

EU AMAI AXI



E O NINHO ACONTECEU!



O QUE É A EURITMIA?



ABRAÇOS SOLIDÁRIOS...

PÁG. **ABRAÇOS SOLIDÁRIOS**

04 ...EM LISBOA

06 ...EM ESTRASBURGO

08 MONTRA SOLIDÁRIA

PÁG. **PROJETOS**

10 E O NINHO ACONTECEU

PÁG. **PARTICIPAÇÕES**

12 II CONGRESSO DE COMPANHEIROS

14 “QUEREMOS MUDAR O MUNDO”

16 CRIDEM '16

PÁG. **TERAPIAS**

18 O QUE É A EURITMIA?

21 AROMATERAPIA

22 AGRICULTURA COMO TERAPIA

PÁG. **ENTREVISTA**

24 À CONVERSA COM LUÍS QUEIRÓS

PÁG. **TESTEMUNHOS**

26 SER VOLUNTÁRIO NA ASTA

PÁG. **AGENDA**

29 A ASTA EM 2017

PÁG. **GALERIA**

30 O TRABALHO DAS NOSSAS MÃOS...

Revista

Eu Amai Ati

(Eu tenho mais para te dizer)

Direção

Maria José Dinis

Publicação / Periodicidade

Dezembro / Anual

Conselho Editorial

Cristina Teixeira

Jorge Pires

Maria José Dinis

Revisão de Textos

Regina Gouveia

Projeto Gráfico

Daniel Sousa

Paginação

Daniel Sousa

Impressão

Tipografia Oficinas de São Miguel

Eu Amai Ati

é propriedade de

ASTA*

Associação Sócio Terapêutica de Almeida

Alto da Fonte Salgueira, 6355-030 Cabreira

Tlf: 271 581 562 / Fax: 271 581 756 / Tlm: 962 148 143

NIF: 504 260 936

Email: info@assterapeutica.com

Site: www.assterapeutica.com

Facebook: www.facebook.com/ASTAlmeida

A ASTA está filiada nas seguintes organizações:

UDIPSS - União Distrital das Instituições Particulares de Solidariedade Social;

ECCE - European Corporation in Anthroposophical Curative Education and Social Therapy - Bruxelas;

Setor 3 - Diretório;

FPCS - Federação Hispano-Portuguesa de Pedagogia Curativa e Socioterapia Antroposófica;

FEDPAS - Federação Portuguesa de Agricultura Social.

TAMBÉM SOMOS TECELÕES?!...

Se o ano passado foi Thomas Moore com o livro “Utopia” que me deu o mote para o editorial desta nossa revista, este ano foi Abdenmour Bidar* com o seu livro “Les Tisserands” (Os Tecelões), que me chegou às mãos recentemente com um bonito e otimista prenúncio, a ter em conta. Este polémico filósofo francês fala-nos da intenção primeira deste livro: religar os “tecelões” que em França, mas também por todo o lado, tentam reparar e reconstruir o tecido rasgado do mundo. Diz-nos ele: “...face à morosidade ambiente, os Tecelões decidiram agir. Cada um à sua maneira, com as suas competências, eles respondem à urgência crucial de recrear os laços nutrientes da vida humana, particularmente três: 1º - a ligação a si mesmo, ao seu eu profundo; 2º - o laço da fraternidade e da cooperação com os outros; 3º - o laço de deslumbramento e meditação face à natureza. Mesmo no coração da nossa época desencantada eles preparam assim o reencantamento.”



Maria José Dinis
Fundadora e Presidente
da ASTA

Fala-nos o autor de um triplo laço, com três direções complementares e convergentes, que poderá restaurar o tecido fragilizado do mundo atual. Diz ainda: “...que cada um, no lugar onde está, lute, em cada bairro, em cada aldeia, em cada associação, em cada país, cada cultura...”

Nós, ASTA, reconhecemo-nos no encaço destas três premissas. Perseguimo-las na prática da nossa caminhada. Percebemos que é por aí, na nossa humilde dimensão, que podemos religar-nos a tantos “Tecelões” que, esperançosamente, trabalham para um mundo melhor. A revista *EU AMAI ATI* - 2016, reflete convicções, partilhas, anseios e circunstâncias que nos foram preenchendo e animando ao longo do ano.

Desejo a todos os leitores e amigos da ASTA um tempo de renovação e esperança.

Um caloroso abraço,
Maria José

*Abdenmour Bidar é doutor em Filosofia e autor de numerosas obras, nomeadamente, *Plaidoyer pour la fraternité* (Albin Michel) e *Lettre ouverte au monde musulman* (LLL-Les Liens qui Libèrent).



ENCONTRO DE SOLIDARIEDADE EM LISBOA

Os nossos queridos “embaixadores lisboetas” desencadearam uma onda de solidariedade em Lisboa. Destacamos aqui apenas alguns que tomaram em mãos esta iniciativa: o Luis Queirós, o Armando Mendonça e a Sofia Rosa, que contagiaram muitos mais, e todos esgotaram os 200 lugares no salão do Hotel Roma em Lisboa no passado dia 15 de abril. A intenção deste encontro era a de fazer o lançamento do Livro “Uma paisagem à espera do nosso olhar” e em simultâneo promover o encontro dos muitos amigos que habitam em Lisboa e arredores, com um jantar convivial,

no sentido de juntos pensarmos, apoiarmos e partilharmos a ASTA. Um significativo grupo da ASTA esteve presente; levámos uma mostra dos nossos trabalhos e dos nossos mimos; fomos presenteados pela música apelativa e diferenciadora do Grupo Samasati. Houve reencontros, descobertas, promessas e vontades que se manifestaram. Veio à tona a consciência e a importância de acordarmos deste inquietante ruído global que muitas vezes nos manietta; de sairmos de dentro de nós, das nossas zonas de conforto, para o encontro, para a descoberta dos novos e diferentes mundos que

habitam os outros. Esta é uma via para nos completarmos, para nos cumprirmos na qualidade de Seres e de cidadãos. A pequena ASTA deste cantinho das Beiras foi abraçar Lisboa e, juntas, descobriram novas rotas de esperança. Gratidão a todos os que quiseram fazer parte deste grande abraço!



...sairmos de dentro de nós, das nossas zonas de conforto, para o encontro...



ACORDEMOS!

Acordemos nas palavras gastas e ruidosas
ou no silêncio das palavras.
Acordemos no que damos
ou no que não damos e perdemos.
Acordemos no sentido que damos
às coisas sem sentido.
Acordemos na “raiva” dos infortúnios dos outros
que acariciam os nossos.
Acordemos e desocultemos
os medos de ser de mais
de ser de menos, de não ser!
Acordemos no pretexto que vem de fora
para encontrar o que já temos, adormecido.
Acordemos deste dormir, agitado
e embalado pela voragem d’um tempo finito.
Acordemos!
Acordemos nos que esperam em silêncio;
nos que nos oferecem sorrisos, por nada;
nos que calam palavras que não conhecem.
Acordemos nas portas que eles nos abrem
e encontremos o infinito do tempo,
do tempo sem pressa
que sempre foi e será.
Acordemos e entremos sem medos
para que sejamos aqueles que São
no encontro, na descoberta
na alegria de Ser, de sentir
de fazer sentido existir
e de escolher estar aqui!

Maria José



(este poema surgiu como forma de reflexão e agradecimento ao grupo de amigos que se moveu, amorosamente, para este encontro solidário com a ASTA, no Hotel Roma-Lx-15/4/2016)

A COMUNIDADE PORTUGUESA EM ESTRASBURGO APOIA A ASTA

Nos passados dias 23 de julho e 15 de outubro a comunidade portuguesa residente na região de Estrasburgo, no leste de França, mobilizou-se no sentido de recolher fundos para apoiar a ASTA de Almeida. Estes dois eventos foram promovidos por gentes portuguesas com o apoio de várias associações portuguesas da zona de Estrasburgo. Desta forma, mais de uma centena de pessoas estiveram presentes nos dois eventos, em que o objetivo era promover a ASTA e todo o seu trabalho.

Importa salientar que esta região de França concentra muitos portugueses naturais dos concelhos de Almeida, Pinhel e Guarda. Esta ligação é, sem dúvida, um fator fulcral nesta vontade de ajudar e apoiar a ASTA de Almeida.

O município de Almeida encontra-se geminado desde 2011 com o município francês de Mutzig. Esta geminação estimula o dinamismo da comunidade portuguesa em Mutzig, pequena vila de 7000 habitantes situada a cerca de 25 Km da cidade de Estrasburgo.

Por vezes, é difícil mencionar todas as pessoas que, de forma benévola e com um sentido solidário

fora do normal, tornam possível realizar ações de pura solidariedade como estas. No entanto, considero que algumas pessoas devem ser mencionadas neste texto, pois sem o seu contributo não seria possível organizar todas estas iniciativas. Desta forma, destaco o papel da Isabel Lobo, do seu esposo, filhos e familiares, bem como do Daniel Gaessler e sua esposa. ►



O decorrer de almoço



A Roda da ASTA recriada em Estrasburgo



...mais de
uma centena
de pessoas
estiveram
presentes nos
dois eventos...

Para o próximo ano, este mesmo grupo de voluntários está a preparar um fim de semana solidário, nos dias 11 e 12 de março, em Estrasburgo e arredores. Este fim de semana terá o apoio dos municípios de Mutzig e Almeida, assim como de várias associações portuguesas e da comunidade portuguesa em geral, residente na região de Estrasburgo. A própria ASTA estará também, obviamente, a apoiar esta iniciativa solidária.

Assim sendo, estão todos convidados a participar neste fim de semana dedicado à ASTA em Estrasburgo – França.

Para terminar, no passado mês de agosto, um grupo de portugueses residentes e com fortes ligações à região de Estrasburgo deslocou-se ao concelho de Almeida para conhecer *in loco* a ASTA. Após a visita, o grupo deixou a seguinte mensagem: “Aproveitamos para partilhar que ficamos na nossa memória os sorrisos, as trocas, as partilhas e a vossa generosidade,



Visita à ASTA de elementos da comunidade portuguesa para entrega do donativo.



que nos marcaram e nos enchem a alma e o coração de energias para continuar a lutar em prol dessa nobre causa que é ajudar o próximo, da forma tão honesta e verdadeira com que a ASTA e todos os que acreditam nela transmitem”.

Os nossos sinceros parabéns a todos aqueles que tornam possível este sonho, chamado “ASTA”.

Um abraço fraterno de Estrasburgo,

Rui Ribeiro Barata
(Conselheiro das Comunidades
Portuguesas em Estrasburgo)

MONTRA SOLIDÁRIA

Esta montra é uma iniciativa pessoal dos nossos amigos Fernanda e João Amaral, que, pelo afeto e apreço que nutrem pela ASTA, resolveram pôr-nos à disposição uma montra, num espaço próprio em Vilar Formoso, na Rua do Comércio, com o objetivo de ajudar a divulgar e a valorizar os trabalhos feitos nos vários *ateliers* ocupacionais, como a Olaria, a Tecelagem, a Carpintaria, os 3 Ofícios, Bolos e Compotas, entre outros.

É a amiga Fernanda Amaral que recebe carinhosa e entusiasticamente as pessoas

que desejam adquirir os nossos produtos; explica como são feitos e quem os fez; acrescenta-lhes alma e sentido. Diz ela: “Isto é apenas um pequeno gesto de alguém que admira o vosso trabalho, uma gotinha de água neste oceano da vida”.

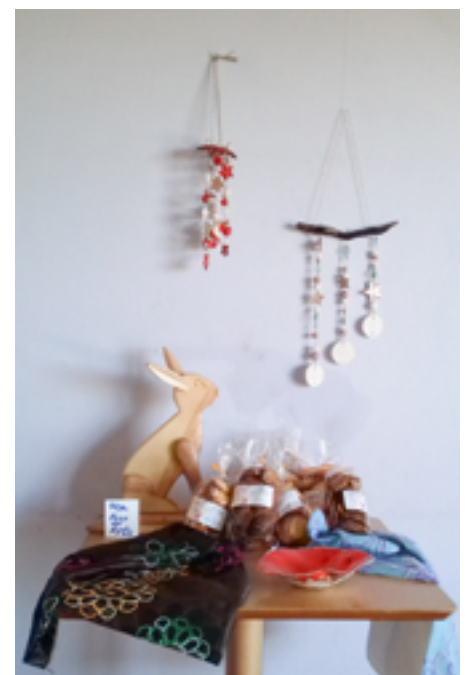
A nossa companheira Milene, de 22 anos, refere: “Quando o meu trabalho é levado por alguém, sinto-me contente e orgulhosa, é porque as pessoas gostam do que faço.”

Neste tempo de dificuldades para o setor social, em que urge promover sustentabilidade, esta

iniciativa reveste-se de um grande valor, um exemplo de confiança e de incentivo para a nossa caminhada.



Bem-hajam a todos os que têm feito desta montra um sucesso solidário. Queremos continuar a criar novos e apetecíveis produtos. O nosso trabalho só faz sentido se for reconhecido e adquirido por vós!



A NOSSA CRIAÇÃO "CHAPÉUS CABREIRA"



É O NINHO ACONTECEU!

Esboçou-se a visão do “Ninho” perante uma necessidade constatada no universo da ASTA, conforme explicámos na nossa revista 2015 (um espaço mais intimista e dirigido para os mais fragilizados e envelhecidos). Entretanto, a realidade das necessidades aumentou e os normativos



também, aumentando assim, consequentemente, a dimensão interior e exterior do projeto inicial. Os 65 m² previstos transformaram-se em 105 m² de construção, englobando mais uma instalação sanitária e uma pequena sala de apoio individual.

No exterior, foram ampliados e executados acessos circundantes e construído um lago para que o elemento água estivesse presente e próximo deste novo atelier. Os valores orçados numa primeira fase triplicaram e a verba recebida em 2014 e 2015, correspondente aos 0,05% da consignação do IRS canalizada para a ASTA, por muitos, muitos amigos, não foi suficiente. Mas este projeto já existia, mesmo antes de existir! Deram-se as mãos e uniram-se vontades, os amigos mais uma vez estiveram presentes para colmatar algumas lacunas económicas; o Município de Almeida concedeu-nos um subsídio e, assim, até ao final do ano 2016, esperamos ter regularizados e saldados todos os valores inerentes ao



custo deste projeto. São 9 companheiros que o frequentam neste momento em regime ocupacional e mais um chegará brevemente. Urge agora o novo passo, já em estudo desde há 4 anos, para a criação da unidade residencial A FONTE. Será para estes companheiros que frequentam o Ninho e para outros, que necessitam desta resposta para a consolidação do seu futuro. Não vislumbramos ainda qualquer medida ou fonte que possa fazer face ao valor necessário para este projeto (ultrapassa um milhão de euros) mas sabemos: Ele tem que acontecer! Sonhem e pensem connosco este novo espaço para que ele possa brevemente materializar-se e dignificar algumas vidas à espera...

O NINHO

O ninho é casa, é tempo
É calma e abrigo do vento
É asa!

Também é templo
Música doce, alimento
Escuta, cor, promessa
Mãos abertas, construção
Calor que descansa.

Ninho, o Lugar
Onde se tece a esperança
E se desperta a lembrança
Para o voo mais alto
Para a descoberta!

Maria José



II CONGRESSO DE COMPANHEIROS

A Federação Hispano-Portuguesa de Pedagogia Curativa e Socioterapia Antroposófica promoveu o II Congresso de Companheiros, sendo a Casa Santa Isabel a instituição organizadora e anfitriã.

O Encontro decorreu nos dias 6, 7 e 8 de junho, sob o tema “Eu e o Mundo”, com *ateliers* de trabalho e estudo.

Reuniu 220 companheiros e colaboradores das instituições pertencentes à Federação (ASTA, Asociación San Juan, Casa Santa

Isabel e Asociación Tobias) e outras instituições da nossa região, como a AFACIDASE, ABPG e APPACDM da Covilhã.

A ASTA levou quarenta participantes, colaboradores e companheiros, que experienciaram os *ateliers* de tapeçaria, modelagem, música, jogos tradicionais, observação de aves, azulejaria, cozinha, rancho folclórico, bem como diversos momentos de encontro grupal e debates.



De realçar um momento alto neste encontro, a peça de Teatro “Momo e o Senhor do Tempo”, ▶



representada por companheiros e colaboradores da Casa St^a. Isabel. Esta peça remete-nos para questões pessoais, pertinentes na sociedade atual, tais como o facto de sermos ou não escravos do dinheiro, se sabemos gerir o tempo das nossas vidas, o que podíamos fazer melhor com esse mesmo tempo, se estamos satisfeitos com a nossa vida, ou mesmo até se o trabalho diário nos transforma em pessoas deprimidas e insatisfeitas.

Atendendo à experiência enriquecedora para os nossos companheiros, ao grande conhecimento adquirido e entusiasmo com que regressaram, consideramos que o balanço final superou as expectativas.

Recordamos que este evento se realiza de dois em dois anos. O III Congresso será na ASTA em 2018 e podemos informar que já estamos a preparar este evento, que esperamos seja também mais um momento forte da nossa caminhada.

Jorge Pires



opinião dos companheiros

“ O congresso foi uma experiência enriquecedora porque descobri a música, a arteterapia, o museu do pão e o teatro. Adorei o teatro! Gostava de repetir a experiência.”

Márcia

“ Gostei de encontrar os amigos. Também gostei de ficar nas camaratas. O ambiente esteve alegre”

Sónia

“ Gostei muito da aula de zumba, de reencontrar os companheiros das outras instituições e de tomar as refeições em casas diferentes.”

Tânia

“ Eu achei muito bonito; a música, a eurtmia e da lã.”

Marco

“ Foi bom conviver com outras pessoas. Aprendi coisas boas. Gostei muito da palestra.”

Lurdes

“ Eu gostei da música e da abertura todos os dias.”

Margarida

“QUEREMOS MUDAR O MUNDO”

ASTA E ACADEMIA DE MÚSICA DE PINHEL AVANÇAM COM O PROJETO...



“Queremos mudar o mundo” é o lema que dá nome a este projeto iniciado há quatro anos, que resulta da parceria da ASTA com a Academia de Música, apoiada pelo Município de Pinhel. Através de aulas de música semanais na ASTA lecionadas pelo Prof. Ângelo, os jovens ensaiam canções originais que falam sobre os elementos da natureza e a sua importância na nossa vida, sobre a harmonia, a tolerância, a bondade e a necessidade de tornar o mundo mais justo.

As letras da autoria de M^a José Dinis faziam parte de alguns poemas pedagógicos utilizados na associação e que foram musicados pelo professor Ângelo Marques. Com uma meticolosa preparação e ensaio, os jovens deram vida a estas canções através do canto e também da sua performance em

alguns instrumentos de percussão e sopro. Nos ensaios, aquece-se a voz, trabalha-se o diafragma, a respiração, e fazem-se exercícios de técnica vocal. Repete-se constantemente o canto e os momentos musicais individuais, para que sejam interiorizados. Em palco, dirigidos

pelo professor, jovens do coro juvenil da Academia misturam-se com jovens da ASTA, acompanhados pela música de alguns colaboradores e voluntários. De uma forma muito genuína, o grupo demonstra que a inclusão social é algo simples e possível. ►



A coletânea, que conta neste momento com seis temas, foi apresentada no mês de setembro em dois grandes concertos que encheram salas e corações. No dia 24, o Pavilhão Multiusos de Pinhel foi palco deste projeto que emocionou e colocou uma enorme plateia a aplaudir. Alguns membros da Autarquia de Pinhel estavam presentes e o Presidente da Câmara esclareceu, no final da atuação, a importância do projeto no que toca à integração e à consciencialização social. Mencionou também que seria do interesse de todos registar em CD o trabalho que tem sido desenvolvido, prestando-se a Câmara Municipal para custear o mesmo, revertendo todas as receitas a favor da ASTA. A oferta foi recebida com muita emoção por todos os que, de alguma forma, estão ligados a este projeto. Será a realização de um objetivo anteriormente definido e a concretização de um grande sonho.



O outro grande concerto aconteceu no dia 28 de setembro e o palco do pequeno auditório do Teatro Municipal da Guarda encheu-se de vida. O espetáculo, com lotação esgotada, foi um sucesso. Quase quarenta pessoas em palco deram o melhor de si, encantaram e foram enaltecidos pelo público.

Espera-se que este projeto continue a gerar frutos, já com duas músicas novas a serem preparadas, além da gravação do CD. Nós queremos mudar o mundo... Dar-lhe mais brilho e cor... Cantar e encantar... Lutar por um mundo melhor... E vocês?

Sofia Canete

CANTE CONOSCO

TERRA

*Terra meiga e quente
Terra mãe clamando
Fresca e suave
Que vais abraçando*

*Terra, tantas vezes
Dorida e chorosa
És também severa
Árida e rochosa*

REFRÃO

*Por ti caminhamos, nós te habitamos
E tu nos habitas no corpo e nos
braços.
Queremos proteger-te, queremos
percorrer-te
Ó Terra, ó mãe, adoça os nossos passos*

O AR

*Contigo respiro,
Sinto o cheiro da chuva e da flor.
Inspiro e expiro,
Escutando a noite, refletindo o amor*

*Contigo me elevo
Voando como um pássaro
Ansiando um Templo
Nas asas de um Abraço*

REFRÃO

*Porque contigo ó ar!
Sou espírito e vento
Pairando sobre a terra, as águas e o
tempo*

ÀS CRIANÇAS...

*Queremos ter Tempo para brincar
Tempo p'rá aprender e cantar
Tempo pra saber, tempo pra sorrir
Para ouvir o vento e dançar*

*Tempo p'ra sentir, tempo para não,
Querer o Tempo e chorar
Nós queremos ter tempo para viver
E Tempo para amar.*

REFRÃO

*TEMPO; queremos ter tempo
TEMPO, queremos ter tempo
Tempo para crescer
...e devagar poder ser
Nós queremos ter Tempo!*

CRIDEM'16

CONCURSO NACIONAL DE OBRAS DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

A APPACDM do Porto organizou o 14º Concurso Nacional de obras de Expressão Plástica de Pessoas com Deficiência Mental, desta vez com o apoio da Fundação Manuel António da Mota e da Fundação Montepio.

O CRIDEM surgiu do conceito da “expressão artística” como espaço de liberdade e de manifestação da individualidade, sendo condição fundamental ao desenvolvimento individual, legando algo pessoal ao mundo e transformando o potencial criativo de cada um.

Nesse sentido, a organização do evento refere no livro que publicou, resultante deste encontro, “... julgamos ser prudente chamar a todas as obras de expressão plástica, obras nascidas da criatividade, manifestações do pensamento e do contexto sociocultural em que se desenvolvem.” Por isso são transversais a todas as pessoas, afirmando-se que “...um ambiente social que disponibilize recursos e oportunidades aumenta a probabilidade de ocorrência de desempenhos criativos”.

A ASTA concorreu com quatro obras artísticas realizadas por alguns companheiros, entre elas a pintura “4 elementos” do Paulo Bulha, a escultura “Bem-me-queres” do Nuno Marques, a escultura “Roda da Partilha” de Maria Tracana, Tânia

Martins e Fernanda Pinto, bem como uma obra de feltragem em lã “A Primavera” - de Ana Quinaz, Dulce Pereira e Tânia Martins.

As obras foram expostas durante cerca de um mês e avaliadas por um júri de diversas áreas de opinião. O júri



A obra “Primavera”:

atribuiu a menção honrosa a um dos trabalhos da ASTA, concretamente, à obra “Primavera”, na categoria de Têxteis e Tapeçaria, das companheiras Ana Quinaz, Dulce Pereira e Tânia Martins.

Os nossos companheiros sentiram-se muito orgulhosos por verem as suas obras divulgadas após muitas horas de trabalho e dedicação. Depois da exposição da Fundação Manuel António da Mota, estas obras seguiram para a galeria Atmosfera M, Fundação Montepio, na Rua Castilho, em Lisboa, onde estiveram expostas até 30 de novembro.

Jorge Pires



▲ Companheiros da ASTA na entrega de prémios - Fundação Manuel António da Mota
Companheiros da ASTA a criar a obra “Primavera” ▶



O QUE É A EURITMIA?

A Eurytmia é uma arte de movimento iniciada por Rudolf Steiner, em 1912, que torna visível, através do gesto humano, a palavra falada e a música. Tudo o que é vida, é movimento, e sem movimento não há vida. A Eurytmia é a continuação do Movimento Divino no Homem. Além da sua dimensão artística, tem ainda reconhecido valor terapêutico e pedagógico.

No currículo das Escolas Waldorf, a Eurytmia surge nos jardins de Infância e acompanha o Ser humano em crescimento e desenvolvimento até à 12ª Classe. Através de exercícios de concentração e coordenação, de desenvolvimento da motricidade fina e do equilíbrio, bem como de exercícios sociais, a Eurytmia é um instrumento valioso na formação de seres humanos livres e harmoniosos.

A arte da Eurytmia torna visível tanto a palavra falada como a música, através de movimentos executados pelo corpo, como instrumento.

Na época presente, tem-se perdido muito da riqueza da palavra falada. Sabemos que a Palavra pode ter muita força; a sua agudez pode ferir; a sua suavidade pode confortar ou expressar simpatia. Há leis concretas que regulam a linguagem falada. Para além do ritmo e da ênfase de uma frase, e da sua construção gramatical, as vogais expressam, pelos seus atributos sonoros, uma qualidade do sentir. Qualquer um de nós sabe que, quando se magoa, expressa a sua dor com “au ou ai” e, quando canta, o faz utilizando especialmente as vogais.

As consoantes, são, na sua essência, formativas; emprestam, por assim dizer, contorno às palavras.

Fernanda Wessling

trabalha
com o
euritmista
desde
1987 em
Portugal, na



Casa Santa Isabel, em São Romão. Estudou Eurytmia no Emerson College-Inglaterra, e no Eurythmeum, Stuttgart-Alemanha. Concluiu o curso com diploma em julho de 1982. No mesmo ano, fez um estágio na Escola Waldorf “Michael Bauer”, em Stuttgart – Vaihingen.

A arte da Eurytmia incorpora estes vários elementos e torna visível, através do movimento do corpo, a qualidade inerente à palavra falada.

Consideremos, por exemplo, a vogal “A” como em Árvore, que expressa admiração, espanto; em Eurytmia, traduz-se por um movimento de abertura dos braços. O “I”, como um brilho, traduz-se num movimento de “esticar” – um braço dirige-se para as alturas, enquanto o outro para as profundezas. A vogal “O”, como em amor, traduz-se por um movimento dos braços que se fecha, que abraça, que forma um círculo fechado.

As consoantes, embora com um papel na linguagem totalmente diferente do das vogais, também podem ser expressas em Eurytmia. Se escutarmos bem as consoantes B, L ou S, em breve descobriremos que, independentemente do significado das palavras nas quais estão inseridas, o valor qualitativo de cada uma destas consoantes é muito diferente. Nas palavras “barco, berço, bilha, balão”, todas





começadas por “B”, a qualidade essencial desta consoante fica bem expressa: proteção, criação de um espaço interior. O “L” (tal como se expressa em “leveza, luminoso”), revela bem as suas qualidades de vida e crescimento, desenvolvimento. E, finalmente, o “S” (como em “serpente, solene”) expressa uma atmosfera de poder silencioso. Estes elementos expressam-se nos movimentos destes sons.

Uma pergunta óbvia surge: porque é que nem todas as palavras que contêm estes sons incorporam estas qualidades específicas? Resumindo, podemos dizer que as diversas línguas evoluíram de uma raiz comum. Na sua evolução própria, foram-se diversificando e, nesse processo, só algumas palavras em cada língua diferente preservaram em si uma certa concordância entre significado e som. Neste contexto, é fascinante comparar as mesmas palavras em línguas diferentes, e assim descobrir, por exemplo, como povos diferentes dão ênfase a aspetos diferentes do mesmo objeto, pela escolha dos sons da palavra que o descreve.

Vejamos, por exemplo, a palavra “árvore”, que é, digamos, equivalente ao inglês “Tree”, ao francês “Arbre” ou ao alemão “Baum”. É evidente que “Tree” dá ênfase ao aspeto da verticalidade, do seu vigor, enquanto que “Baum” sugere formas arredondadas e imponentes. Árvore e “arbre” dão-nos a sensação de algo mais delicado, leve, dançando ao vento.

Línguas diferentes são também expressão de diferentes maneiras de pensar e demonstrar diferentes atitudes interiores.

Na poesia, mais ainda do que na prosa, a linguagem é elevada a uma expressão puramente artística. Não só o conteúdo e as palavras são importantes, mas também elementos como o ritmo, a rima, a cadência.

Através da Eiritmia, os sons, o ritmo e a “atmosfera” de um poema podem tornar-se visíveis.

A Eiritmista combina os gestos de cada som com liberdade artística de expressão. E aspetos líricos, dramáticos ou épicos são concretizados de modo diferente. Temas humorísticos são ►





também interpretados em Euritmia.

É na Grécia Antiga que podemos constatar a origem de duas formas artísticas fundamentais – a Apolínica e a Dionisíaca. A primeira tem um carácter objetivo, é clara e transparente; a segunda é subjetiva, jorra das profundidades da natureza volitiva do homem.

Estes dois princípios artísticos são expressos em estilos coreográficos diferentes.

De facto, a Euritmia, tal como todas as artes, não tem um carácter arbitrário, mas é antes baseada numa disciplina complexa. Formas e movimentos básicos têm de ser praticados e aprendidos, e só

após anos de intenso trabalho o/a Euritmista pode chegar a uma interpretação artística de um poema ou de algo em prosa.

O corpo humano tem de ser transformado, por assim dizer, num instrumento flexível para esta nova arte.

A Euritmia é também “Música tornada visível”. A música instrumental pode igualmente ser assim interpretada.

Rudolf Steiner criou movimentos específicos para as notas musicais, os intervalos, acordes, modos maior e menor, e deu indicações para a expressão de ritmo, melodia e harmonia.

Aqui, de novo, temos forma e conteúdo, e o/a Euritmista terá de expressar ambos adequadamente.

Pode assim aprofundar-se a vivência através da euritmia tonal.

Em todos os gestos, a ênfase é posta no movimento dinâmico em si e não na posição final dos braços, e esta pode ser uma base para a distinção entre a Euritmia e outras formas artísticas do movimento.

Nos espectáculos de Euritmia, a cor das vestes, os efeitos luminosos ou a qualidade da declamação dos poemas ou da interpretação musical têm um papel importantíssimo na criação da “atmosfera” anímica pretendida.

O efeito visual total desta arte de palco é difícil de descrever em palavras; mas sem dúvida que os que já tiveram esse privilégio sentem que há um grande potencial nesta arte de movimento para o futuro. A música e a palavra falada são elevadas a uma nova dimensão artística.

A Euritmia devolve à música e à palavra o seu espírito intrínseco, tão ameaçado nos nossos tempos.

Maria Fernanda Wessling



AROMATERAPIA

AROMAS QUE CURAM

O termo aromaterapia nasce em 1910, após o químico francês René-Maurice Gattefossé sofrer uma queimadura numa das mãos enquanto trabalhava no seu laboratório. Este, procurando alívio, mergulhou a mão queimada num recipiente com lavanda, constatando que a acalmia da dor é imediata e o processo de cicatrização rápido, indolor e sem marcas posteriores. Após este incidente, René decidiu dedicar a sua vida ao estudo dos poderes curativos dos óleos essenciais, tendo realizado vários tratamentos com êxito em hospitais militares da I Guerra Mundial, documentando tais factos em diversos livros.

No entanto, o uso de aromas na cura de diversas enfermidades é muito antigo, havendo registos com mais de 6000 anos. Estes registos remontam ao tempo de civilizações do Egípcio, Grécia e Roma Antigas. Há inclusive recomendações do médico egípcio Imhotep sobre o uso de óleos aromáticos em massagens, banhos e embalsamento dos mortos. Também Hipócrates, pai da medicina convencional/alopática, reconhecia os efeitos da aromaterapia, dizendo “Banhos aromáticos são eficientes no tratamento de distúrbios femininos.”. Ele realçava também os efeitos das massagens: “O médico deve ter expertise para muitas coisas: mas seguramente em massagens..., pois a massagem pode anuir uma articulação que é muito solta e afrouxar uma articulação que é muito rígida.”

O uso dos aromas é também referenciado na Bíblia. Aquando do nascimento de Jesus foi oferecido incenso (frankincense) e mirra (myrrh) e posteriormente, na santa ceia Maria

Madalena ungiu os pés de Jesus com “o spiknard, um óleo muito caro cujo aroma preencheu a casa.”.

Contudo, foram os romanos quem mais usufruiu dos benefícios da aromaterapia, usando-a em banhos aromáticos, emplastos e unguentos depois aplicados no corpo...

A aromaterapia age sobretudo através do sentido do olfato. Este é um dos sentidos que mais rapidamente nos desperta, pois, quando inalamos, as nossas células olfativas são estimuladas, emitindo impulsos ao sistema límbico – o centro emocional do cérebro ligado à memória, respiração, circulação sanguínea e hormonas. O cérebro desencadeia um efeito indireto no sistema imunitário, que potencia a capacidade do corpo se curar a si próprio. Por isso se diz que, enquanto medicina holística, a aromaterapia é uma forma de auto-cura, uma vez que incentiva o equilíbrio interno do organismo, mas também se manifesta a nível físico, visto que os óleos essenciais são conhecidos pelas suas ações revigorantes, anti-espasmódicas, anti-inflamatórias, anti-oxidantes, anti-bacterianas, anti-virais, anti-fúngicas e ansiolíticas. Estes aromas superconcentrados, extraídos de raízes, folhas, flores, sementes, ervas, madeiras e resinas, através de um processo complexo e delicado, têm um preço elevado.

Quanto à sua aplicação terapêutica, esta pode ser: interna, através da ingestão de um determinado número de gotas misturadas com água ou mel; externo, se aplicado na pele diluído ou simples; massagens, pachos, banhos, absorvido através da pele e inalado; difusão no ar ou defumações.

Esta ciência, parte integrante da medicina popular/alternativa, é 100% natural e segura quando usada com precaução e obedecendo a determinadas regras, pois a utilização indevida de óleos essenciais pode acarretar alguns problemas. Por exemplo, o uso de essências como a salva, alecrim e junípero em ou por mulheres grávidas provoca contrações uterinas; o óleo de alecrim, ótimo para a memória e utilizado em casos de Alzheimer (estão a decorrer estudos para comprovar a sua eficácia, muito embora o seu uso, através de chá, em casos de perda de memória seja muito antigo) não deve ser utilizado por hipertensos; tal como os óleos cítricos não devem ser usados em caso de uma exposição solar, pois são fototóxicos.

Assim sendo, e apesar dos benefícios físicos, emocionais e espirituais dos óleos essenciais, para uma utilização 100% segura e eficaz, recomenda-se consultar um profissional na área das medicinas alternativas, com conhecimento profundo de ervas aromáticas ou aromaterapia.

Sílvia Morgado



“AGRICULTURA, UM ESPAÇO DE FORMAÇÃO PARA O SER HUMANO”¹⁾

A agricultura é, cada vez mais, o pano de fundo de ações e relações para o futuro. A agricultura tal como existiu há umas décadas revelou-se impraticável, foi abandonada. Pela falta de mãos, de meios, de motivações, mas também pela industrialização, a globalização e muito mais...

De há uns anos para cá, ela adquire um outro papel e um outro olhar por parte de muitos. Foram-se acentuando outras formas de agricultura mais respeitadoras e cuidadoras da terra e dos produtos que de si advêm. Fala-se na Agricultura Sustentável

no sentido ambiental, social e humano e, também, económico. Destaque-se o interesse em crescendo da Agricultura Biológica, da Permacultura, e o despertar de práticas (já no nosso país) da Agricultura Biodinâmica. Implementou-se e sistematizou-se um maior e melhor conhecimento técnico da agricultura. Nasceu também o conceito “Agricultura Social”, que se enquadra em programas de horticultura urbana, de educação ambiental e de apoio a pessoas com deficiência ou dependência, pessoas idosas e outros grupos. Nós, na ASTA, encetámos, há 16 anos, o nosso

trabalho socioterapêutico, tendo como ferramenta primeira a terra, com as suas multifuncionalidades. Aproveitámos as hortas que na aldeia da Cabreira nos foram cedendo para, timidamente, começarmos um novo ciclo nas culturas esquecidas. O prémio Manuel António da Mota 2010 constituiu um impulso fundamental para a nossa agricultura e, mais tarde, a implementação de uma estufa proveniente do prémio BPI Capacitar. Fomos aprendendo mais com os outros, fomos auscultando a terra e percebendo em cada passo qual é o passo a seguir; fomos juntando e diversificando





os animais, aproveitando e transformando as várias colheitas em produtos diversos... aprendemos, sobretudo, a perceber a importância da terra como base terapêutica, como veículo multifacetado de capacidades harmonizadoras para todos nós. Nem sempre somos assertivos nas nossas intervenções, mas a terra também

nos ensina a sermos humildes e a reconhecermos erros. Continuamos este diálogo, que queremos ver crescer e constituir uma fonte de saúde para o grupo da ASTA e para os outros que, connosco, vão usufruindo dos frutos da nossa, ainda pequena, Agricultura Social e Terapêutica.

Maria José



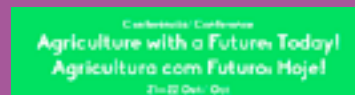
A terra é afinal o nosso berço, o único colo que nos acolhe sempre que caímos. Saibamos respeitá-la e acarinhá-la. Ela não vai desiludir-nos.



COLÓQUIOS E CONGRESSOS



Nos dias 20 e 21 de outubro, a ASTA esteve presente e participou na organização do 1º Colóquio Nacional de Horticultura Social e Terapêutica em Cascais, promovido pela Associação Portuguesa de Horticultura (APH) em parceria com a CERCI-CA e Câmara Municipal de Cascais.



Participámos também na Conferência “Agricultura com Futuro, Hoje!”, nos dias 20 e 21 de Outubro, que decorreu em Idanha-a-Nova, no Centro Cultural Raiano. Esta conferência foi organizada por “Sementes Vivas” e Câmara Municipal de Idanha-a-Nova e apoiada pela Associação de Biodinâmica de Portugal, ABIOP, em articulação com a Secção Portuguesa de Agricultura do Goetheanum, Dornach-Suíça.

À CONVERSA COM LUÍS QUEIRÓS



QUEM É O LUÍS QUEIRÓS?

Luís Queirós é um beirão, um português que pretende ser também um cidadão do mundo. Nasceu em 1945, em S. Pedro do Rio Seco, Almeida, uma pequena comunidade rural fronteiriça

...a “pertença” é mais importante do que a “posse”.

onde, nesse tempo, ainda se extraía da terra o sustento das famílias, e se vivia sem subsídios, com pouco conforto, ao ritmo das estações do ano e dos ciclos da produção agrícola.

Chegado à idade da reforma, sempre que pode, regressa às origens, à procura das raízes e dos sabores, acreditando que a “pertença” é mais importante do que a “posse”. Adquiriu a consciência de que o mundo está no fim de um ciclo, que fomos demasiado vorazes no repasto que nos foi oferecido.

“

É um sonhador e um visionário. Vive a angústia de quem procura respostas...

Por isso, tornou-se um crente da ideia de que os homens têm de procurar outros caminhos. Acredita que sustentabilidade é a palavra de ordem. E que economizar os recursos, valorizar o que é local e viver de forma simples e solidária são os caminhos a seguir.

É um sonhador e um visionário. Vive a angústia de quem procura respostas e nem sempre as encontra. Considera-se um homem feliz porque faz o que gosta e gosta do que faz.



Entrega à ASTA das casas “Canto Com Alma”, em Almeida



COMO SURTIU A ASTA NA SUA VIDA?

Naturalmente, eu não podia ter ficado indiferente à ASTA quando a sua existência e a sua obra começou a ser notória no concelho de Almeida. Foi numa visita à ASTA, com a minha mulher, que, após uma longa conversa com a Maria José, nós ficámos tocados por aquela obra e por aquele espaço. Espaço que, a partir daí, passou a ser sagrado para nós. Mais tarde, aprendi com os companheiros a grande lição de que todos somos diferentes e todos somos iguais.



Os companheiros da ASTA são a sua força e a sua razão de existir.

QUE SIGNIFICA PARA SI O MARCO E OS RESTANTES COMPANHEIROS?

Os companheiros da ASTA são a sua força e a sua razão de existir. É essa força que alimenta a ASTA e que agrega as pessoas. Este será sempre o primeiro mandamento à volta do qual tudo fará sentido. O Marco merece um destaque especial por simbolizar essa força. Sem Marco, não teria havido ASTA.

COMO VÊ A ASTA NO FUTURO?

A ASTA tem tido uma trajetória extraordinária que tem servido para reunir muita gente à sua volta,

estabelecendo amizades e fortalecendo os laços dessas amizades. Existe uma comunidade que se criou à volta da ASTA que comunga de valores importantes que são os seus pilares: a solidariedade, a humildade, o respeito pela natureza. A Maria José, com a sua visão e clarividência - e com a intuição de mulher e mãe -, tem vindo a reforçar a associação: cultivando os princípios orientadores; formando e motivando os colaboradores; mantendo viva a chama da inovação e da criatividade nos cuidados que presta; fazendo uma gestão de rigor e orientada para a qualidade; reforçando as bases jurídicas da Associação; criando uma teia de amigos.

Mas a ASTA não é apenas uma IPSS. A organização está a encontrar o seu espaço numa área muito importante e com um futuro promissor: a economia social. No domínio daquilo que são as iniciativas da sociedade civil, a ASTA é, hoje, a unidade económica mais importante do



...a ASTA é, hoje, a unidade económica mais importante do concelho de Almeida.

concelho de Almeida. E não é só pelos cuidados que presta aos companheiros, mas também pelo que produz nos domínios da agricultura, da restauração, da cultura, da espiritualidade, do turismo e do entretenimento, sendo importante destacar que este posicionamento está centrado, por norma, nos companheiros.

O futuro pertence a Deus. Mas eu acredito que a ASTA do futuro continuará a ser a organização forte e dinâmica que é hoje. As bases que alicerçarão esse futuro serão uma carta constitutiva, sólida e blindada, e uma carta de princípios que permita preservar, de uma forma eficiente e, ao mesmo tempo, simples e clara, a visão da mulher que a fundou. •



Entrega dos prémios "Chapéu Solidário", uma iniciativa da Fundação Vox Populi

SER VOLUNTÁRIO NA ASTA

OS VOLUNTÁRIOS DA ASTA DÃO O SEU TESTEMUNHO SOBRE AS SUAS MOTIVAÇÕES E VIVÊNCIAS...



Cristina Teixeira
55 anos



Jonatas Paula
51 anos

A minha ação de voluntariado na ASTA começou pela curiosidade em conhecer melhor o mundo da minha filha. Comecei por passar uma semana ou outra na ASTA e rapidamente percebi o prazer que estas experiências me proporcionavam. Um dia surge o desafio – passar três meses a viver na Casa de Fonte com a responsabilidade de ajudar a gerir a casa e os companheiros. A experiência foi tão positiva para ambas as partes que assumi o papel de “mãe de casa”. Esta oportunidade de me dar sem retribuição (é o valor máximo do voluntariado) surgiu na altura ideal, pois sentia-me vazia e sem perspetivas para o futuro. Estou na ASTA há um ano e meio e só posso agradecer a todos os companheiros todo o amor, sorrisos, abraços, problemas e angústias que me fizeram perceber o quanto posso ser útil, realizar-me e crescer como ser humano. Finalmente, agradeço a todos a oportunidade que me dão em conviver diariamente com a minha filha Sara, que também é uma companheira da ASTA.

Cristina

O meu nome é Jonatas, tenho 51 anos e sou Brasileiro. Já fiz diversos voluntariados na minha vida e nesse caminho fui desenvolvendo o sonho de viver numa comunidade que eu pudesse servir e ser servido, amar e ser amado. Com esta particularidade em mim, de me encontrar no outro, considero que nos tornamos mais frágeis quando não repartimos as nossas dores, os nossos medos ou o nosso pão com quem tem fome, e não abraçamos o outro quando podemos abraçá-lo... um abraço pode salvar uma vida em desespero. O caminho do voluntariado é difícil, por vezes frustrante, porém é um caminho de muita satisfação, onde se encontram boas surpresas. Há uma verdade que descobri ao longo destes anos em cada sítio que conheci. Em cada lugar encontrei experiências novas e o sentimento de que nada sei nesta vida. Por onde passei tive sempre de começar do zero e reinventar-me. Não estou nesta caminhada em troca de estadia e alimentação, eu procuro algo mais do que isso e aqui sinto-me preenchido. A ASTA surgiu no meu caminho como uma oportunidade de viver em comunidade, estou a cumprir alguns sonhos pessoais, entre eles vivenciar a experiência comunitária.

Pedagogicamente, esta associação é uma das poucas casas de acolhimento de pessoas com deficiência mental de Portugal que segue a filosofia antroposófica e a socioterapia. Este aspeto também fez com que eu orientasse para cá a minha candidatura.

Viver aqui tem-se revelado uma estrada nova cheia de desafios. Por ser uma organização de cariz antroposófico, aprendi a olhar para a deficiência de outra forma e encontrei outras abordagens de trabalho. Tenho adorado esta experiência, o povo português é muito acolhedor e a cultura muito diferente da cultura Brasileira. Tem sido muito gratificante para mim, mas, como em todas as experiências de relações humanas, também senti dificuldades de adaptação. Tenho-me sentido altamente revigorado aqui e entendo o porquê de a ASTA estar no caminho do voluntariado. Esta instituição, como em todos os caminhos da solidariedade, preocupa-se em construir e manter novas pontes.

Jonatas



Antónia Baur
20 anos



Há um ano atrás terminei a escola, na Alemanha, e antes de entrar para a universidade eu queria viajar. Mas não queria só viajar, eu queria conhecer outro país, com uma cultura diferente, ter experiências que me mostrassem partes da minha personalidade que eu ainda não conhecia. Queria empenhar-me ativamente num projeto social, criar ideias novas, dar e receber impulsos que me ajudassem a desenvolver como pessoa.

Foi então que decidi fazer voluntariado em Portugal. Neste momento, depois de quase 10 meses na ASTA, sinto-me em casa. No final deste Verão, depois das férias de agosto, quando eu regressar à Cabreira e entrei na Casa Cristalina, senti-me como na minha própria casa, foi como chegar a casa dos meus pais. E depois, logo na primeira manhã na ASTA, os companheiros chegaram com abraços e beijinhos e todos me deram as boas-vindas, senti-me mesmo muito bem.

Ser voluntária na ASTA é estar para os companheiros, viver com eles. Nós partilhamos muitas experiências, todos os dias, muitos sentimentos, alguns tempos da tristeza, mas, sobretudo, tempos da alegria. Eu reconheço cada companheiro logo nos primeiros minutos do dia, ao acordar ou quando se vão deitar, eu conheço os companheiros a celebrar e a dançar, e também as crises deles, e eles conhecem-me também a mim.

Ser voluntária na ASTA é trabalhar nos *ateliers* com os companheiros. Isso dá-me muita força interior para mim própria. Ser voluntária na ASTA também é fazer música com os companheiros, juntamo-nos no palco e fazemos pequenos concertos onde cantamos e dançamos. Também estou muito feliz por poder fazer parte da Academia de Música com a minha flauta! As melodias e os ritmos das canções levam-me para um outro mundo onde me esqueço do resto da minha vida. Estes momentos mostram-me que estou no sítio certo, o meu coração bate forte, o meu estado de espírito sente-se bem, pois a minha atividade tem expressão. Posso mesmo dizer que encontrei, em Portugal e na ASTA, o que procurava há um ano atrás! Eu quero agradecer à ASTA por todo este sentimento, e por muitos outros, que me possibilitou vivenciar!

Antónia



Nico Pjanic
24 anos



O meu nome é Nico, tenho 24 anos e vim da Alemanha. Sou voluntário há três anos. Tive a minha primeira experiência deste género no Quênia, durante um ano, e desde aí estou há dois anos na ASTA. Eu escolhi a ASTA por pertencer a um país e a uma cultura diferente, que eu não conhecia. A vida de um voluntário também tem momentos difíceis e desagradáveis, nós não temos dinheiro e, como estamos temporários, o nosso trabalho não tem continuidade. Estar na ASTA e colaborar nas atividades revelou-se uma surpresa boa para mim, por ser um trabalho muito amoroso, divertido e que faz muito sentido. Eu trabalho nas casas e também faço um trabalho individual com um rapaz autista que se chama Filipe. Os progressos que já aconteceram com ele são incríveis. Gosto mais de me centrar nas coisas boas e, por isso, quando estou com os nossos companheiros, aproveito o momento ao máximo, ensinando e aprendendo com eles. Eles embelezam os meus dias e gosto de passar o tempo junto com eles é sempre muito divertido e, quando eu vejo progressos, fico ainda mais feliz. Por todas estas razões, eu tenho prolongado o meu voluntariado aqui.

Nico



AGENDA 2017

<p>JANEIRO</p> <p>6 – Comemoração dos Reis Dramatização na ASTA e canto das janeiras nas aldeias circundantes;</p> <p>8 – Concerto de Reis em Vilar Formoso (Pav. Multiusos) Apresentação, com a Academia de Música de Pinhel, da coletânea “Nós Queremos Mudar o Mundo”, um convite da Câmara Municipal de Almeida;</p>	<p>ABRIL</p> <p>12 – “Um dia na ASTA”, Com as crianças do Concelho de Almeida, em parceria com o município;</p>	<p>AGOSTO</p> <p>14-25 – Nós e Os Outros Atividades artísticas e pedagógicas na ASTA, abertas a toda a comunidade;</p>
<p>FEVEREIRO</p> <p>27 – Comemoração do Carnaval; - *Participação da ASTA na Feira do Fumeiro, em Almeida, e na Feira das Tradições, em Pinhel; *datas a definir</p>	<p>MAIO</p> <p>15 a 19 – “Semana dos Pais”, Encontro e partilha de vivências com os seus filhos na ASTA; – *Participação da ASTA na Feira Medieval, em Castelo Mendo; *data a definir;</p>	<p>SETEMBRO</p> <p>29 - Celebração do dia de São Miguel;</p> <p>OUTUBRO</p> <p>2 – 16º Aniversário da ASTA;</p>
<p>MARÇO</p> <p>11-12 – Fim de Semana Solidário Encontro da comunidade portuguesa, na associação de “Vallee de la Bruche”, região da Alsácia – Estrasburgo, França, para apoio à ASTA;</p> <p>21 – Comemoração do Dia da Árvore, da Poesia e Equinócio da Primavera;</p>	<p>JUNHO</p> <p>1-30 - “Arte Metamorfose” Exposição patente ao público no Posto de Turismo de Almeida;</p> <p>4 - 16ª Marcha “De Mãos Dadas Chegaremos” Dedicada às crianças de todo o Mundo (percurso a definir);</p> <p>19-25 – “Campo de Férias” Com o apoio do INR (Instituto Nacional de Reabilitação);</p>	<p>NOVEMBRO</p> <p>13 - Dia de São Martinho Cortejo de lanternas ao anoitecer e representação da lenda na praça da Cabreira;</p> <p>DEZEMBRO</p> <p>Viver Natal</p> <p>5 – “Roda da Luz” Comemoração do advento com a comunidade ASTA</p> <p>11 a 22 – “Auto dos Pastores”, Várias representações na ASTA e noutros locais da nossa Rede Social.</p>

NOTAS:

- DEPOIS DE 15 ANOS DE EXISTÊNCIA, A NOSSA FEIRA DA SOLIDARIEDADE TERÁ UMA PAUSA, ATÉ 2019, PARA REVERMOS E REVITALIZARMOS O CONCEITO DESTES EVENTOS.

- INICIAREMOS A PREPARAÇÃO DO III CONGRESSO INTERNACIONAL DE COMPANHEIROS, QUE DECORRERÁ NA ASTA EM 2018;

- OUTROS EVENTOS CIRCUNSTANCIAS E NÃO PREVISÍVEIS A LONGO PRAZO, PODERÃO ACONTECER. SERÃO DIVULGADOS PELOS MEIOS: FACEBOOK, SITE E E-MAIL.



*O TRABALHO DAS NOSSAS
MÃOS AQUIETA-NOS;*





*O APREÇO DOS OUTROS
EXORTA-NÓS E DÁ SENTIDO À
NOSSA EXISTÊNCIA.*



A LUZ QUE EMANA DAS NOSSAS PEDRAS ILUMINA OS NOSSOS CAMINHOS



A revista

EU AMAI A TI

foi produzida com o
apoio de

fvp

fundação vox populi

SEJA UM AMIGO DA ASTA

NIBs Donativos:

CGD - 0035 0057 0000 9387 9301 3

MONTEPIO - 0036 0053 9910 0171 3389 6

BPI - 0010 0000 4814 8740 0013 9

ASTA

Associação Sócio Terapêutica de Almeida

Alto da Fonte Salgueira, 6355-030 Cabreira

Tlf: 271 581 562 / Fax: 271 581 756 / Tlm: 962 148 143

NIPC: 504 260 936

Email: info@assterapeutica.com

Site: www.assterapeutica.com

Facebook: www.facebook.com/ASTAlmeida