

Notícias dos Escalos de Cima

Escalar A L I V E
SÁBADO, 21 NOVEMBRO // ESCALOS DE CIMA
PAVILHÃO MULTIUSOS

KIKA LEWIS
MELHOR DJ FEMININO NACIONAL'08
WWW.DJIKALEWIS.COM // WWW.MYSPACE.COM/DJIKALEWIS

DJ MAGAUE WWW.MYSPACE.COM/DJMAGAUE **Mc XÉNIA** WWW.MYSPACE.COM/XENIAMC

DJ EDDIE FERRER & CYTRIC
WWW.MYSPACE.COM/EDDIEFERRER WWW.MYSPACE.COM/DJCYTRIC

WARM UP BY: **GO, GO & GO-WORLD CONECTIONS**

BILHETES DE PRÉ VENDA - 6 ESCALARES (IMPERIAL OU REFRIGERANTE) // NO DIA - 8 ESCALARES (IMPERIAL OU REFRIGERANTE)

BILHETES DE PRÉ VENDA DISPONÍVEIS EM:
ASSOCIAÇÃO ESCALAR / AKI AO LADO (CB E ALCAINS) / FORGAMA BAR / INESPERADO BAR
OU NOS CONTACTOS: **967579191 / 964614921 / 964542280**

TRANSPORTE DE ALCAINS (LARGO DE SANTÓNIO) E DE CASTELO BRANCO (DOKAS) A PARTIR DA 03:00H

GIG noite.pt

Energias Renováveis

Pág. 3

CDREC não disputa distrital

Pág. 10

Crisma em Escalos de Cima

Pág. 11

Assembleia Geral

Pág. 9

Rotunda e Zona de Lazer dos Batoréis inaugurados

Pág. 7

Actividade física para idosos

Pág. 11

Gripe A

Pág. 12

Apresentação

ESCALAR ALIVE!!!

Escalar Alive!! Este é o nome do próximo festival musical da Associação Escalar, é o quarto ano consecutivo que organizamos um festival deste género. E desta forma pretendemos demonstrar que a associação Escalar está cheia de Vivacidade.

Mais um ano preenchido com festas e actividades está a chegar ao fim. Mais um mandato que está prestes a acabar, mas certamente não será o fim do associativismo juvenil de Escalos de Cima! O associativismo, trabalho e espírito de equipa é uma forte presença nas mentalidades dos Escalenses e temos várias provas para comprovar estes factos, a nova direcção dos Guardiões da Luz e do Clube Desportivo e Recreativo de Escalos de Cima, a constituição de uma nova associação, os Turbolentos, e a continuidade da associação Caça e Pesca e da associação Escalar! Poucos são os Escalenses que nunca pertenceram a pelo menos uma destas colectividades, assim existe um forte espírito de companheirismo e entre ajuda entre as colectividades.

É com esta Associação que todos os Escalenses podem contar, pois tem feito grandes esforços para dar continuidade ao seu currículo, á sua história e ao motivo da sua fundação, "Dinamizar a nossa aldeia".

Quantos de nós não têm uma história, um bom ou mau momento, uma etapa das nossas vidas ligada á Escalar? Horas que partilhamos com os amigos, noitadas de Verão e Inverno que se faziam só por fazer. Tantas situações em que qualquer um de nós quando começa a contar uma aventura que o ligue á Escalar, o amigo do lado lembra-se de mais uma mão cheia de bons momentos.

A Associação Escalar tem vindo a ter dificuldades na realização das suas actividades devido á existência de gerações diferentes, uma exigência maior por parte destes e uma tentativa de inovar por parte da direcção. Chegamos a um ponto em que todos têm de contribuir, e cá para nós, para inovar, dinamizar e dar continuidades a este trabalho é necessário investir, mas é neste ponto (investimento) que muitos torcem o nariz.

Pois é, meus caros associados, não podemos pedir sem contribuir, e para isso apelo ao vosso contributo, como sócios só têm de cumprir com a vossa parte, depois é só participar e divertirem-se. Para que mais tarde tenhamos mais uma mão cheia de motivos para continuar com este convívio e união.

Peço a vossa compreensão, afinal de contas se vocês não existissem (sócios) a Escalar poderia existir, mas não era a mesma coisa...

Presidente da Direcção

Os Órgãos Directivos

A Associação Escalar – Associação Juvenil Cultural e Recreativa de Escalos de Cima conta já com onze anos de existência. Fundada em 1998, encontra-se actualmente em exercício de funções a 5ª Direcção eleita em Janeiro d2 2008.

A Direcção atenta aos interesses e opiniões dos sócios realiza actividades com intuito de preencher os seus tempos livres promovendo a cultura e o recreio. A restante população também beneficia com as nossas actividades podendo sempre participar, embora os sócios tenham sempre muito mais regalias, quer seja na participação das mesmas ou no acesso aos nossos serviços.

Actualmente os Órgãos Directivos são constituídos pelos seguintes membros:

Direcção



Presidente: José Philippe Bernardino

Vice-Presidente: Dinis Pereira

1º Secretário: Luís Fazenda

2º Secretário: Luís Costa

Tesoureira: Ana Maria Fernandes

Assembleia Geral



Presidente: João Pedro Santos

Vice-Presidente: Didier Santos

Secretário: André Roxo

Conselho Fiscal



Presidente: Isabel Beirão

1ª Vogal: Nádia Pires

2ª Vogal: Valéria Gama

Grupo de Apoio



Armindo Courela

Patrícia Pires

Rafael Robalo

Eduarda Lourenço

Energias Renováveis

As **energias renováveis** são fontes inesgotáveis de energia obtidas da Natureza que nos rodeia, como o Sol ou o Vento. Estas energias podem ser:

- **Energia Solar** A energia do Sol pode ser convertida em electricidade ou em calor, como por exemplo os painéis solares foto voltaicos ou térmicos para aquecimento do ambiente ou de água;
- **Energia Eólica** A energia dos ventos que pode ser convertida em electricidade através de turbinas eólicas ou aerogeradores;
- **Energia Hídrica** A energia da água dos rios, das marés e das ondas que podem ser convertidas em energia eléctrica, como por exemplo as barragens;
- **Energia Geotérmica** A energia da terra pode ser convertida em calor para aquecimento do ambiente ou da água;

A integração de **energias renováveis** nos edifícios é um desafio para o qual o objectivo é conceber um edifício eficiente que permita a incorporação de um sistema que capte a energia e a transforme numa fonte de energia que seja útil para o edifício. Na realidade a colocação de, por exemplo, painéis solares na cobertura do edifício não são por si só uma medida eficiente de energia, pois se não tivermos em conta a eficiência do edifício esta pode nem ser suficiente para comportar a energia, por exemplo, da iluminação quanto mais do resto dos sistemas. Daí a importância da integração dos sistemas de energias renováveis em edifícios eficientemente energéticos que até esse ponto esgotaram todas as possíveis estratégias de design passivo na sua concepção ou que na sua reabilitação foram tidas em conta medidas de reabilitação energética e de eficiência energética.

O incentivo à utilização de energias renováveis e o grande interesse que este assunto levantou nestes últimos anos deve-se principalmente à consciencialização da possível escassez dos recursos fósseis (como o petróleo) e da necessidade de redução das emissões de gases nocivos para a atmosfera, os GEE (Gases de efeito de estufa). Este interesse deve-se em parte aos objectivos da União Europeia, do Protocolo de Quioto e das preocupações com as alterações climáticas.

A utilização das **energias renováveis**, como por exemplo os painéis solares térmicos e foto voltaicos, para a produção de calor e de energia eléctrica a partir do aproveitamento da energia solar, é uma forma para a qual Portugal dispõe de recursos de grande abundância, comparando a disponibilidade de horas de Sol por ano com outros países da União Europeia. No entanto, estes devem ser tidos como complementos à **arquitectura dos edifícios** que não devem descurar o aproveitamento de estratégias de design passivo, como o uso da orientação solar, da ventilação natural, da inércia térmica e do sombreamento, entre outras. Estas estratégias são uma solução bastante vantajosa devido às condições climáticas favoráveis para a obtenção de uma maior sustentabilidade nos edifícios em Portugal.

A promoção da **Eficiência Energética** e a utilização de energias renováveis em edifícios tem sido feita pela revisão e aplicação de Regulamentos, como o RCCTE e o RSECE, e pela aprovação da criação de um Sistema de Certificação Energética, visando a redução dos consumos de energia e correspondentes emissões de CO₂. Pois o sector dos edifícios nos consumos médios anuais de energia em Portugal representa, de acordo com dados do início da década de 2000 da DGE, cerca de 22% do consumo em energia final do país, onde nas grandes cidades este número sobe para 36%. Estes números têm vindo a aumentar cerca de 3,7% no sector residencial e 7,1% no sector dos serviços.

Didier Santos

A Energia Nuclear em Portugal

Em Portugal, actualmente, não se produz energia nuclear, nem possuímos projectos governamentais para que Portugal inicie a sua produção a curto prazo. Com a elevada procura pelo minério, urânio, Portugal está a ser foco de alguns estudos por parte de empresas internacionais, visto que, actualmente, a produção nacional de urânio nas minas da Urgeiriça destina-se, na sua totalidade, à exportação, dado que o país não possui centrais nucleares.

A energia nuclear é, sem dúvida, o futuro das energias, actualmente, cada vez mais são os projectos desenvolvidos pelos países de forma a apostar nesta energia, e os que já produzem apostam cada vez mais nesta forma de energia rentável.

É uma energia com inúmeras vantagens, tanto a nível energético, como ambiental e económico, mas como contrapeso as suas desvantagens são demasiado pesadas para qualquer país, os acidentes afectam sempre em grande escala a população, durante anos irão prejudicar e pôr em causa vidas das gerações presentes e vindouras, é um fardo demasiado grande para qualquer país.

A radioactividade, descoberta em 1896, tem inúmeras utilidades, estas cada vez mais utilizadas a larga escala no nosso planeta. Um dos grandes medos, a nível mundial, é que a energia nuclear seja utilizada para fins bélicos, como em Hiroshima, causando assim danos irreversíveis, e que expluda, a nível mundial uma guerra nuclear.

Na nossa opinião a energia Nuclear poderá ser uma possibilidade a por em uso, mas o país que o fizer, tem de estar disposto desde então, a carregar o pesado fardo em caso de acidente, tal como a população desse país, caso aprove a sua utilização.

Vantagens da Energia Nuclear

- Diminuição da dependência energética do país, nomeadamente em relação às oscilações do preço do petróleo (mas atenção que só 20% da energia consumida em Portugal é energia eléctrica segundo a Quercus).
- A construção da central é uma potencial fonte de emprego e de competitividade económica.
- Única forma de energia não renovável que não liberta muitos gases que provocam o efeito de estufa (atenção que Portugal está em risco de não cumprir o protocolo de Quioto e de pagar multas por isso).
- Países desenvolvidos, como a França, já utilizam a energia nuclear (80% da energia eléctrica francesa provém de centrais nucleares).
- Segundo a opinião generalizada dos meios de comunicação social é uma forma de energia barata (mas atenção que não deixa de ser uma energia não renovável que se vai esgotar. Algumas instituições discutem este facto porque é uma energia que tem alguns custos ambientais associados).

Didier Santos

Actividades Desenvolvidas 2009

Festa de Aniversário

Julho, Escalos de Cima – Largo da Fonte

Foi nos passados dias 25 e 26 de Julho de 2009 que se festejou o 11º aniversário da tua Associação Escalar

Na primeira noite tivemos a companhia da aparelhagem sempre com boa música para acompanhar o esmerado serviço de bar.

Na segunda noite não faltou diversão e adrenalina para quem teve a coragem para enfrentar as vitelas numa tradicional garraiada que já há muito não víamos na nossa terra, esta noite teve também a companhia da aparelhagem e de uma esmerado serviço de bar.

Luís Fazenda



Torneio de Poker

Fevereiro, Escalos de Cima – Edifício multiusos

Realizou-se no dia 28 de Fevereiro de 2009 no Pavilhão Multiusos de Escalos de Cima, a 2ª edição do Torneio de Póquer, uma das actividades a cargo da nossa Associação que mais uma vez foi concretizada com sucesso.

O torneio iniciou-se perto das 18horas, e prolongou-se mais uma vez pela noite dentro. Na disputa dos 2 primeiros lugares desta actividade estiveram Pedro Lindeza e André Roxo. Neste torneio todos os jogadores da mesa final foram congratulados com medalhas, uma pequena lembrança da nossa Associação. Para esquecer as derrotas alguns dos jogadores permaneceram em convívio até o sol raiar. Mais uma actividade muito bem divertida, cheia de truques e alguns bluff's.

Valéria Gama

2º Edição Party³

Março, Escalos de Cima – Forgama Bar

Realizou-se no mês de Março, no Forgama Bar a 2ª edição da “Party ao cubo” uma festa com sentido temático três em um. Foram feitos três jogos: Festa da Mensagem, Dupla Imbatível e Semáforo. À entrada entregou-se um autocolante com um número que servia de identificação da pessoa para quem lhe quisesse escrever. A dupla imbatível consistiu na entrega de cartas cortada ao meio, em que o objectivo de cada um era encontrar a metade correspondente para em troca receber um prémio. Quando a luz verde acendia havia bebida à pala para todos, este é o jogo do semáforo. Uma noite cheia de grandes emoções e muito divertida.

Valéria Gama

Peça de Teatro – “A espera”

Maio, Escalos de Cima – Junta de Freguesia de Escalos de Cima

Ben e Gus são os personagens e estão numa cave com um elevador de serviço, daqueles que normalmente transportam comida entre os diferentes pisos de um prédio. Eles encontram-se no nível mais denso e obscuro que existe na casa. O lugar onde normalmente se guarda o que não se quer deitar fora mas que também não se quer recordar. Mas eles estão apenas de passagem. Aguardam que o sinal chegue. Entretanto, esperam com palavras que nunca chegam a ser ditas. A encenação foi de Bruno Esteves, com interpretação de Eduardo Minhós e Joana Prata.

André Roxo

Peça de Teatro – “A minha família”

Outubro, Escalos de Cima – Pavilhão multiusos

Se ao humor negro juntarmos a tragédia humana, o resultado é “A Minha Família”. Uma peça traduzida e encenada por Rui Silva, onde se desmascara a ausência de valores sociais. A proposta partiu do Ajitar, o grupo de teatro da Ajidanha, naquela que é a primeira colaboração do grupo da Associação de Juventude de Idanha-a-Nova com os Cães à Solta.



Aos actores Rui Pinheiro, Alexandra Solange e Carla Miguel, do Ajitar, juntam-se então Nuno Leão e Bruno Esteves, da companhia de Alcains. Em cena, os cinco representam uma família rural, aprisionada pela pobreza e envolvida numa teia de relações absurdas.

André Roxo

Torneio Futsal

Abril, Escalos de Cima – Campo de Jogos Viscondeza do Alcaide

Foi no passado dia 19 de Abril que se realizou a “1ª parte” do V torneio de futsal, sim, “1ªparte”, uma vez que o torneio teve que ser interrompido no final da fase de grupos devido às más condições climatéricas que se fizeram sentir nos Escalos de Cima.

O torneio foi limitado à participação de apenas oito equipas para que o nível competitivo fosse mais elevado.

Na fase de grupos, destacaram-se as, Big Jardins, Exkalibis, porque foram aquelas que Chegaram á final.

O torneio foi retomado no dia 27 de Junho com a realização das duas meias-finais no final da tarde.

A grande final foi realizada às 22:30 entre as equipas Big Jardins e Exkalibis que após um jogo muito disputado por ambas as equipas, a vitória acabou por sorrir à equipa da terra, Big Jardins, que venceu 8 bolas a 5. No final, era visível o contentamento na face dos jogadores vitoriosos que como prémio pelo esforço demonstrado receberam um cheque no valor de 100 euros e as respectivas medalhas de campeões do V torneio de futsal realizado pela associação Escalar.



Rafael Robalo

Feira do Livro

Setembro, Escalos de Cima

A associação escalar promoveu uma vez mais a cultura em Escalos de Cima, realizando a habitual feira do livro em parceria com a “bertrand”. A feira do livro teve lugar no dia 26 de Setembro no pavilhão multiusos estando a porta aberta a todas as pessoas de todas as idades. Relembro a todas as pessoas que a leitura não é apenas cultura e conhecimentos mas também entretenimento e lazer podendo-se tornar um hábito saudável.

Dinis Pereira



Festa dos anos 80

Março, Escalos de Cima – Inesperado Café



Realizou-se mais uma das actividades habituais. No Inesperado a 28 de Março, a Associação Escalar realizou a festa dos anos 80, tendo como objectivo relembrar as músicas de gerações marcantes em Escalos de Cima. A festa teve início pelas 22:00 horas, com os Dj tchina e o Dj tarky que cativaram um clima semelhante aos tempos que muitos recordam com saudade, uma noite em que a palavra de ordem era convívio e muita animação. Teve uma participação razoável onde o rosto daqueles era de felicidade.

João Pedro Santos

Festa de lançamento do cartaz do ESCALAR ALIVE

Novembro, Escalos de Cima – Inesperado Café

Na noite do 7 de Novembro realizou-se uma festa no Inesperado Café. Esta festa teve como objectivo apresentar á população Escalense o tão esperado cartaz do nosso próximo festival. Para ajudar á festa esteve presente o DJ Myke Karizma que actuou até ás 4 horas da madrugada. O Inesperado encheu-se de malta divertida e animada, para auxiliar esta grande noitada de música e dança a Associação Escalar teve tuboshot's de várias cores e qualidades

José Philippe Bernardino



Festa de lançamento do cartaz do ESCALAR ALIVE

Novembro, Alcains – Aqui ao Lado Café



Na noite do 13 de Novembro realizou-se uma festa no Aqui ao Lado Café. Esta festa teve como objectivo apresentar á população de Alcains o tão esperado cartaz do nosso próximo festival. Para ajudar á festa esteve presente a dupla de DJ's GO, GO & GO que animou a pista de dança toda a noite. O Aqui ao Lado Café Inesperado encheu-se de malta divertida e animada.

José Philippe Bernardino

Escalos de Cima e os seus Convívios

Tradição continua nas décadas 70 e 80

Realizou-se no dia 23 de Fevereiro 2009, em Escalos de Cima, o quarto "jantar das Décadas 70 & 80". Este Jantar contou



com a presença de 171 pessoas nascidas entre 1970 e 1989. O jantar decorreu no Salão do Edifício Multiusos, que ficou marcado pela boa disposição, pelo recordar das muitas aventuras partilhadas por todos e pelo calor humano que contagiou todos os presentes. Cada ano tinha a sua mesa, o seu próprio disfarce que combinaram fazer para este dia especial e as suas músicas concebidas para o despique saudável entre os vários anos presentes. O prémio para o melhor disfarce foi para os "Flinstones" do ano de 1982. A comissão responsável pela organização deste evento era composta

pelos seguintes elementos: José Esteves, Andreia Almeida, Romeu Gama, Vera Dourado, João Paulo Pires, Ludovico Duarte, Conceição Serrano, Vanda, Olga Duarte e Henrique. Após o jantar, a festa continuou pela noite fora com a presença dos Archybak para animação ser ainda maior. Como não podia deixar de ser, e para não se perder a nova tradição que muito divertimento traz a esta malta, uma nova comissão foi nomeada para o próximo ano, certos de que este evento vai voltar em força e em grande.

José Philippe Bernardino



Mulheres reunem-se em festa

A Junta de Freguesia de Escalos de Cima foi palco de mais um convívio comemorativo do Dia Internacional da Mulher, no dia 8 de Março onde se reuniu cerca de 120 mulheres de três gerações. O convívio teve início pelas 20h00 com o tradicional "Jantar do Dia da Mulher", decorrendo num ambiente de boa disposição. A alegria e entusiasmo foi crescendo, e ao som de uma boa musica, seguiu-se um baile, no qual cada uma pôs a render os seus dotes, pela noite dentre. Todas as participantes, vindas de diversos locais, receberam da comissão organizadora a tradicional lembrança. A comissão deste ano esmerou-se e no final, a opinião geral das participantes foi bastante positiva. A organização não quer deixar de agradecer o contributo e disponibilidade de todos aqueles que tornaram possível a realização e o êxito deste convívio, desde a confecção do jantar à animação.

Isabel Beirão

Década de 60 com muito espírito

Na noite de 23 de Fevereiro de 2009 realizou-se pela um Jantar de convívio das Décadas de 50 & 60, que reuniu á mesa cerca de 100 convidados. Esta confraternização realizou-se no Edifício Multiusos de Escalos de Cima, que ficou marcada pelos disfarces originais de Carnaval e animação de música ao vivo. Este convívio serviu para reunir inúmeras pessoas que por motivos pessoais e profissionais, não se encontravam a algum tempo. Com o sucesso deste evento, foi nomeada uma nova comissão para o próximo ano não se perder esta noite festiva.

Dinis Pereira

Convívio dos "Josés"

Realizou-se no passado dia de São José, 19 de Março, em Escalos de Cima o convívio anual dos homónimos "Josés" da Freguesia. O convívio efectuou-se no campo de jogos "Viscondeza do Alcaide". As inscrições podiam ser realizadas em qualquer café da Freguesia que posteriormente foram recolhidas pela organização. Esta "festa" reuniu cerca de 30 "Josés" em mais um dia emocionante e com muita alegria onde não faltou a comida e bebida para acompanhar a sueca, fita e malha. Como este evento deixa sempre saudades, uma nova comissão foi nomeada para o ano 2010, e espera-se que realizam mais um convívio emocionante para os "Josés" de Escalos de Cima.



José Philippe Bernardino

Liga Portuguesa contra o Cancro

Um grupo de mulheres de Escalos de Cima uniu-se para angariar fundos para a liga portuguesa contra o Cancro. Uma das iniciativas ocorreu no dia 19 de Abril de 2009 pelas nove horas e intitulou-se de "primavera da vida". Esta iniciativa consistiu num passeio pedestre de 10 km pelos Escalos de Cima em que após este ocorreu um almoço no Edifício multiusos. A outra iniciativa parte da "Primavera da Vida" foi um passeio BTT que ocorreu no dia 26 de Abril em Escalos de Cima pelas nove horas, este teve uma distância de 20 km.

José Philippe Bernardino

Escalos de Cima e festas religiosas

Rotunda e zona de lazer dos batoréis inauguradas

O presidente da Câmara Municipal de Castelo Branco, Joaquim Morão, inaugurou domingo, dia 4 de Outubro, em Escalos de Cima a rotunda e zona de lazer dos Batoreis.

Ao som dos bombos de Almaceda, os populares que se reuniram junto ao edifício da Junta de Freguesia acompanharam o executivo da Junta até ao local da inauguração. Mas antes, foi feita uma paragem no adro da Igreja Matriz, onde estava o pároco da freguesia, padre António Castanheira e, simbolicamente, se assinalou que ali também foram feitas obras de requalificação, no final do último ano e que ficaram concluídas há cerca de duas semanas, com a ligação da iluminação exterior subterrânea.

Já nos Batoreis, o presidente da Junta, Afonso Batista, explicou que a intervenção naquele espaço, “pretende servir não só a população, mas também todos os automobilistas que passem pela terra e queiram aproveitar para descansar, merendar ou até praticar um jogo de malha ou fito”. No local foi ainda recuperada uma nora com a tradicional picota.



Desde que o cruzamento que ali existia deu lugar a uma rotunda, ficou disponível um espaço onde a Junta “sempre teve intenção de transformar numa zona de lazer”.

Joaquim Morão chegou com algum atraso, mas a tempo de se congratular com a obra ali realizada e reiterando que “a Câmara Municipal está sempre disponível e tem todas as condições para apoiar as populações das diversas freguesias”. Referiu ainda que “as obras inauguradas são simbólicas, mas não deixam de ser muito importantes para a terra”.

Afonso Batista não escondeu a sua satisfação por ver esta obra concretizada, revelando que aquele foi “um dia feliz para Escalos de Cima. Apesar de muitos dizerem que esta rotunda já é velha, o facto é que com esta transformação do cruzamento para rotunda, nunca mais houve nenhum acidente grave”.

O nome de Batoreis deve-se ao facto de ser assim que aquele local sempre foi conhecido. “Quisemos recriar estes tempos embelezando a rotunda com quatro batoreis”, acrescenta Afonso Batista, agradecendo ainda a Joaquim Morão todo o apoio dado à Freguesia, quer nesta obra, quer nas obras de requalificação que decorreram na Estrada Nacional 233 e no adro da Igreja Matriz.

Ana Maria Fernandes e André Roxo

Crisma



O Bispo da Diocese de Portalegre e Castelo Branco visitou entre os dias 8 e 11 de Outubro a nossa paróquia, onde foi recebido com todo o nosso carinho.

Ao terceiro dia de visita, pelo inicio da tarde, o Sr. Bispo acompanhado do Sr. Padre Castanheira visitaram todas as associações da localidade excepto a Escalar que por ter sido avisada em cima da hora, no momento da visita não pôde ter nenhum dos seus membros presentes para abrir a associação. Após a vista às associações, realizou-se no salão paroquial uma reunião entre o Sr. Bispo e os jovens da paróquia que realizaram o Crisma. O tema abordado foi “O que a celebração do Crisma” significa para cada um dos jovens ali presentes.

Ao último dia, foi atingido o ponto alto da visita, a celebração do Crisma pelas 15horas. No final, depois das tradicionais fotografias com familiares e conhecidos, foi realizado um lanche onde estiveram presentes todos os crismados acompanhados dos seus familiares. Nesse lanche houve ainda tempo para uma homenagem às catequistas, Sr. Bispo e Sr. Padre onde houve a habitual entrega de prendas como forma de agradecimento pelos anos enriquecedores que tivemos enquanto frequentamos a catequese.

Armindo Courela e Rafael Robalo

Escalar **A L I V E**

SÁBADO, **21**.NOVEMBRO // **ESCALOS DE CIMA**
PAVILHÃO MULTIUSOS



KIKA LEWIS MELHOR DJ FEMININO NACIONAL'08

WWW.DJKIKALEWIS.COM // WWW.MYSPACE.COM/DJKIKALEWIS

DJ MAGALIE

WWW.MYSPACE.COM/DJMAGALIE

Mc XÉNIA

WWW.MYSPACE.COM/XENIAMC

DJ EDDIE FERRER & CYTRIC

WWW.MYSPACE.COM/EDDIEFERRER

WWW.MYSPACE.COM/DJCYTRIC

WARM UP BY: GO,GO & GO-WORLD CONEXIONS

PERCUSSÃO: **CYER G**
WWW.MYSPACE.COM/CYER.G PERCUSSION FROM BRASIL)

BILHETES DE PRÉ VENDA- 6 ESCALARES (IMPERIAL OU REFRIGERANTE) // NO DIA- 8 ESCALARES (IMPERIAL OU REFRIGERANTE)

BILHETES DE PRÉ VENDA DISPONIVEIS EM:

ASSOCIAÇÃO ESCALAR / AKI AO LADO (CB E ALCAINS) / FORGAMA BAR / INESPERADO BAR

OU NOS CONTACTOS: **967579191 / 964614921 / 964542280**

TRANSPORTE DE ALCAINS (LARGO DE SANTÓNIO) E DE CASTELO BRANCO (DOKAS) A PARTIR DA 03:00H



Escalar Alive

Kika lewis

Foi em 1996 que kika lewis com apenas 11 anos iniciou a sua carreira de dj. Nesta altura kika era provavelmente a dj feminina mais nova a nível nacional. A sua primeira actuação foi na discoteca Zonagricola em Barcelos. Durante este primeiro ano, actou em 83 clubes, onde fazia um trabalho totalmente revivalista que lhe deu bastante conhecimento e experiência.

Após um ano volta ao clube de início de carreira para a sua primeira actuação mixando "house music". A sua graciosidade e simpatia e uma considerável evolução técnica, fizeram com que ganhasse uma reputação que lhe permite inscrever se no grupo das melhores djs portuguesas.

Com a experiência adquirida nestes 10 anos, Kika Lewis faz um trabalho abrangente, tendo em conta a satisfação do público que a ouve, desde géneros mais suaves e cantados até ao "hard" house e tribal.

Kika Lewis está neste momento a dar os primeiros passos na produção. Já tem em mãos alguns trabalhos e tem recebido boa receptividade por parte do público. Juntamente com o dj/produtor Pedro Carrilho, fizeram um remix para os L&M Connection (Luis Leite e Zé Mig - L) no tema "Jungle Urbano". Kika Lewis vê assim o seu tema a ser editado no mês de Outubro pela Magnarecordings.

Este remix, como é referido no texto em cima, tem tido uma aceitação maior que o esperado e, com isso abriu as portas á Kika Lewis para produção estando neste momento em estúdio para realizar mais trabalhos.

DJ Magalie

Tinha 21 anos quando começou a dar os primeiros passos no djing profissional.

A estreia foi num dos melhores clubes do norte do país, o Maria.pt, em Santa Maria da Feira. Mas a paixão pela música vem desde muito cedo quando era ainda criança. Tinha apenas 7 anos e já frequentava escolas e academias de música, participando também, em bandas sonoras como a do festival nacional de rua, o Imaginarius. A vontade de se afirmar numa carreira como disc-jockey profissional, aparece pelo gosto musical eclético mas trabalhado com que começa a debitar nas cabines.

De naturalidade francesa, Magalie tem preferência pelas sonoridades deep, tech house e electrónico, sendo mais ou menos pesado. É também apreciadora de um som vocalizado, também ao gosto do público, mas mais comercial que se estende ao seu gosto apurado.

A importância de transmitir uma boa vibe ao party people faz desta deejay uma profissional única e dedicada que tem como linha de trabalho “agradar ao público”, fazendo uma leitura de pista constante.

Como recente desafio, a deejay aceitou ser a co-apresentadora do canal mvm. Todas as quintas-feiras pelas 22h30 poderão ver em directo.

Assembleia geral

Pessoal, pessoal, a Assembleia Geral existe sabiam?! Sim! Mas para quê???

Bem, passo a explicar. A Assembleia Geral é uma reunião para todos os sócios, no qual se apresenta um relatório cujo é descrito a situação actual, posteriormente elabora-se um outro, onde se discute o futuro da associação, analisam-se os problemas e empregam-se soluções, aonde os sócios tem o direito ao voto, opinar e discutir o rumo da associação, para que esta agrade aos seus associados e com o objectivo de dinamizar o nome da nossa aldeia.

Tenho de referir como sócio que tive a oportunidade de assistir a algumas Assembleias Gerais, interrogava-me o porquê da sua existência ou para que servem, até que decidi ir ver como era... Bem, não era nada do que esperava, fiquei um pouco decepcionado, já que eram menos de quatro sócios num desses dias, mas compreendi, a malta é jovem e tal, e tinha calhado num Sábado. Digamos que apesar da “grande afluência”, vi o lado positivo, fiquei a saber como estava a associação que também me pertence, quais os projectos para o futuro e tive a oportunidade de transmitir a minha opinião.

Meses depois fui outra vez, e desta vez era sexta-feira, Assembleia Geral às nove horas e depois noitada. Mas não, nem assim superamos a tal afluência descrita atrás, Assembleia após Assembleia era sempre assim. Realizavam-se convocatórias por cartas, emails, boca a boca, cartazes na sede, mas não, nem assim. Pois bem, os sócios não contribuem, não usam o seu direito á opinião quando devem. O que é triste para o grupo que se esforça e tenta contribuir para o bem-estar do associativismo, como se não chegassem esta amargura, ainda têm de ouvir certos juízos em locais desapropriados bem como injúrias em relação ao trabalho efectuado.

É de lamentar estes acontecimentos, e até podemos contar pelas mãos os sócios que assistiram a uma Assembleia Geral, já contabilizar os sócios, as mãos não chegam. Reconheço que ainda vamos a tempo de mudar algumas mentalidades e assumir alguns deveres. É do vosso contributo que necessitamos porque afinal esta associação existe é para vocês, e só assim saberemos o que querem ou o que se deve mudar.

Apelo para a presença, não digo de todos os sócios, mas pelo menos de um terço dos sócios para a próxima Assembleia Geral. Deste modo iremos ter novas iniciativas e medidas que acolha o agrado da maioria dos que querem a nossa continuidade.

João Pedro Santos

CDREC não disputa distrital

A direcção do Clube Desportivo e Recreativo de Escalos de Cima (CDREC) não vai inscrever uma equipa no campeonato distrital de futsal. Desfazendo boatos que têm sido postos a circular, José Maria garante que “não vamos participar”.

Este responsável, que tentou no último defeso correr contra o tempo e inscrever o Escalos de Cima no distrital de futebol, sem sucesso, explica que “não estão criadas as condições necessárias para a prática do futsal”, desde logo pela inexistência de um pavilhão. “Faria sentido a participação se pudéssemos jogar em nossa casa, para os escalenses acompanharem. Mas, infelizmente, aquilo que andam a prometer há vários anos nas campanhas eleitorais, o pavilhão desportivo, nunca passou disso”.

Sendo assim, o CDREC vai promover actividades ocasionais direccionadas aos associados, até poder regressar ao futebol distrital, na próxima temporada.

De resto, a direcção presidida por José Maria “continua à espera de uma informação da parte do senhor Afonso Batista sobre o teor das conversações havidas entre si, na qualidade de presidente da Junta e o presidente da Associação de Futebol, relacionadas com a inscrição do clube no campeonato distrital”.

Por outro lado, os responsáveis do CDREC não entendem a razão de António Joaquim, presidente do Vitória de Sernache, ter vindo recentemente justificar publicamente a posição do seu clube, “remetendo para a Associação a responsabilidade da não participação do Escalos”. Quanto à observação feita pelo dirigente vitoriano de que “o fax foi enviado de empresas”, José Maria frisa que “era a única possibilidade de contactar os clubes, pois o Escalos de Cima não possui fax na sua sede”. “Mas antes de enviarmos o fax, houve previamente contacto por telefone ou mail”, acrescenta. E assunto encerrado.

Encerrada já não está a sede do clube, que se encontra aberta desde o início do último mês.

Primeira actividade dos Turbolentos!!

Foi no passado dia 20 de Setembro que se realizou em Escalos de Cima pela primeira vez um passeio de motos antigas, que contou com a participação de 105 concorrentes que percorreram as estradas da nossa região fazendo relembrar os velhos tempos.

A concentração foi marcada para as 8 horas e 30 minutos junto ao edifício multiuso em Escalos de Cima o itinerário previsto e percorrido passou por várias freguesias do nosso distrito como Alcains, Tinalhas, Póvoa Rio de Moinhos, Salgueiro entre outras!



Gastronomia

Bife à chefé

Ingredientes:

- 2 bifes de novilho
- 4 dentes de alho
- Sal q pimenta q.b.
- Margarina q.b.
- 2 cálices de leite
- 1 cálice de café de cevada
- 1 colher de sobremesa de mostarda
- 1 colher de sobremesa de farinha

Preparação:

Tempere os bifes com alhos laminados e sal. Numa frigideira, leve os bifes ao lume em abundante margarina (para depois fazer o molho) e deixe fritar. Retire e reserve numa travessa tapados com papel alumínio para que se mantenham quentes. Em lume brando acrescente ao molho dos bifes, o leite e deixe ferver um pouco. De seguida acrescente, o café de cevada, a mostarda e a farinha e mexa muito bem. Adicione um pouco de pimenta, e mexa até engrossar. Rectifique os temperos.

Quando o molho estiver pronto, coloque os bifes reservados novamente na frigideira por mais alguns minutos. Sirva quentes acompanhados de batatas fritas e/ou arroz branco e ovo estrelado.

Manga crocante

Ingredientes:

- 3 mangas médias cortadas em cubos
- 1,5 colher de sopa de sumo de limão
- 3 colher de sopa de açúcar
- 1/2 colher de sopa de maizena
- 1/2 colher de sopa de gengibre ralado
- manteiga para untar

Cobertura:

- 1 chávena de farinha de trigo
- 1/4 chávena de açúcar
- 1/4 chávena de açúcar mascavo
- 1/2 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de maizena
- 100g de manteiga gelada picada
- 1/2 chávena de amêndoas picadas
- gelado de nata para acompanhar

Preparação:

Coloque a manga num pirex untado com manteiga e regue com sumo de limão. Numa tigela misture o açúcar, a maizena e o gengibre. Espalhe sobre a manga e reserve. No processador bata todos os ingredientes da cobertura, menos a manteiga e a amêndoas, até obter uma farofa (farinha areada). Junte a manteiga e processe rapidamente. Espalhe sobre a manga e polvilhe com a amêndoas. Leve ao forno pré aquecido a 180° C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar. Sirva com o gelado de nata.

Actividade física para idosos

Devemos sempre estar cientes de que, "uma velhice tranquila é o somatório de tudo quanto beneficie o organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar, enfim, é preciso investir numa melhor qualidade de vida".

Em virtude desses aspectos, acredita-se que a participação do idoso em programas de exercício físico regular poderá influenciar no processo de envelhecimento, com impacto sobre a qualidade e expectativa de vida, melhoria das funções orgânicas, garantia de maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, distúrbios mentais, artrite e dor crónica.

Com o declínio gradual das aptidões físicas, o impacto do envelhecimento e das doenças, o idoso tende a ir alterando seus hábitos de vida e rotinas diárias por actividades e formas de ocupação pouco activas. Os efeitos associados à inactividade e a má adaptabilidade são muito sérios. Podem acarretar numa redução no desempenho sérios, na habilidade motora, na capacidade de concentração, de reacção e de coordenação, gerando processos de auto-desvalorização, apatia, insegurança, perda da motivação, isolamento social e a solidão.

Existe um consenso, que os objectivos de um programa de exercícios devem estar directamente relacionados com as modificações mais importantes e que são decorrentes do processo de envelhecimento. Desse modo, um programa de exercícios para idoso deve estar direcionado: a) ao melhoramento da flexibilidade, força, coordenação e velocidade; b) elevação dos níveis de resistência, com vistas a redução das restrições no rendimento pessoal para realização de actividades quotidianas; c) manutenção da gordura corporal em proporções aceitáveis. Esses aspectos irão influenciar na melhoria da qualidade de vida e poderá atenuar os efeitos da diminuição do nível de aptidão física na realização de actividades diárias e na manutenção de um maior grau de independência.

O programa de exercícios para idosos deve proporcionar benefícios em relação às capacidades motoras que apoiam a realização das actividades da vida diária, melhorando a capacidade de trabalho e lazer e alterando a taxa de declínio do estado funcional. Os objectivos de um programam de actividade física, como hidroginástica, para a terceira idade, deve obter exercícios directamente relacionados com as modificações mais importantes e que são decorrentes do processo de envelhecimento. Tais como:

- a. Promover actividades recreativas (para a produção de endorfina e andrógeno responsável pela sensação de bem-estar e recuperação da auto-estima);
- b. Actividades de sociabilização (em grupo, com carácter lúdico);
- c. Actividades moderadas e progressivas (preparando gradativamente o organismo para suportar estímulos cada vez mais fortes);
- d. Actividades de força, com carga (principalmente para os músculos responsáveis por sustentação/postura, evitando cargas muito fortes e contracções isométricas);
- e. Actividades de resistência (com vista a redução das restrições no rendimento pessoal);
- f. Exercícios de alongamento (ganho de flexibilidade e de mobilidade) e
- g. Actividades de relaxamento (diminuindo tensões musculares e mentais).

Aconselhamos aos educadores físicos, a obterem de cada aluno idoso um exame médico, a frequência cardíaca máxima, o período de ausência das actividades físicas, o nível de aptidão, sua idade actual, seus objectivos, suas insatisfações e satisfações emocionais, entre outras, para e por uma avaliação, assim podendo aplicar a aula respeitando a individualidade de cada aluno e as capacidades do grupo.

Por conseguinte, a prática da hidroginástica, metódica e frequente na terceira idade, é capaz de promover modificações morfológicas, sociais fisiológicas, melhorando as funções orgânicas e psíquicas.

Devem estar incluídos em um programa de exercícios para idosos o treino da força muscular, da mobilidade articular e da resistência; a preocupação quanto a essas variáveis se deve a notável diminuição da força muscular após os 60 anos de idade, do mesmo modo, a flexibilidade e a resistência diminuem com a idade, sabe-se, porém, que este perda e maior quando os indivíduos não fazem qualquer actividade física. Desse modo, mesmo que se verifique uma redução da capacidade de trabalho com o avanço da idade, a actividade física e o treino podem contrabalançar estas alterações já mencionadas.

Em síntese o programa de exercícios deverá ser constituído por partes que estão relacionadas a objectivos específicos e, consequentemente, visando promover melhorias quanto à sensação de bem-estar e nível de saúde.

Cuidados e restrições

A participação do idoso em programas de exercícios físicos deve observar os cuidados e restrições indicadas abaixo:

Restrições

- Altas intensidades de exercícios;
- Solicitação do sistema anaeróbico deve ser evitada;
- Exercícios isométricos;
- Movimentos rápidos e bruscos.

Cuidados

- Não ultrapassar a amplitude máxima dos movimentos;
- Não prolongar exercício na presença de dor;
- Uso de medicamentos;
- Não levar a exaustão.

Os movimentos podem se realizados com extensão completa, mas a amplitude máxima de uma articulação não deve ser ultrapassada, pois os movimentos de hiper-extensão afectam a estabilidade das articulações e podem ter como consequência, danos e dores mais ou menos permanentes.

A maioria das idosas começou a praticar actividade física e não parou mais. Relatam que hoje coisas mínimas que antes não conseguiam fazer, já fazem com facilidade, como o ato de sentar no chão.

Enfim, com a prática de qualquer actividade física, a terceira idade se sentirá mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, mais auto-estima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes.

Que a actividade física proporciona bem estar, além de proporcionar em alguns casos diminuição do peso corporal, aumento da flexibilidade, aumento da resistência e diminuição do uso de medicamentos.

Didier Santos

Gripe A

O novo vírus da Gripe A-H1N1, que apareceu recentemente, é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos. Este novo subtipo contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da Gripe e apresenta uma combinação nunca antes observada em todo o Mundo. Em contraste com o vírus típico da gripe suína, este novo vírus da Gripe A-H1N1 é transmissível entre os seres humanos.

O modo de transmissão do novo vírus da Gripe A-H1N1 é idêntico ao da Gripe Sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra. Os contactos mais próximos (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indirectamente quando há contacto com gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infectada - por exemplo, através do contacto com maçanetas das portas, superfícies de utilização pública, etc. Os estudos demonstram que o vírus da gripe pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e desinfecção.

Dois gestos de protecção:

Lave as mãos muitas vezes, com água e sabão.

Tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir com um lenço de papel ou com o braço. Nunca com as mãos. Os lenços de papel devem ser deitados no lixo.

Cuidados a ter:

Evitar a proximidade de pessoas com sintomas de gripe: febre, tosse, dores nos músculos, falta de ar e, às vezes, vômitos e diarreia.

Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.

Limpar muitas vezes objectos e superfícies como: maçanetas das portas, corrimãos, telefones e computadores.

O que fazer:

Se tiver sintomas de gripe, fique em casa e ligue para a LINHA DE SAÚDE 24 – 808 24 24 24

A nova estribe de vírus da gripe transmite-se pelo ar, de pessoa para pessoa, através de gotículas de saliva de um indivíduo doente, sobretudo pela tosse e espirros, mas também por contacto das mãos com superfícies e/ ou objectos contaminados.

O Ministério da Saúde acompanha a evolução da situação, divulgando informação aos cidadãos sempre q necessário.

Perguntas e Respostas:

- O que é o vírus da Gripe A (H1N1) v?

É um novo vírus que afecta os seres humanos. Até agora a doença tem apresentado um quadro clínico moderado.

- Como se transmite a Gripe A (H1N1) v?

O vírus da gripe transmite-se pelo ar, de pessoa para pessoa, através de gotículas de saliva de um indivíduo doente, sobretudo pela tosse e espirros, mas também por contacto das mãos com superfícies e/ ou objectos contaminados.

- Quais os sintomas da Gripe A (H1N1) v?

Os sintomas são febre, tosse, dores nos músculos, falta de ar e, nalguns casos, vômitos e diarreia.

- Durante quantos dias uma pessoa infectada pode contagiar outras?

7 Dias.

- Existe alguma vacina contra o vírus da Gripe A (H1N1) v?

Ainda está em estudo. Deverá ser produzida nos próximos meses.

- A vacina da gripe sazonal de 2008/2009 protege contra a Gripe A (H1N1) v?

Não há evidência de que isso aconteça.

- A infecção pelo novo vírus da Gripe A (H1N1) v pode ser tratada?

Existe um conjunto de medicamentos que pode tratar a doença.

- Qual a situação no Mundo?

A situação está em constante evolução e é permanentemente acompanhada pelas autoridades de saúde. Para informações actualizadas, consulte o microsite da gripe em www.dgs.pt

Se apresentar alguns sintomas desta gripe pode ligar para Saúde 24 – 808 24 24 24

Valéria Gama

Guardiões da Luz e o ambiente

Guardiões da luz

A Associação Juvenil Guardiões da Luz mesmo involuntariamente fugindo á sua principal característica, que é o ambiente, não deixa de ser a maior entidade promotora da preservação da mesma da nossa localidade.

Para isso os “Guardiões” têm parcerias com algumas entidades de outras terras, nomeadamente os “Caminheiros da Gardunha”, que de vez em vez organizam passeios pedestres tanto nos Escalos de Cima como á volta da Gardunha, onde já percorremos, por exemplo a “Rota das Cerejas” no Fundão. Actividades a solo nos Escalos de Cima a Associação Guardiões da Luz realizam alguns passeios pedestres tanto nocturnos como diurnos. Para não fugir ao contacto com a natureza a Associação Guardiões da Luz irá continuar a realizar actividades ao ar livre, tanto nos Escalos de Cima como no resto do país. Para isso realizamos anualmente uma viagem a um parque natural. Este ano visitamos o Parque Natural do Sudoeste onde tivemos a oportunidade de visualizar uma natureza tão bela como o próprio Alentejo. A nível astronómico, a AJGL realizou uma actividade de nome “Saltitando por entre as estrelas” que contou com cerca de 90 pessoas, onde agora já olham para o céu com outros olhos.



Na preservação do meio ambiente a Associação Guardiões da Luz já realizou algumas actividades em Escalos de Cima, nomeadamente a criação de espaços verdes, recolha de lixo para reciclagem e inquéritos sobre o mesmo tema.

Sendo não só uma colectividade virada para o ambiente, a AJGL já protagonizou vários tipos de actividades, tanto a nível cultural como desportivo, como por exemplo a Feira das Sopas, um curso de fotografia, a Festa da Espuma, paintball e o torneio inter-associações, esta ultima, ideia da Associação Escalar.

Visto que o associativismo em Escalos de Cima tem uma força fenomenal, a Associação Guardiões da Luz promete, simplesmente, trabalho.

Raphael Banhudo

III Edição Feira das Sopas

Sendo a Feira das Sopas a imagem de marca da AJGL e a próxima actividade a ser realizada, tem de ter um maior destaque.

A Feira das Sopas provoca dinamismo e uma certa riqueza interna para a nossa localidade, visto que nesta actividade, todas as associações e empresas têm o direito de dar a conhecer a sua força de trabalho á população do concelho de Castelo Branco, não esquecendo a Paróquia de S.Pedro e o Jardim de infância de Escalos de Cima.

A próxima Feira das Sopas irá realizar-se nos dias 5 e 6 de Dezembro no pavilhão multiusos. Tal como na II edição, a junta de freguesia de Escalos de Cima irá realizar juntamente com a AJGL, esta actividade.

O programa sairá o mais rapidamente possível.

Com as certezas que será um sucesso.

Raphael Banhudo

Guardiões da Luz na Rota dos Parques IV

A Associação Juvenil Guardiões da Luz, de Escalos de Cima, proporcionou aos seus sócios a oportunidade de desvendar os encantos da Costa Vicentina, num passeio que teve lugar nos dias 12 e 13 de Setembro, onde puderam presenciar o património local, como as tradições, o folclore e o artesanato. A iniciativa “Rota dos Parques IV – Destino Costa Vicentina” teve como objectivo proporcionar o convívio entre os cerca de 40 participantes num fim-de-semana alusivo à sensibilização e conservação da natureza, promovendo desta forma a consciência ambiental entre o núcleo associativo. O objectivo primordial foi conhecer a Parque Natural do Sudoeste. Do programa fez parte uma visita guiada ao Parque das Águas, o fluviário de Mora, ao Cabo Sardão, Zambujeira do Mar, Sines e Odemira



Raphael Banhudo

Tanto de meu estado me acho incerto,
que, em vivo ardor, tremendo estou de
frio;
sem causa, juntamente choro e rio;
o mundo todo abarco e nada aperto.

É tudo quanto sinto um desconcerto;
d' alma um fogo me sai, da vista um rio;
agora espero, agora desconfio,
agora desvario, agora acerto.

Estando em terra, chego ao céu voando;
numa hora acho mil anos, e é de jeito
que em mil anos não posso achar uma
hora.

Se me pergunta alguém porque assim
ando,
respondo que não sei; porém suspeito
que só porque vos vi, minha Senhora.

Camões

Onde se solta estrangulado grito
Humaniza-se a vida e sobe o pano.
Chegam aparições dóceis ao rito
Vindas do fosso mais fundo do humano.

Ilumina-se a cena e é soberano,
no palco, o real oculto no conflito.
É tragédia? É comédia? É, por engano,
O sequestro de um deus num barro aflito?

É o teatro: a magia que descobre
O rosto que a cara do homem cobre,
E reflectidos no teu espelho - o actor -

Os teus fantasmas levam-te para onde
O tempo puro que te corresponde
Entre horas ardidas está em flor.

Natália Correia

Talvez haja apenas um pecado capital: a
impaciência. Devido à impaciência,
fomos expulsos do Paraíso; devido à
impaciência, não podemos voltar

Franz Kafka

Ser-se amigo é ser-se pai
(— Ou mais do que pai talvez...)
É pôr-se a boca onde cai
A nódoa que nos desfez.

É dar sem receber nada,
Consciente da prisão,
Onde os nossos passos vão
Em linha por nós traçada...

É saber que nos consome
A sede, e sentirmos bem
O Céu, por na Terra, alguém
Rir, cantar e não ter fome.

É aceitar a mentira
E achá-la formosa e humana
Só porque a gente respira
O ar de quem nos engana.

Deixa dizer-te os lindos versos raros
Que a minha boca tem pra te dizer!
São talhados em mármore de Paros
Cinzelados por mim pra te oferecer.

Têm dolência de veludos caros,
São como sedas pálidas a arder...
Deixa dizer-te os lindos versos raros
Que foram feitos pra te endoidecer!

Mas, meu Amor, eu não vos digo ainda...
Que a boca da mulher é sempre linda
Se dentro guarda um verso que não diz!

Amo-te tanto! E nunca te beijei...
E nesse beijo, Amor, que eu te não dei
Guardo os versos mais lindos que fiz!

Florbelo Espanca

Ódio é água que molha sem molhar
é cegueira que enxerga mas não se vê
é uma felicidade de um infeliz porquê
é prazer em dor por não poder amar

É um querer muito o que não se quer
é ficar só por não ganhar o coração
é negar o bater sentido do querer
é ganhar nada por perder a razão

É desejar um desejo indesejado
é servir um prato frio de sal e sódio
é ser odioso por não ter amado

Mas como pode causar lugar no pódio
de um fado tão triste e malfadado
se tão semelhante a si é esse ódio?

Anónimo

Guilhotinas, pelouros e castelos
Resvalam longamente em procissão;
Volteiam-me crepúsculos amarelos,
Mordidos, doentios de roxidão.

Batem asas d'auréola aos meus ouvidos,
Grifam-me sons de côr e de perfumes,
Ferem-me os olhos turbilhões de gumes,
Desce-me a alma, sangram-me os
sentidos.

Respiro-me no ar que ao longe vem,
Da luz que me ilumina participo;
Quero reunir-me, e todo me dissipo -
Luto, estrebucou... Em vão! Silvo pra
além...

Corro em volta de mim sem me
encontrar...
Tudo oscila e se abate como espuma...
Um disco de ouro surge a voltar...
Fecho os meus olhos com pavor da
bruma...

Que droga foi a que me inoculei?
Ópio d'inferno em vez de paraíso?...
Que sortilégio a mim próprio lancei?
Como é que em dor genial eu me
eterizo?

Nem ópio nem morfina. O que me ardeu,
Foi álcool mais raro e penetrante:
É só de mim que eu ando delirante -
Manhã tão forte que me anoiteceu.

Mário de Sá Carneiro

Por um país de pedra e vento duro
Por um país de luz perfeita e clara
Pelo negro da terra e pelo branco do
muro

Pelos rostos de silêncio e de paciência
Que a miséria longamente desenhou
Rente aos ossos com toda a exactidão
Do longo relatório irrecusável

E pelos rostos iguais ao sol e ao vento
E pela limpidez das tão amadas
Palavras sempre ditas com paixão
Pela cor e pelo peso das palavras
Pelo concreto silêncio limpo das
palavras
Donde se erguem as coisas nomeadas
Pela nudez das palavras deslumbradas

- Pedra rio vento casa
Pranto dia canto alento
Espaço raiz e água
Ó minha pátria e meu centro

Me dói a lua me soluça o mar
E o exílio se inscreve em pleno tempo.

Sophia de Mello Breyner

Alma minha gentil, que te partiste
Tão cedo desta vida, descontente,
Repousa lá no Céu eternamente
E viva eu cá na terra sempre triste.

Se lá no assento etéreo, onde subiste,
Memória desta vida se consente,
Não te esqueças daquele amor ardente
Que já nos olhos meus tão puro viste.

E se vires que pode merecer-te
Alguma coisa a dor que me ficou
Da mágoa, sem remédio, de perder-te,

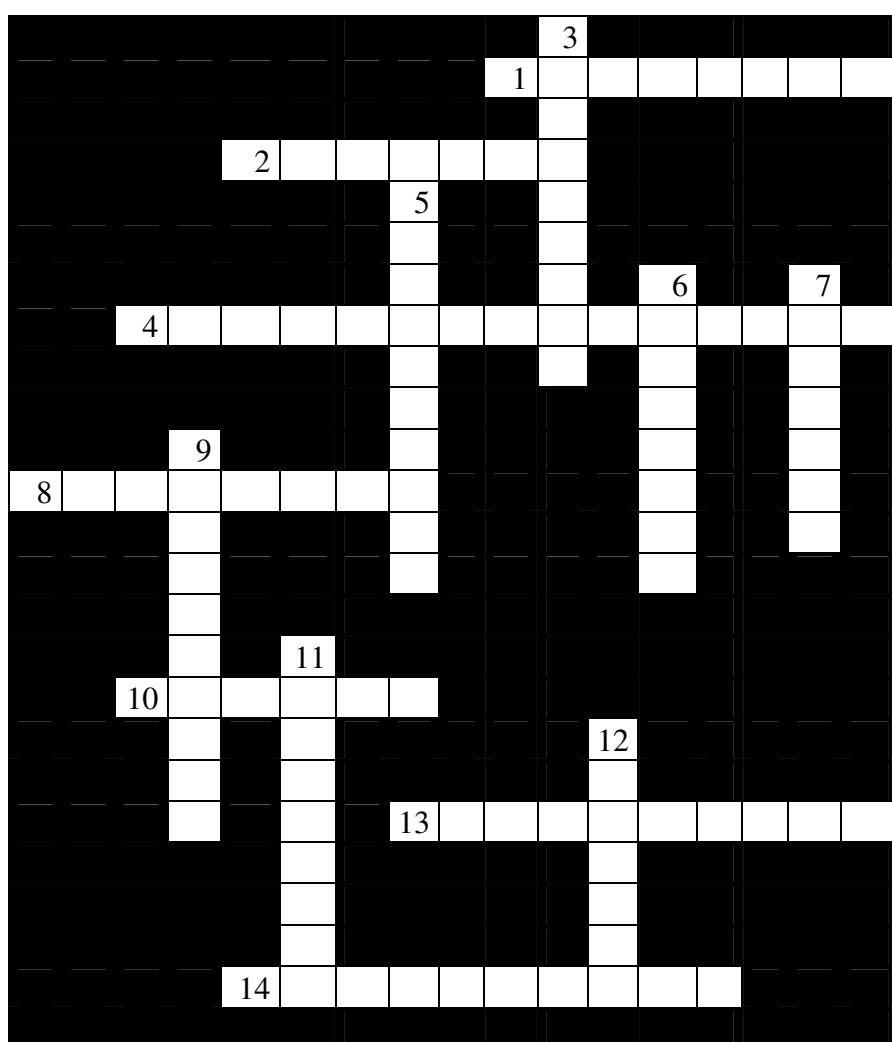
Roga a Deus, que teus anos encurtou,
Que tão cedo de cá me leve a ver-te,
Quão cedo de meus olhos te levou.

Camões

Perguntei a um sábio,
a diferença que havia
entre amor e amizade,
ele me disse essa verdade...
O Amor é mais sensível,
a Amizade mais segura.
O Amor nos dá asas,
a Amizade o chão.
No Amor há mais carinho,
na Amizade compreensão.
O Amor é plantado
e com carinho cultivado,
a Amizade vem faceira,
e com troca de alegria e tristeza,
torna-se uma grande e querida
companheira.

Mas quando o Amor é sincero
ele vem com um grande amigo,
e quando a Amizade é concreta,
ela é cheia de amor e carinho.

Quando se tem um amigo
ou uma grande paixão,
ambos sentimentos coexistem
dentro do seu coração.



Encontre as palavras

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

VERT: JUVENTUDE; DIVERSAO; LAZER; JOGOS
 HORI: EXPOSICAO; MULTIUSOS; MULTIMEDIA
 DIAG: ESCALAR; TORNEIOS; TEATRO; JORNAL

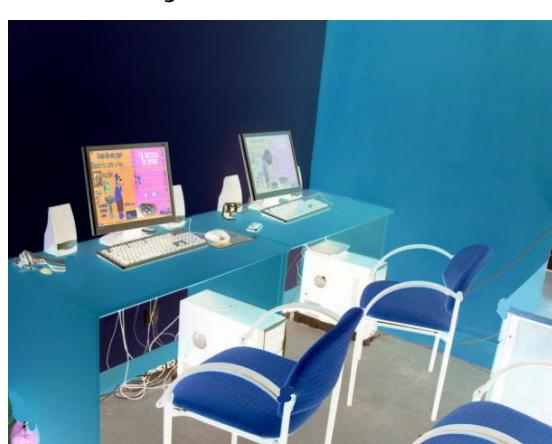
Palavras cruzadas

- Divertimento; recreio
- Quinhão a pagar, parte que toca a cada uma das pessoas que devem pagar uma quantia; Prestação mensal.
- Qualquer exercício corporal ao ar livre (para recreio, ou demonstrar agilidade, destreza ou força).
- Movimento organizado ou prática de associação de grupos sociais, nomeadamente de grupos laborais ou sectoriais.
- União de pessoas ligadas por ideias ou por algum interesse comum.
- Merecimento; talento; reputação. Coragem; valentia.
- Tocar; cantar; trautear; cantarolar.
- Instrução, saber, estudo.
- Recordação
- Viver em inglês.
- Introduzir novidades.
- Função em que há regozija.

Sudoku

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

Descubra as 6 diferenças



Não conseguiste resolver todos estes desafios? Então, pede ajuda na sede ou envia-nos um email para Associação Escalar que te enviará todas as soluções.



Com o apoio de:



Instituto Português
da Juventude, I.P.



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: _____