou género, mas algumas populações tendem a ter taxas significativamente mais altas que outras, classificando-se ainda como sendo doença mental que se caracteriza por tristeza ou melancolia, perda de interesse por actividades habitualmente sentidas como agradáveis e perda de



energia ou cansaço fácil. A depressão pode afectar pessoas de todas as idades, desde a infância à terceira idade, e se não for tratada, pode conduzir ao suicídio, uma consequência frequente da depressão. Estima-se que esta doença esteja associada à perda de 850 mil vidas por ano, mais de 1200 mortes em Portugal. Segundo a OMS, em 2020, a depressão passará a ser a segunda causa de mortes mundiais por doença, após doenças coronárias. Todas as pessoas passam pela experiência de ter alguma infelicidade, geralmente em resultado de uma mudança, seja na forma de um contratempo ou de uma perda de um ente querido, simplesmente da rotina ou problemas associados a responsabilidades sociais ou profissionais. Estes factos podem originar depressão, caracterizando-se pela presença repetitiva de ataques de pânico: crises espontâneas, súbitas, de mal-estar e sensação de perigo ou morte iminente, com vários sintomas e sinais de alerta como suor, tremores, rubor facial, taquicardia (o coração dispara), respiração rápida e superficial, sensação de sufocamento ou "nó na garganta", tonturas, formigueiros, náuseas, vômitos, diarreias e outros. Tudo ocorre em segundos ou minutos. O indivíduo procura ajuda e pode desesperar. A crise pode passar em cerca de 20 a 40 minutos e é seguida de sensação de cansaço, fraqueza, pernas bambas. No auge da crise, a pessoa pode tomar atitudes de risco como descer do carro em locais de risco, abandonar afazeres domésticos sem os devidos cuidados. As crises de pânico geram muita insegurança e medo, por isso, levam ao receio de novos ataques. Com isso, as pessoas tendem a se isolar e apresentar a fobia, ou seja, um medo persistente, irracional e intenso de determinadas situações ou contextos sociais. De entre alguns dos sintomas associados podemos destacar: ansiedade; cansaço e perda de energia; sentimento de tristeza persistente; diminuição do

interesse e prazer em actividades; afastamento de amigos ou pessoas; problemas de auto-confiança e auto-estima; dificuldade de concentração e de tomar decisões; sentimentos de culpa, desesperança, desamparo, solidão, ansiedade ou inutilidade; alterações no sono, dificuldades em adormecer, acordar muito mais cedo do que o habitual, dormindo em excesso ou pesadelos; dores de cabeça, uma grande tensão ou desconforto a nível das costas, ombros ou cabeça ou pode mesmo ter dores ou desconfortos a nível lombar ou cintura; não se sente bem em lado nenhum; perda de apetite com diminuição do peso ou compulsão alimentar; perda do desejo sexual; pensamentos de suicídio e morte; inquietação e irritabilidade; mudanças na percepção do tempo; abusar de medicamentos, álcool ou drogas; vontade de chorar ou chora às escondidas; possíveis mudanças comportamentais como agressão ou irritabilidade; medo ou sensação de ser ou estar sendo abandonado. Face a esta doença o tratamento mais indicado deve incluir a medicação anti depressiva e a psicoterapia, sendo realizado por médicos psiquiatras auxiliados por profissionais da psicologia. A doença não tratada afecta e gera sofrimento intenso ao indivíduo e familiares envolvidos. No mundo actual, não adianta querermos, utopicamente, eliminar os factores do stress. Temos, sim, que mudar a forma como as pessoas lidam com os mesmos e o valor que lhes atribuem. É muito comum haver, um ano antes da crise de pânico, a perda de suporte social, mais especificamente, de um amigo ou parente. Concluindo, o paciente com depressão não deve ter receio ou medo de procurar o psiquiatra, que é o médico especialista correcto para tal tratamento, devido aos seus preconceitos e crenças, pois, dessa forma, estará impedindo um tratamento eficaz e adequado para livrá-lo de seu grande sofrimento e incapacitação.

Patrícia Santos

Rastreios com balanço positivo

Escalos de Cima através do seu Centro de Saúde tem tido algumas campanhas de vacinação destacando-se entre elas a vacinação contra o tétano. Após a elaboração de uma lista de pessoas com a vacina em atraso e de sensibilizar a população para este facto, o médico de família Dr. Ferreira Reis considera que “a campanha tem tido boa adesão, apesar de haver uma cobertura vacinal na área do tétano acima da média nacional no nosso Distrito, pelo qual não haverá muitas mulheres sem a vacina”. O Inverno marca nesta altura presença com as suas habituais baixas temperaturas que por vezes originam constipações e mau estar. Para prevenir os efeitos desta época o médico de família alerta para “agasalhos adequados a esta época; evitar a mudança brusca de temperatura; boa hidratação e frutas frescas. A vacinação contra a gripe não deverá ser só por grupos etários, mas sim em relação a grupos de risco (Diabéticos, doentes pulmonares, Imunodeficientes, Toxicodependentes, Idosos frequentadores de Lares e também seus funcionários, funcionários do SNS em contacto com utentes) independentemente da idade. Existe actualmente uma forte procura dos utentes com mais de 65 anos” conclui. Do funcionamento do Centro de Saúde escalense no que diz respeito ao acompanhamento feito a bebés, crianças e grávidas refere que “presentemente tem alguma qualidade a prestação de serviços nesta área, por vezes surgindo alguma dificuldade no contacto dos utentes e por vezes diminuição dos períodos de consulta ocupados por outras actividades”. Programados para o ano de 2008, Dr. Ferreira Reis destaca os rastreios do Cancro do Colo do Útero e do Cancro do Cólon, devendo a população estar alerta para os mesmos.



Hélio Lameiras

A Fisioterapia e seus campos de intervenção



João Alberto Marques Soares, fisioterapeuta licenciado pela Escola de Saúde Egas Moniz, em exercício de funções na CFCB (Clínica de Fisiatria de Castelo Branco) e no LMR (Lar Major Rato de Alcains), refere que “as principais áreas de intervenção da Fisioterapia tem actualmente um campo bastante alargado. Desde os distúrbios músculo-esqueléticos (como fracturas, entorses, rupturas musculares, luxações, lombalgias, ciatalgias, reabilitação pós-cirúrgica: artroplastia, próteses, amputações, etc.), às lesões neuro-musculares (AVC, AIT, paralisia cerebral e facial, alterações de equilíbrio e sensibilidades, etc.), passando pela intervenção na área do sistema cárdio-respiratório (patologias respiratórias como as DPOC – Doenças Pulmonares Obstrutivas Crónicas – e na reabilitação pós-cirurgia cardíaca de forma a melhorar a performance de cada indivíduo)”. No que diz respeito a certas lesões que estão intimamente relacionadas com o tipo de tarefas (ocupação/profissão) realizadas diariamente, o Fisioterapeuta João comenta que “o facto da realização de uma actividade solicitar frequentemente as mesmas acções, levam o nosso corpo a tomar uma postura viciosa e desta forma a fragilizar-se, ficando mais susceptível ao aparecimento de lesões. Dou o exemplo de uma pessoa que trabalha num escritório em frente a um computador. Se trabalhar 8 horas por dia, esta pessoa mantém uma postura sentada demasiado tempo, para já não falar do esforço que implica para os braços, esticados para a frente (nomeadamente o do “rato”) e inclinação do pescoço. Acrescendo ao facto de não intervalar muito o trabalho, esta pessoa, no final do ano tem mais de 1900 horas sentadas, o que é muito. Aparecem dores na coluna e as tendinites também são recorrentes na maior parte dos casos pois é uma lesão caracterizada pela inflamação do tendão e o mecanismo de ocorrência baseia-se maioritariamente em acções repetidas. Neste sentido, acho que o melhor conselho será precisamente a prevenção, através da alternância de movimentos, adaptação de espaços físicos e descanso, no entanto, por vezes, a realidade é bastante diferente e o aparecimento de tendinites é inadiável. Assim sendo, aquando do diagnóstico médico de uma tendinite, o Fisioterapeuta actua em 2 fases: numa primeira fase tenta aliviar os sintomas como a dor, através de gelo, TENS, US; posteriormente, surgem os movimentos com alongamento e preparação para a função. Aconselha-se deste modo (segundo a perspectiva na Fisioterapia na Empresa), a alternância do trabalho (exemplo: tentar substituir o “rato” de uma mão para a outra), adaptação dos espaços físicos (exemplo: colocar almofada atrás da coluna, ajustar ecrã ao nível dos olhos) e claro, o descanso necessário (de hora a hora descansar 10 minutos), com a realização, se possível de alongamentos”. A dor é um fenómeno que por vezes as pessoas não compreendem ou não aceitam os problemas associados com o evoluir da idade, nomeadamente aqueles que envolvem dor crónica, mas existe aspectos positivos a destacar pois “com o aumento do nível de vida, a esperança média de vida aumentou proporcionalmente o que trouxe às pessoas uma nova mentalização de que perante o facto de viverem mais, têm mais possibilidade de contraírem certas lesões/condições patológicas. Por outro lado, existem diversas formas de alívio dessas dores, como a Fisioterapia entre outras terapias (ex.: osteopatia) ou até mesmo a cirurgia em certos casos, que leva a uma nova consciencialização por parte das pessoas desta nova realidade” refere. As alterações climáticas, nomeadamente nas transições de épocas, estão normalmente associadas ao aparecimento de dores, o que leva o Fisioterapeuta João a referir “que determinadas doenças reumáticas pioram com alterações climáticas, nomeadamente no Inverno, como é o caso da fibromialgia. É o reumatismo, dizemos nós! Na realidade, o “reumatismo” é um conjunto de patologias que afectam o sistema músculo-esquelético e que não têm origem em situações traumáticas. Ainda não há justificação para tal facto, no entanto postula-se que com a necessidade de aquecimento do tecido muscular, são provocadas contracções musculares frequentes em algumas partes do corpo, limitando deste modo os movimentos e criando dor. Estes sintomas podem ser controlados através da adopção de determinados comportamentos, como a prática de exercício regular, nomeadamente a natação, alimentação equilibrada, horas de sono adequadas e em caso de necessidade, recorrer as sessões de Fisioterapia”.

Hélio Lameiras

- Serviços disponíveis na Associação Escalar -

A Associação Escalar disponibiliza actualmente um conjunto de serviços e infra-estruturas a todos os sócios e interessados para preencherem a sua agenda semanal e encontrarem a ajuda necessária para a elaboração dos seus projectos.

- Internet, Tratamento digital, Fotocópias e Impressão
- Biblioteca e zona de leitura
- Música, DVD, Vídeo, TV e Jogos Lúdicos
- Mesa de reuniões, zona de estudo e de debate

- Horário de abertura da Associação Escalar -

Segunda-feira a sexta-feira: 21:00 às 00:00

Sábados: 15:00 às 18:00 e das 21:00 às 00:00

Domingos: 15:00 às 18:00

Este horário é flexível podendo sofrer alterações de acordo com as possibilidades da Associação Escalar e a pedido dos sócios!

Festa da Espuma ao Ar Livre



A Associação Guardiões da Luz organizou no dia 25 de Agosto em Escalos de Cima, uma Mega festa da espuma ao ar livre. A festa realizou-se no Largo da Junta de Freguesia, cujo espaço conferiu ao evento uma excelente atmosfera de liberdade adequada a este tipo de espectáculos. A discoteca ao ar livre foi aguardada com muita ansiedade pelos jovens da aldeia e superou todas as expectativas, pois foi uma festa cheia de música e animação que durou até ao amanhecer. Dos DJ's presentes destacaram-se Júnior K, Delrubbio, Tchina, Chucks e Eiffel. A Guardiões da Luz esforçou-se para evidenciar as potencialidades adormecidas e este evento foi como uma bóia de salvação para a revitalização das noites de Verão da aldeia. Pensam ter demonstrado uma significativa apetência pela participação no evento, criou-se ainda um grande envolvimento e uma dinâmica local onde a aderência foi a palavra de ordem.

Sónia Robalo

A pé pelos "Trilhos da Lua"

A Associação Guardiões da Luz organizou no passado dia 8 de Setembro, em Escalos de Cima, um passeio pedestre nocturno que "pôs" a andar, por cerca de 13,5 km, 83 pessoas de todas as idades. O intuito da colectividade foi oferecer, a todos os participantes, um momento de recreio, lazer e dar a conhecer os valores culturais da aldeia, enquanto praticavam uma forma alternativa de desporto. A marcha nocturna realizou-se num ambiente acolhedor, confortável e familiar onde se teve oportunidade de sentir o ar puro dos campos, os aromas silvestres e ouvir os sons da natureza, criando-se uma atmosfera de contacto permanente com esta, que fomentou a amizade e o conhecimento cultural, através das suas gentes, costumes e tradições, estimulando o respeito e admiração pelo património histórico e rural da aldeia. A actividade teve início às 19h30m, junto à sede da Guardiões da Luz, e foi enriquecida pela presença da Vereadora Cristina Granada. Durante o passeio foi servido o reforço alimentar onde os caminheiros foram surpreendidos com a actuação do músico Lázaro, terminando o evento com um delicioso banquete e bar aberto que se prolongou pela noite dentro. Os participantes adoraram a iniciativa da associação e criaram um grande envolvimento e uma dinâmica local excepcional, o que para a organização foi bastante gratificante, uma vez que tornou todo o esforço e trabalho numa experiência agradável, enriquecedora e extremamente recompensadora.



Sónia Robalo

II Passeio Todo-o-Terreno



A Associação Guardiões da Luz organizou no dia 18 de Novembro, na aldeia de Escalos de Cima, o seu 2º Passeio Todo-o-Terreno. O passeio, de rota circular, teve início às 08h30 no Edifício Multiusos. O circuito englobou várias aldeias do concelho de Castelo Branco e privilegiou os trilhos e caminhos rurais do mesmo concelho. A beleza paisagística deste percurso foi sublime. Houve uma ou outra situação complicada que foi do agrado dos mais aventureiros, no entanto, alternativas simpáticas permitiram o avanço normal a todo o tipo de viaturas Todo-o-Terreno, para que todos pudessem desfrutar de uma agradável condução, onde cada um aproveitou, da melhor forma, as potencialidades dos veículos. E, porque se atravessava a época dedicada ao S. Martinho, a Guardiões da Luz realizou durante a tarde, um Mega Magusto tradicional onde não faltaram as castanhas assadas e a jeropiga.

Sónia Robalo

Amar e perdoar

Eu, como pessoa, mãe, catequista, penso muitas vezes em como Perdoar, é tão difícil... Por isso, gostaria de reflectir um pouco,, sobre AMAR E PERDOAR OS OUTROS... como a nós mesmos que como sabem é um dos mandamentos da Lei de Deus.

Aqueles que costumam assistir à missa ou a cerimónias em que se canta o Pai Nosso ouvem também e repetem "...perdoai-nos senhor as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido..."

Mas amamos de facto os outros como a nós mesmos e perdoamos a suas ofensas ?

Na verdade são raras as pessoas que conseguem viver segundo este estádio supremo e divino que Jesus ensinou. O que é habitual é quase nunca perdoarmos as ofensas que nos fazem, por mais insignificantes que sejam, e ao mesmo tempo que fabricarmos doses maciças de rancor que destrói as nossas vidas e condena as nossas almas.

De todas as vezes em que me deixei levar pelos caminhos do ódio causei mais mal a mim própria e aos que me rodeiam do que quando fui capaz de perdoar...

Amar os outros como a nós mesmos é uma profunda mensagem de vida e de amor só superada pela suprema dádiva – a morte de Cristo na cruz.

Quantos de nós ouvimos e até dizemos isto e o esquecemos no dia-a-dia de competição e luta em que se transformou a relação humana?

É tempo de parar e reflectir sobre o verdadeiro sentido da vida e sobre o propósito da nossa presença neste mundo que só pode ser um: a busca permanente da nossa felicidade de tal modo que o bem possa inundar os desertos do mal e transformá-los em terras verdejantes de esperança.

Eis o grande desafio das nossas vidas.

Elsa Robalo

Ícaro de nós

Sonhaste ser o que não és ,
Voar mais ALTO ...
Construíste o que não é teu ,
Em penas e cera de Instinto
Que não te pertencia.

Choras-te ao pousar
Sem teres voado
Amaste teu ar
Sem o teres respirado.

As nuvens tocaste
As tuas temeste
O sol ofuscaste
A luz esqueceste.

Acreditaste nas asas do sonho
Mas voaste por escassos segundos
Pois pensaste que o auge da VIDA
Era atingir o topo ...(tão fosso)
E encontrar a luz do infinito...
(tão finito).

Assim a cera se derreteu
E as asas se apagaram no céu
Junto a ti , que caíste...
E nunca mais subiste...

Cristof Grav's; 1995

Paixão

Sobe a temperatura
Aumenta assim a vontade ,
Consome sem fartura
A sebenta sede da Saudade ...

Realça este prazer carnal
Que insatisfeito enlouquece
E a peito permanece
Na valsa do querer animal.

É ele a ansiedade
Que arrepiá , sente fama
Que alivia e difama
A minha assiduidade.

Sente fugir estando perto...
Dilatando as veias
Ficando tão cheias...
Por rebentar quase certo.

Cristof Grav's; 1994

Monotonia

Vejo um nada em tudo
Imenso , repleto , vazio...
Preto no preto , escuro
Denso, incompleto, frio...

Diria que sei que não sei...
Que soube , que sabia
Agora sei quanto sei
Que tudo o que sei pouco sabia.

Sei que repito tua-minha acção
E lamento o autómato
Assim , grito por uma solução
Do evento monótono :

Monotonia forte
Larga meu corpo
Liberta-me a sorte
Pois sinto-me morto
Na tua morgue.

És tu meu desvanecido
O ódio pelo sentido
Que perdeu o sentido
E no qual eu creio.

Porque finges saber que não sabes ?
Sabendo o que sei
Sabendo o que sabes...

Cristof Grav's

**Silêncio as Palavras**

Neste papel de silêncio
Gravo arabescos e enigmas
Lágrimas cristalinas de vida
Nascente de amor e dor
Palavras dos dias da minha vida
Voz da alma que procura
Caminhos de eterna jornada
Finais de princípio e recomeço
Encruzilhadas de luz e trevas
Fins de miragem feitos
Desejos que o sonho concede
Guia que a vida segura
Neste papel de silêncio
vivo e recrio-me
Dou voz à muda que eu sou
Alimento de vida a alma
esfomeada
Procuro o milagre do amanhecer
E alimento outras vidas de vida
Neste papel sagrado me dou
e silencio as palavras....

Elsa Robalo

Amanhecer

Se a vida fosse
Um permanente amanhecer
Haveria só principio e fim
Do dia que nascia
Da noite que morria
Mas a vida também é meio-dia
Antes que seja tarde
Para depois ser crepúsculo
E a noite aparecer
Dando aos sonhos protecção
Até que um novo amanhecer
Cheio de esperança e ilusão
Faça a vida renascer.

Elsa Robalo

Ser Escaleiro

É nascer nos Escalos de Cima,
É andar na escola dos Escalos de Cima,
É saber atirar na pressão de ar,
É ter caído milhares de vezes de
bicicleta,
É ter partido o vidro do vizinho a jogar
à bola,
É comprar tabaco a meias e ir fumar às
escondidas para a Lousa,
É roubar umas garrafas de vinho e
beber no meio do mato com os amigos,
É ser apanhado a fumar e dizer que foi
o amigo mais velho que o obrigou,
É fazer uma festa sempre que lhe
apetece,
É ter visto um concerto dos Detectives
das 5 da Manhã,
É ir aos domingos ver a bola,
É jogar bem ao fito,
É mergulhar uma vez na vida no tanque
da fonte,
É ser sócio das associações, mesmo que
não pague as quotas,
É ir para a piscina da Idanha-a-Nova,
É não gostar de touradas e gostar de
caça,
É fazer directas na Festa de Maio e no
S. João,
É comer um frango no tanque da fonte,
É ser amigo do Cocas,
É dizer que quem mora para lá do
cruzamento é dos Escalos de Baixo,
É dizer que quem mora para lá da ponte
é da Lousa,
É dizer mal do Traquinas e ir lá,
É conhecer toda a gente,
É ter lido a nova história dos Escalos de
Cima - "A Princesa",
É andar a pé em longas caminhadas,
É ir de carro ao café,
É sentar-se à porta no Verão,
É andar sempre a passar de um lado
para o outro na estrada para não dizer
"Boa Noite" às pessoas que estão
sentadas á porta,
É não saber o caminho para a Lousa,
É ter um rafeiro em casa,
É ser jogador de futebol e fazer
noitadas nas vésperas dos jogos,
É ter um certo sotaque Açoreano,
É fazer um petisco sempre que apetece,
É ser do Benfica ou não,
É ter um familiar no estrangeiro,
É ter e ser enfarinhado,
É ter valores morais elevados,
É gostar de festivais e grandes
concertos,
É abominar pimba e ver sempre os
artistas da Festa de Maio,
É tratar bem quem vem de fora,
É ser condescendente com todas as
raças,
É não gostar de caniches,
É ser DJ, mesmo não sabendo nada de
música,
É dizer que os Escalos de Cima é lindo,
É dizer mal dos Escalos de Cima,
É saber que as pessoas dos Escalos de
Cima são um espectáculo,
É amar incondicionalmente os Escalos
de Cima,

Paulo Almeida



Sudoku Challenge

Encontre as palavras

S	U	N	I	A	O	N	R	Q	W	D	F	T	O
D	F	G	H	J	K	L	E	R	Y	T	F	U	L
A	G	J	O	U	I	O	C	O	G	J	P	L	V
L	S	X	I	O	P	L	R	Q	A	Z	W	E	A
E	W	S	D	F	A	V	E	N	T	U	R	A	T
G	S	U	O	T	O	A	I	Q	O	T	R	U	O
R	I	P	L	C	F	D	O	G	H	J	K	A	H
I	D	F	K	R	I	U	S	D	L	Q	C	Q	F
A	U	R	J	U	Q	A	Q	U	T	A	U	O	U
B	D	E	S	P	O	R	T	O	C	X	Z	K	T
N	P	G	H	I	E	R	T	I	Z	O	T	E	U
O	I	U	G	T	U	Z	D	O	V	V	K	L	R
P	K	E	F	Y	X	E	I	Z	P	I	E	P	O
I	L	S	I	U	D	U	T	U	O	Y	S	U	R
Q	O	I	T	M	N	O	U	W	E	T	U	M	T
Z	R	A	Y	E	R	T	P	O	D	E	T	R	O
I	Y	T	E	I	A	Q	F	G	H	J	I	S	P
A	U	O	R	P	R	O	G	R	E	S	S	O	W

VERT: ALEGRIA; RECREIO; FREGUESIA; FUTURO
 HORI: UNIAO; DESPORTO; PROGRESSO; AVENTURA
 DIAG: ASSOCIATIVISMO; LAZER; DEDICACAO

Nível 1

	2		6				5	
1	8	5		4		9	6	
				9		3		
		2						3
	5						7	
7						1		
	6		9					
	9	7		5		3	8	2
	1				2		4	

Nível 2

	7		1				4	
1	9	2		3		5	6	
				5			8	
		6						5
	5						7	
9						8		
	2		5					
	4	1		6		3	2	9
	3				4		5	

Nível 3

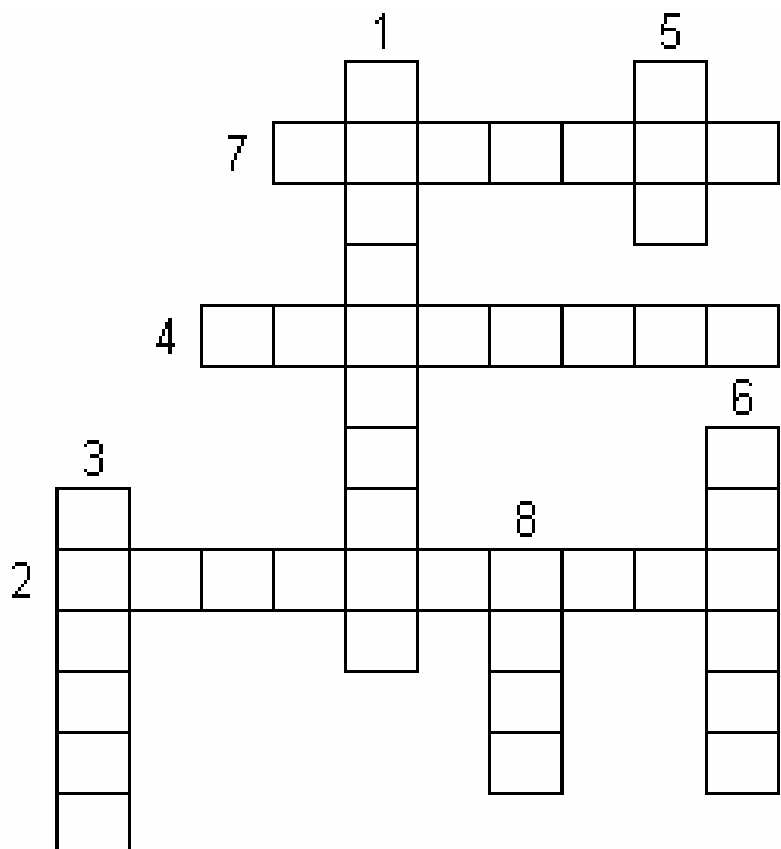
	2		6				7	
6	9	3		7		2	5	
				1		6		
		9						7
	5						8	
3						4		
	1		2					
	7	6		1		8	2	9
	3				5		1	

Nível 4

	5		4				3	
4	2	8		9		5	7	
				1			4	
		2						6
	6						5	
5						3		
	9		8					
	4	7		1		9	6	8
	8				6		1	

Palavras Cruzadas

- 1 - Designação dos habitantes de Escalos de Cima
- 2 - Equipamento da Escalar para Imprimir
- 3 - Artigos existentes na Biblioteca da Escalar
- 4 - Um dos âmbitos da Escalar
- 5 - Actividade em rede de vários computadores
- 6 - Animações que envolvem actores
- 7 - Instituição sem fins lucrativos
- 8 - Área na Internet informativa da Escalar



Descubra as 6 diferenças





A Escalar deseja a todos os sócios e simpatizantes

BOAS FESTAS

www.escalar.no.sapo.pt

www.ass-escalar.blogspot.com

<http://escalar-98.hi5.com>

Com o apoio de:



MINISTÉRIO DA CULTURA
Delegação Regional da Cultura do Centro



ELISEU & FARINHA
SOCIEDADE DE CONSTRUÇÕES, LDA

REIS & LOURENÇO, Lda



Contacte a Associação Escalar!

- Quero tornar-me Associado da Escalar
- Quero marcar uma entrevista/reunião
- Quero efectuar um intercâmbio com a minha colectividade
- Quero tornar-me correspondente do Jornal da Escalar
- Quero receber informações no meu email

Nome: _____

Profissão: _____

Morada: _____

Código Postal: _____

Localidade: _____

Telefone: _____

Fax: _____ Email: _____

Web: _____

