

#### Nesta edição:

Festividades	2
Passeios e visitas	3,4,5
Generalidades	6,7
Passatempos	8

## AS RIQUEZAS DA POBREZA



Padre Rema

Jesus Cristo, Deus feito Homem, iniciou o ministério público com o anúncio das bem-aventuranças, cuja primeira reza assim: *Bem-aventurados os pobres em espírito, porque deles é o Reino do Céu* (Mateus 5, 3). Por seu lado, São Paulo comenta, dirigindo-se aos cristãos de Corinto: *Nosso Senhor Jesus Cristo, sendo rico, fez-se pobre por vós, para vos enriquecer com a sua pobreza* (II Coríntios 8, 9).

*A raiz de todos os males é a ganância do dinheiro* (I Timóteo 6, 10), na sequência da palavra evangélica: *Não podeis servir a Deus e ao dinheiro* (Mateus 6, 24).

Nesta lógica e nesta fé, os Apóstolos deixaram tudo para seguir a Cristo, convencidos de que para serem seus discípulos tinham de renunciar ao que possuíam (Lucas 14, 34).

São Francisco de Assis (1181-1226), nascido na família mais rica em bens materiais da cidade, pelos 25 anos chega à conclusão de que só a pobreza evangélica lhe daria a verdadeira felicidade e liberdade, e renuncia à herança paterna. Outros seguiram-lhe o exemplo, e surgiu a Ordem dos Frades Menores, aprovada pela Santa Sé em 1209.

Também Clara de Offreduccio, da nobreza de Assis, com parentes e amigas, aceita o repto dos “penitentes de Assis”, e em 1212 a II Ordem, a Ordem das Senhoras Pobres (mais tarde identificada por Ordem de Santa Clara ou das Clarissas) dá os primeiros passos.

A alegria de viver e a liberdade de movimentos de

Francisco e dos seus companheiros encantam o povo cristão em geral, para quem escreve uma carta, indicando o Evangelho como regra de vida feliz já neste mundo e penhor da felicidade eterna. Nascia assim a III Ordem de São Francisco, entre 1212 e 1215.

A pobreza, a humildade, a obediência à Igreja hierárquica e o trabalho são virtudes fundamentais do bom cristão e do bom franciscano. São Paulo confessa ao discípulo Timóteo (II Timóteo 3, 8-9): *Não comemos o pão de graça à custa de ninguém, mas com esforço e cansaço trabalhamos noite e dia, para não sermos um peso para nenhum de vós*. E junta pouco depois: *Se alguém não quer trabalhar também não coma*.

Nós não somos donos de nada, pois tudo do que dispomos é graça, e apenas nos deveremos reconhecer como administradores do que o Senhor nos põe nas mãos, muito ou pouco, consoante as nossas capacidades. Não esqueçamos nunca a sentença bíblica: *Há mais felicidade em dar do que em receber* (Actos 20, 35), Ser pobre, evangelicamente falando, significa partilhar, solidarizar-se com as necessidades alheias, como sucedia na primitiva comunidade de Jerusalém, onde *todos os crentes viviam unidos e possuíam tudo em comum. Vendiam terras e outros bens, e distribuíam o dinheiro por todos, de acordo com as necessidades de cada um* (Actos 2, 44-45).

De alguma forma assim procedeu, durante a vida, o nosso Padre José Miguel, e agora, lá no Céu, não deixará de proteger a obra que, no Soito - Sabugal, perpetua o seu nome.

## Aniversário da Associação



João Rosa

No domingo dia 11 de maio celebrou-se o 15<sup>a</sup> aniversário do Padre José Miguel. Rezou-se o terço na capela do Soito, cantaram-se os parabéns e partiu-se o bolo de aniversário. Quando terminámos viajámos para o sabugal onde ai houve a atuação do rancho "Danças e cantares" e logo a seguir um lanche convívio .



## Santos Populares



Vítor

No dia 17 de junho, dia de São João fizemos uma sardinhada em Quadrazais. Saímos de manhã do lar nas carrinhas e chegámos lá ao meio da manhã. Brincámos todos juntos um bom bocado, acendemos o lume e assámos as sardinhas. Chegou a hora do almoço, comemos as sardinhas e as batatas cozidas e salada. À tarde fizemos uns jogos, lanchámos e voltámos para casa. Foi um bonito dia e todos gostámos muito.



## São Martinho



Mafalda

O magusto realizou-se no dia 11 de novembro, dia de S. Martinho. Neste dia tivemos sorte com o tempo pois choveu apenas de manhã e à tarde houve sol para podermos realizar o magusto na Senhora da Graça. Fomos nas carrinhas e levámos o lanche e as castanhas. Uma vez lá fizemos uma caminhada à volta da ermida. Assámos e comemos as castanhas e o lanche que levámos do Centro. À tarde voltámos para casa muito contentes. Foi um dia muito alegre e todos gostámos muito.



## 2º Convívio de pesca e almoço convívio no Trutalcôa



António Basílio

Após um interregno de dois anos, no dia 8 de Julho voltou-se a realizar o encontro de pesca desportiva, uma iniciativa do Centro Social Paz e Bem.

O dia teve início com a receção às instituições participantes, ADM ESTRELA, APPACDM-Covilhã, CERCIG, AFACIDASE e nós PAZ E BEM.

Após as apresentações e já no Trutalcôa começou o verdadeiro convívio, primeiro houve um reconhecimento do local de pesca e uma visita aos tanques de reprodução e crescimento guiados pelo Sr. Antoine Tavares. Terminada a visita começou a primeira atividade coordenada pelo dr. Octávio e que constou numa demonstração de como se segurava na cana para se realizar um lançamento correto, mostrar como se empatava um anzol, para além de explicar todos os procedimentos e cuidados de segurança a ter durante uma pescaria.

Com um dia de sol radioso e a alegria dos participantes, tudo se conjugava para um dia maravilhoso, já que a maior parte nunca tinha visto nem participado numa pescaria.

Foi então que se começou a segunda atividade que constou num simulacro de pescaria, onde foi destinado a cada grupo um "instrutor". Foram utilizadas canas sem anzol como forma de se ambientarem e perceberem como iria ser a verdadeira, logo aqui se percebeu a alegria e ansiedade com que se estava a viver cada minuto que passava.

Já com algum apetite, algo que acontece rapidamente quando se está no campo, chegou a hora do almoço, muito bem servido no Restaurante "Trutalcôa", o que não impediu que fosse rapidamente degustado. Todos estavam com pressa, a prova disso está nas conversas durante o almoço, todas incidiam sobre como iria decorrer a pesca.

Terminado o almoço rumamos ao lago, sitio onde iria decorrer a pescaria, com o local marcado previamente, cada grupo e o seu respetivo instrutor. Deu-se então início ao momento mais ansiado por todos os participante poder cada um pescar uma truta, algo que apesar de principiante rapidamente começou a acontecer uma vez que as trutas eram em grande quantidade.

Aqui surgiu o momento lindo de alegria, ver os



sorrisos e as expressões de satisfação estampado nos rostos de todos a cada truta que era pescada. Torna-se quase impossível descrever, porque apesar de algumas limitações todos conseguiram o troféu desejado, sentir a emoção da picadela, puxar a truta e por fim ter na própria mão o exemplar conseguido.

Rápida demais chegou a hora de terminar, como bem ficou demonstrado nos rostos da maioria dos participantes, no momento da despedida.

No fim todas as instituições tiveram como prémio o peixe que cada elemento pescou e um peixe em madeira fabricado no C.A.O pelos clientes.

Nós Paz e Bem e como só tínhamos ido 10 clientes ao encontro, guardámos os nossos peixes e com mais uns que pescámos no dia seguinte 9 de Julho, realizámos um almoço onde participaram todos os clientes do nosso Centro assim como funcionários. Antes e depois de almoço realizaram-se várias atividades desportivas o que veio a resultar em mais um dia de maravilhosa e animada confraternização.



## Jogos sem Fronteiras



Carlos Alberto

No dia 18 de julho eu e alguns colegas fomos ao Sky parque em Manteigas participar nos jogos sem fronteiras. Fizemos slide, escalada, canoagem, natação, sky, tiro ao arco, zarabatana e jogos tradicionais. Foi um dia engraçado divertimo-nos bastante.



## As Férias



João Rosa

Do dia 8 ao dia 13 de setembro, alguns utentes do centro social padre José Miguel fizeram férias em Carcavelos. Ficaram hospedados numa instituição chamada "Associação de beneficência Luso-Alemã" (ABLA). Todas as manhãs que lá estiveram faziam praia e à tarde piscina.

Visitaram a boca do inferno, o cabo da roca e o parque dos poetas em Oeiras. Foram umas férias inesquecíveis, foi pena terem sido muito rápidas.



## Sabugal Limpo



Carlos Jorge

No dia 11 de outubro participámos na recolha de lixo da floresta no concelho do Sabugal. Deram-nos luvas e máscaras para nos protegermos. Depois de se fazer a recolha do lixo fizeram a separação. No final do trabalho fomos todos almoçar no pavilhão da junta de freguesia.

Na despedida o vereador responsável agradeceu a participação e ofereceu brindes a todos.



## Ativa o teu dia



Álvaro Rojão

No dia 17 de Setembro encontrámo-nos em Fernão Joanes no 2º encontro de práticas desportivas para pessoas portadoras de deficiência. Neste dia praticámos slide, visitámos uma quinta pedagógica com vários animais (aves de capoeira, cavalos, javalis) e ainda uma horta. Terminada a manhã, dirigimo-nos ao lar de idosos onde nos foi servido o almoço. Na parte da tarde visitamos o museu de cobertores de papa na localidade de Meios.



## Special Olympics

O Special Olympics é o maior movimento desportivo mundial focado na promoção do desporto para pessoas com deficiência intelectual. Este movimento tem a visão de um Mundo onde cada pessoa, independentemente da sua capacidade, fosse aceite e valorizada, levou a que surgisse a convicção de que as pessoas com deficiência intelectual podem, com enquadramento técnico adequado, beneficiar da participação no Desporto.

*“Deixem-me vencer, mas se não conseguirem vencer, deixem-me enfrentar o desafio corajosamente”*

A filosofia que move toda a sua ação é a de que a Atividade Física e o Desporto para as pessoas com deficiência intelectual contribuem para o seu bem-estar físico, psicológico, social e auto-estima. Através do desporto e da atividade física, apreendem-se os valores da tolerância, aceitação, partilha, e é pela competição que os atletas conhecem as suas capacidades, demonstram coragem e se auto-valorizam.

A deficiência intelectual não pode nem deve constituir um obstáculo à prática do desporto. Os portadores de deficiência intelectual devem ser estimulados a uma prática regular de atividade desportiva de forma a desenvolverem competências físicas e intelectuais determinantes para a sua integração no meio social.

Este movimento tem compromisso institucional em catalisar toda a ação, no sentido de providenciar um apoio social de inserção e de melhoria da qualidade de vida dos atletas através da prática do desporto, e de uma estrutura de acompanhamento à saúde.

Desde há mais de 10 anos que o Special Olympics International desenvolveu um projeto denominado “Healthy Athletes” – Atletas Saudáveis que tem como objetivo contribuir para a educação sobre a saúde dos atletas e identificar problemas que deverão ser posteriormente acompanhados. Assim, mais do que a aposta na prática desportiva como atividade de desenvolvimento físico e intelectual, o Special Olympics utiliza o desporto como um mecanismo de inclusão e aceitação social, bem como uma estrutura de acompanhamento médico que apoia e melhora a qualidade de vida dos atletas e famílias.

O Special Olympics proporciona um calendário de atividades ao longo do ano, em diversas modalidades, que permitem aos seus atletas não só uma avaliação da progressão técnica na sua modalidade como o reconhecimento do seu trabalho pelos seus

pares, familiares e amigos.

Neste sentido a Associação Cristã Paz e Bem participou com um grupo de clientes nos 2º Jogos Adaptados – Cova da Beira – Covilhã. Estes jogos realizaram-se dia 5 e 6 de Dezembro e a nossa comitiva participou nas modalidades de Basquetebol e Natação. Obtendo um brilhante primeiro lugar com a equipa de Basquetebol. No decorrer dos jogos foram realizados vários rastreios (visual e saúde), nomeadamente opening eyes e health



promotions. É de registrar que se fosse detetado algum problema de visão seriam oferecidas armações e lentes devidamente graduadas e na secção de saúde seriam dadas medidas e conselhos de como ser mais saudável.

Foi com enorme prazer que acompanhei a comitiva da Associação Cristã Paz e Bem nestes jogos, sentindo uma satisfação pessoal e profissional enorme. Queria agradecer a APPACDM-Covilhã e ao Special Olympics, entidades organizadoras, pelo convite endereçado e dar os parabéns pela irrepreensível organização. Obrigado !!!



Octávio Martins

## Ser deficiente é ser Eficiente!

É enriquecedor, gratificante e envolvente trabalhar com os nossos (d)Eficientes todos os dias porque:

São diferentes, São iguais, São únicos, São bonitos, São cómicos, São engraçados, São altos, São gordinhos, São baixos, São elegantes, São vaidosos, São novos, São atenciosos, São sábios, São risonhos, São meigos, São comoventes, São amigos, São verdadeiros, São ingénuos, São desinibidos, São inteligentes...São isto e muito mais.

Apaixonamo-nos por eles, um bocadinho mais, a cada dia.

É um privilégio conviver com as diferenças!



Sofia Nobre  
(Diretora Técnica)

## Quando eu era pequenina....

Quando eu era pequenina acreditava piedosamente no Pai Natal. Durante muito tempo assim foi. Inocentemente acreditava que o Pai Natal descia com o Menino Jesus pela chaminé da nossa casa e que era o Pai Natal quem deixava as prendas no sapatinho.

Faziam me acreditar de tal forma, como se fosse a mais pura das verdades, pois via a minha mãe limpar bem a chaminé, deixar o lume aceso para quando o Pai Natal e o Menino Jesus chegassem se aquecerem e estar tudo limpinho. Até as tradicionais rabanadas e sonhos ficam na mesma para o menino Jesus provar quando viesse. Que inocência!!

Houve alturas em que eu e o meu irmão nos escondíamos, atrás da porta da cozinha, à espera que ele chegasse, mas o certo é que Pai Natal nada. Vencidos pelo sono acabávamos por dormir e, de manhã, misteriosamente, lá estavam uns chocolates e outras prendinhas no sapato!! Que alegria, que contentes a ver e a mostrar à nossa mãe o que o Menino Jesus nos tinha deixado.

É esta magia simples e inocente que faz toda a diferença no espírito natalício da nossa era de crianças comparando com a atualidade. Hoje grande parte das crianças não consegue viver este sentimento, nem tão pouco os pais lhes conseguem transmitir tal ideia, devido à excessiva publicidade dos vários meios de informação, pois todo o Natal é muito comercial. O Menino Jesus

foi substituído por Popotas Leopoldinas etc.

As prendas que antes eram um completo mistério e surpresa, hoje vêm das grandes superfícies comerciais, e perdem o encanto da completa surpresa, tornando-se numa surpresa encoberta, pois na maior parte das vezes as prendas são fruto dos pedidos das extensas listas de desejos elaboradas pelas próprias crianças, onde predomina o EU QUERO.

Todavia, há igualmente nos dias de hoje quem nada tenha e para quem o Natal não tem a mesma luz e esperança. É exatamente para estas crianças e pessoas que vai o meu pensamento. E se cada um de nós, dentro das nossas possibilidades tentarmos ser o Menino Jesus de alguém? E se cada um de fazer com que alguém sinta a verdadeira a magia do Natal? Quantas famílias não podem oferecer o merecido Natal aos seus filhos? E se misteriosamente uma prenda lhes ficasse à porta para lhes oferecer? Um cabaz de comida para lhes dar um melhor jantar de Natal?

Que maior felicidade se pode sentir do que fazer alguém feliz? Neste Natal vamos ser o Menino Jesus de alguém que precise ... Bom Natal



Virgínia Escaleira

## Natal



Daja, Daniel

O «25 Dezembro» é um dia feriado e religioso, dependendo do país. Foi o dia do “deus Sol”, adaptado pela religião católica, para comemorar o “nascimento de Jesus Cristo”, para converter os pagãos.

Neste dia, quase por toda a parte, existe a troca de presentes e de cartões de “boas festas”, ceias natalícias, cânticos e concertos clássicos de obras dos maiores compositores.

No dia de natal a decoração é especial e linda, a ceia também muda de figurino... Tudo passa a ser especial.

É a época da árvore de natal, das luzinhas, dos presépios, dos presentes oferecidos, para todos podendo ser uma simples lembrança, o que conta é o gesto natalício, de «oferecer» !

-Quem oferece? O «Pai Natal» tá claro!

Este «Pai Natal» que contrariamente a festa religiosa, não foi criado pela igreja, mas mais uma vez, na sociedade de consumo, em que vivemos, que cada vez mais utiliza o €, constatamos que foi a grande empresa “Coca-Cola” que lançou a imagem que hoje conhecemos como «Pai Natal»

Os ditos Pais Natais, são quase sempre os pais, os fami-

liares ou os patrões!

Ora essa figura mitológica, está mais associada às crianças!

Mas que infelizmente para eles e outros mais crescidos ainda acreditam, que o Pai Natal lhe vai resolver os seus problemas sociais e profissionais, acreditando de maneira quase ingénua.

Afinal o que é o Natal!?

É «União entre família, amigos e povos de diferentes raças e religiões», é a montra da realização pessoal.

Num quadro de cores neutras, o «preto», para todos os nossos problemas, que muitas vezes nos deixam as mãos tão presas. Vem a outra «neutra» o branco, da neve, da pureza, da inocência, branca como a pomba!

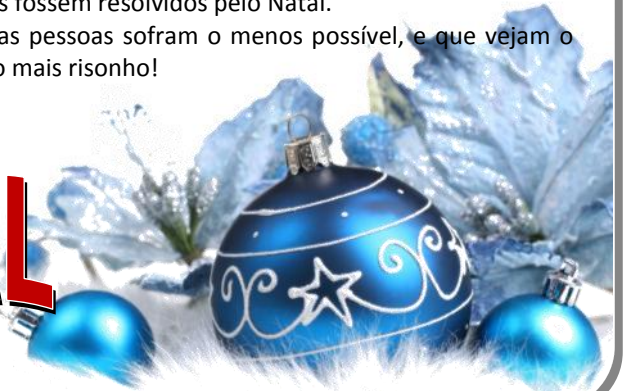
Será que ainda podemos acreditar que todas as crianças e mais “crescidos”, irão ter um Natal menos mau, na conjuntura socioeconómica atual, tanto a nível interno como externo!?

Era bom que os piores problemas, essencialmente os sociais fossem resolvidos pelo Natal.

Que as pessoas sofram o menos possível, e que vejam o futuro mais risonho!



# FELIZ NATAL



## DESIGUALDADES SOCIAIS



Eduardo Ambrósio

O que entendo sobre este tema, que se refere à economia, é a desigualdade que existe entre ricos e pobres. A desigualdade significa a diferença dos bens materiais que existe entre os homens.

Atualmente, o mundo apresenta-se com uma profunda desigualdade entre os países. Há países que mais cedo conheceram a industrialização. No planeta, existem zonas, umas mais, outras menos desenvolvidas, sociedades que se podem considerar por escalões, no que diz respeito ao desenvolvimento.

A desigualdade social, diminuiu em quase toda a parte, depois da Segunda Guerra Mundial aquilo a

que poderemos chamar, o crescimento (social democrata). Porém acontece que no terceiro mundo, há a considerar um certo desenvolvimento estrutural das indústrias que economicamente se desenvolveram em relação aos países mais ricos. Assim, há um desenvolvimento relativo equiparado às restantes nações que se torna uma evidência.

Ao mesmo tempo aumentam as desigualdades sociais nos países ricos e na maioria dos países europeus, é o desemprego que aumenta o que julgo ser um fenómeno!

Para conseguir uma sociedade em crescimento e não existirem desigualdades sociais seria bom que os países ricos partilhassem com os países pobres para que a diferença não fosse tão acentuada.

## 7 diferenças



1—Fio sem a medalha; 2—Calção vermelho sem cordão; 3—Toca do último indivíduo; 4—Toca do último indivíduo; 5—Calção do 2º indivíduo maior; 6—mão do lado esquerdo; 7—símbolo da t-shirt azul.

## Horóscopo



## Sagitário

22 de Novembro a  
21 de Dezembro

Estes nativos são os mais curiosos do Zodíaco. Têm uma vasta gama de interesses, em áreas completamente diversas, contudo, quando o tema ou as pessoas que os rodeiam não lhes interessam, ficam entediados e inquietos. Preferem uma vida agitada, aprender tudo através das suas próprias experiências e não estarem a ouvir as histórias e as vivências dos outros. São pessoas que se adaptam muito bem às mudanças. Porém, isso torna-os vulneráveis às manipulações e às vontades dos outros.

Os Sagitários são faladores, aventureiros, estão sempre à procura de novas experiências, buscam a verdade e o conhecimento com todas as suas forças. Dotados de um humor fantástico, conseguem brincar com as situações mais sinistras que se possam imaginar. Muito ativos, estes nativos são os típicos “fazer primeiro, perguntar depois”. Fazem tudo por impulso, e só depois é que param para perguntar a viabilidade das coisas. Generosos, amigáveis e otimistas são algumas das características que definem os Sagitários. Gostam de fazer amigos e de os conhecer como as palmas das suas mãos. Viciados nas coisas boas da vida, querem viver ao máximo, diversão ao rubro! A prudência não faz parte do seu quotidiano e fazem tudo em exagero, acabam-

## Receita

## SNICERS

Ingredientes:

**Fofo:** 6 claras, 150 gr de nozes trituradas bem fininhas, 200 gr de açúcar e 3 colheres de farinha e uma colher de chá de fermento em pó.

**Creme:** 8 colheres de açúcar, 200 gr de margarina sem sal, 6 gemas, 6 colheres de açúcar em pó e 200 gr de nozes assadas 5 minutos no forno, retira-se a casca das nozes e corta-se aos cubinhos.

**Preparação:**

**Fofo:** batem-se as claras, de seguida junta-se o açúcar até ficar consistente. Depois junta-se a farinha e o fermento. Finalmente juntam-se as nozes. Cozedura cerca de 20 minutos. Deixa-se arrefecer e coloca-se a creme.

**Creme:** Coloca-se o açúcar a caramelizar numa panela, de seguida coloca-se a margarina, as gemas e o Açúcar em pó e no final as nozes levando todo este preparado a ferver até esta engrossar. Antes de colocar o creme no fofo deve-se deixar arrefecer um pouco. No final pode colocar chocolate branco ou preto consoante o gosto.

Bom apetite!



Alina