

ÁGORA

168

JAN. / FEV 2012



Galp ofereceu “energia” a quem mais precisa

Numa iniciativa original e dinâmica, a Galp Energia, em parceria com a empresa de organização de eventos *Social Mind*, promoveu no passado dia 13 de Dezembro, um mega evento no Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos, com o objetivo de ajudar os que mais precisam. (mais na pág. 2)

Distribuição
Gratuita

AGENDA

29 de Janeiro: Feijoada de Angariação de Fundos no CCPC - 13h

07 de Fevereiro: Conversas à Tarde - Vinho de Carcavelos: As quintas, as castas e as marcas. Com Fernando Catarino e Valentim Almeida - 14h30

Cá em casa

Galp ofereceu “energia” a quem mais precisa



Numa iniciativa original e dinâmica, a Galp Energia, em parceria com a empresa de organização de eventos *Social Mind*, promoveu no passado dia 13 de Dezembro, um mega evento no Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos, com o objetivo de ajudar os mais carenciados.

A operação de solidariedade/responsabilidade social contou com a participação de 220 quadros superiores da GALP gaz: divididos por equipas, foram incumbidos das mais diversas tarefas, que iam desde a montagem de móveis e pintura de futuros espaços utilitários, à produção de objetos decorativos, à produção de artesanato em conjunto com os jovens do AJAC (Associação dos Jovens Artesãos de Carcavelos), do Centro Comunitário, e com outros jovens de instituições convidadas (Instituto da Imaculada e APCCDM).

Sofia Franco, Gestora de con-

tratos da Galp, confessou a sua admiração pelo projeto: “É absolutamente incrível ver a vontade e dedicação de todos os colegas em tornar este encontro especial.”

Ao longo de todo o dia, os participantes uniram esforços, e entre roupas sujas de tinta, brincadeiras e muita correria conseguiram, sem atrasos, e em pouco mais de 6 horas, dar vida a um restaurante social, uma nova loja social e de um refeitório para sem-abrigo.

“Um sonho tornado realidade”

Graças a esta sinergia de empenho entre a Câmara Municipal de Cascais (CMC), a Galp Energia e o Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos, novas e melhores condições poderão agora ser oferecidas aos utentes da instituição. Uma delas é a nova loja social, um espaço onde podem ser adquiridos variados artigos, em segunda mão, para senhora, homem e

bebé, a preços simbólicos.

Para o Dr. Frederico Almeida, vereador da CMC, esta é uma forma de sustentabilidade muito produtiva: “Quem se dirigir à loja não vai sentir que está a perder a dignidade, nem que está a mendigar. Vai sentir-se como um cliente normal, de uma loja normal, que escolhe o que quer e paga pelas suas compras, como qualquer outra pessoa. Ao mesmo tempo, as receitas que aí forem geradas, irão contribuir para a sustentabilidade do CCPC e ajudar a financiar outros projetos”.

O autarca, que assumiu o cargo há pouco mais de dois meses, revelou ainda estar muito satisfeito com os resultados e com o local escolhido para acolher o projeto: “É uma grande satisfação ver até onde conseguimos chegar. O bairro (Matarraque) não podia ser mais adequado. Estou orgulhoso por fazer parte do erguer deste projeto.”

Quem também não conseguiu esconder a felicidade de assistir à inauguração da nova loja, foi Isabel Nicolau, a voluntária mais ativa e uma das principais impulsionadoras do projeto: “Não tenho palavras para descrever o que estou a sentir neste momento. Nós vamos finalmente ter um espaço organizado a que podemos chamar “loja”. Vamos poder receber e ajudar as pessoas que nos procuram diariamente num ambiente acolhedor. Afinal,



Refeitório Social



Loja social

somos uma grande família, e para a família queremos sempre o melhor. E pensar que começamos tudo isto numa velha garagem. Quase tenho de me beliscar para ter a certeza de que é mesmo verdade. É um sonho tornado realidade!”, disse visivelmente emocionada.

A nova loja social do CCPC encontra-se aberta ao público desde o dia da sua inauguração, a 13 de Dezembro de 2011, e conta com uma extraordinária equipa de voluntários e uma decoração colorida e divertida, que promete fazer as delícias de quem quiser fazer compras ou simplesmente visitar o espaço. Localiza-se na rua do Parque, junto à rotunda de Matarraque e nesta primeira fase de implementação está aberta às quartas-feiras, das 10h às 13h, às quintas-feiras, das 9h às 12h e das 13h às 16h, e sextas-feiras, das 10h às 12h e das 13h às 16h.

SOCIAL MIND: “A solidariedade que dá frutos”

No meio de tantas parcerias e intervenientes, existe um que merece ser destacado e louvado pela sua originalidade: a empresa de organização de eventos “Social Mind”. E porquê? Porque, ao contrário da maioria das em-

presas que se dedicam a esta área, a Social Mind apostou num conceito diferente, como nos explicou o diretor da mesma, Jorge Faca: “Nós quisemos fazer algo diferente, não queríamos fazer as vulgares gincanas que a maioria das empresas faz, por isso, surgiu a ideia de aliar o convívio entre colegas a ações de solidariedade”. Contudo, Jorge garante que o conceito que criou é um pouco diferente do voluntariado comum: “Não podemos dizer que isto é realmente voluntariado. É que aqui os participantes não encaram isto como uma responsabilidade social, mas sim como algo divertido e natural, que lhes dá muito gozo. É algo que já faz parte deles”.

Com uma popularidade cada vez mais crescente, a empresa de organização de eventos está a conseguir cativar o público através da exploração da consciência social e sob a égide da máxima “Social Mind: a solidariedade que dá



Refeitório para sem-abrigo e toxicodependentes

frutos”.

Missão Cumprida

Na reta final desta emocionante aventura, Conceição Fernando, a diretora Técnica do Centro, não podia estar mais satisfeita: “isto é uma lição de vida; é a prova de que, quando se quer, tudo pode acontecer e é assim que os sonhos se tornam realidade”, disse visivelmente orgulhosa. O dia foi fechado em grande, com um lanche para todos e com atuações das crianças do grupo de dança do CCPC, “Dança Pé”, e do grupo de folclore do Centro Comunitário.

Os sorrisos espalhados pelas caras de todos confirmaram que, afinal, ajudar compensa. Obrigada GalpEnergia! ✿
Catarina Lopes (voluntária)

Festas de Natal no CCPC

Centro despede-se em grande do ano velho



Festa de Natal com Espaço Sénior, Infância e AJAC



Festa de Natal para famílias apoiadas pelo Centro

Terminou 2011 e com ele, mais um ano de dedicação e sucesso foi encerrado no Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos.

Como não podia deixar de ser, Dezembro foi mais uma vez, o “mês anfitrião”, repleto de surpresas e celebrações, que refletiram bem o espírito de alegria e solidariedade que é cultivado com afinco por todos os que fazem parte da instituição.

A agenda natalícia do CCPC arancou logo em força, no dia 13 de Dezembro, com o mega-evento Galp Energia, onde mais

de 250 funcionários dos altos quadros da prestigiada empresa energética, uniram esforços para dar vida a três projetos há muito almejados: um restaurante social, um refeitório para sem-abrigo e uma nova loja social; bem ao estilo do “Querido, mudei a casa”, os participantes conseguiram, em apenas 6 horas, montar, decorar e inaugurar os futuros espaços utilitários, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida de muitos utentes do Centro Comunitário. Um dia marcante e que ficou, certamente, na memória de todos os presentes.

Mas a programação da agenda estava longe de estar cumprida, e a segunda ronda começou no dia 16, com a preparação dos cabazes de Natal para as famílias apoiadas pelo

Centro Comunitário. Dezenas de voluntários ajudaram na preparação dos 150 cestos, que continham os mais variados produtos e artigos, indispensáveis para a ceia natalícia. Apenas dois dias depois, na manhã de dia 21, cerca 90 voluntários deram continuidade à ação, distribuindo os cabazes porta-a-porta.

Mas como Natal é sinónimo de alegria e celebração, o dia não podia acabar por aqui: enquanto os voluntários encarregues da distribuição faziam o papel de Pai Natal, outro grupo dedicou-se a decorar devidamente o novo auditório do Centro para receber uma grande festa a partir das 16h. Miúdos e graúdos foram animados pelos cantares do Grupo Coral do Espaço Sénior do Centro Comunitário, pelo coro dos meninos da catequese da Paróquia e pela divertida peça de teatro, “À Procura do Tesouro Escondido”, trazida a palco pelo grupo de teatro infantil “Cinderela”, da já conhecida professora do ateliê Teatro, Natacha



Almoço de Natal com sem-abrigo e toxicodependentes



Festa de Natal na Casa Jubileu 2000

Marjanovic.

Um encontro de gerações que se repetiu no dia 21, na festa de Natal do Centro Comunitário, onde miúdos e graúdos partilharam o

estrelato e foram brindados com pequenas lembranças, oferecidas pelo CCPC.

Dia 22 foi a vez da Casa Jubileu 2000, para reintegração social, ter a sua celebração, onde utentes e funcionários do espaço festejaram as vitórias alcançadas ao longo de um ano de

ção, onde utentes e funcionários do espaço festejaram as vitórias alcançadas ao longo de um ano de

muito esforço e dedicação.

A etapa final deste ciclo de ações de solidariedade natalícias culminou no dia 23, com o almoço do Projeto “Esperança de Recomeçar”, para toxicodependentes e sem-abrigo. Este teve lugar já no futuro refeitório do novo edifício, recentemente inaugurado. Num momento de pura partilha e recheado de emoções fortes, funcionários e utentes provaram, mais uma vez, que “Recomeçar” é sempre possível e que, mesmo as histórias mais difíceis, quando existe força de vontade e entreeajuda, podem ter um final feliz. ✿

Catarina Lopes (voluntária)

Angariação de Fundos



Feijoada

29 de Janeiro 13h

no Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos

Marque a sua mesa na secretaria do Centro ou no secretariado Paroquial - 12 feijões

Porque a educação deve ser para todos



Numa manhã de sábado, fomos visitar o Apoio Escolar para famílias carentiadas do Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos. Crianças e “professores” voluntários guiaram-nos numa visita inesquecível...

Sábado, 10 horas, Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos. O dia em concreto pouco importa, porque todos os sábados o ritual se repete, quando crianças que moram na freguesia de Carcavelos se juntam durante uma manhã para – imagine-se – estudar. Por incrível que pareça, é unânime a vontade demonstrada em virem uma vez por semana ao Centro Comunitário para aprender. E se tal podia ser só conversa “para jornalista ver”, a assiduidade e a permanência destas crianças ao longo de anos – “arrastando” consigo os irmãos – vem provar o que se torna evidente a quem assiste ao Apoio Escolar: a alegria de terem alguém que os ajude a aprender. Foi isso que descobrimos numa manhã como tantas outras, passa-

da entre as crianças e os “professores” voluntários, sem os quais nada disto era possível.

As “aulas” decorrem no novo edifício do Centro, em duas salas solarengas pelas quais se dividem, por anos escolares, alunos e “professores”, num rácio de dois ou três crianças por voluntário, o que seria um número ideal em qualquer escola. Para estes alunos a proporção não é só perfeita, mas é a única que os poderá ajudar quando entre os seus principais problemas estão a falta de concentração e a fraca compreensão do português. Dificuldades incompatíveis com aulas de mais de 20 alunos e com a realidade que muitas vezes estas crianças encontram em casa. “Quando não vinha aqui e tinha dúvidas, lia e tentava estudar mais”, revela Carla (nome fictício), que está na 6º ano. A voluntária Fátima Leitão, há dois neste projeto, ajuda a esclarecer: “são crianças que não têm quem os possa ajudar, porque os pais não têm disponibilidade ou não têm os conhecimentos para tal”.

Muito estudo... e não só

Encontrámos Fátima numa das salas do Apoio Escolar, onde entrámos primeiro, arbitrariamente, para conhecer sete crianças, do Ensino Primário, divididas por três “professoras”. Os mais pequeninos – e únicos rapazes – eram o Guilherme e o Francisco (nomes fictícios), sendo o segundo o mais “terrorista” do Apoio Escolar, que não parava quieto um só minuto. Susana Jorge, voluntária há um ano neste projeto, tentava manter a ordem. O curso de monitora que fez e os seus filhos e sobrinhos deram-lhe a experiência necessária para controlar a situação. E o desafio nem a preocupa. Primeiro, porque gosta de crianças, e em segundo lugar porque a entusiasmo, por exemplo, a evolução que em poucas semanas já viu em Guilherme. Este, por sua vez, demonstra, envergonhado, o agradecimento que sente, ao dizer: “aqui faço os trabalhos que não sei fazer”.

Na secretária ao lado de Guilherme e Francisco, sentam-se Margarida e Filipa (nomes fictícios), com a voluntária Fátima Leitão. A primeira “aluna” começou este ano os estudos, enquanto a segunda está no 3º ano, mas, por dificuldade, mantém-se com a matéria do ano anterior. As duas souberam do Apoio Escolar pelos pais e, se para a primeira este só agora é importante, por ter começado os estudos, para a segunda a evolução teria sido diferente se já no ano passado tivesse frequentado o projeto. “Eu estudava com a minha tia, mas não era todas as semanas. Ela às vezes ia a minha



Fátima Leitão

casa e ajudava-me”, conta Filipa. Fátima sabe hoje que o Apoio Escolar é fundamental, pois nos dois anos em que tem ajudado a estudar, como voluntária, viu muitas crianças a evoluírem: “quanto mais lido com elas, mais me sinto útil e sinto que posso fazer alguma coisa”. Um sentimento que Isabel Cabeleira ainda não teve tempo de confirmar, pois só em Novembro começou a fazer voluntariado, numa parceria estabelecida entre o Centro Comunitário e a empresa Brisa, onde trabalha. “É uma experiência nova na minha vida. Nunca tinha feito voluntariado e nunca trabalhei com crianças”, revela, sorrindo: “tem sido divertido. Achei graça como é que ainda me lembrava de coisas”. Um sorriso que não se esbate nem quando Isabel percebe que ficou com as “alunas” mais tagarelas do Apoio Escolar: Bárbara, Débora e Raquel (nomes fictícios), do 4º ano. Com elas percebemos rapidamente que na manhã de sábado fazem os trabalhos que costumam trazer para o fim-de-semana e esclarecem as dúvidas da semana. Mas entendemos também que nem tudo são livros: “vamos ao cinema em breve e também já fomos surfar”, contam, numa excitação que as faz esquecer por completo que nem sequer sabem qual o filme que vão ver. E nenhuma das duas se parece

importar...

As irmãs mais velhas de alguns dos alunos desta sala – que foram as responsáveis pela vinda dos irmãos mais novos – estão na segunda sala do Apoio Escolar, onde encontrámos cinco “alunas”. As duas mais crescidas são a Marisa e a Rute (nomes fictícios), ambas do 6º ano, que no sábado da nossa visita ao projeto estavam com a professora Helena Rua, a voluntária que está há mais tempo neste apoio. “Entrei há uns quatro anos, talvez, quando recebi um email de uma vizinha que tinha sabido que estavam a precisar de ajuda aqui. Como era ao Sábado, vim, porque trabalho durante a semana (como professora de Desenho Técnico)”, conta. A possibilidade de poder dormir até mais tarde ao sábado de manhã fica de lado quando pensa no apoio que dá: “se pudermos ajudar um bocadinho, não custa nada e as crianças depois também se sentem mais motivadas para ajudarem outros também”.

Assim acreditamos, pois o espírito de entreaajuda sente-se entre as

“alunas” do Apoio Escolar. As últimas três que encontramos, do 5.º e 6.º ano, estavam a ser ajudadas por José Nascimento, que se tornou voluntário no Centro Comunitário em Setembro, mas já há três anos que fazia voluntariado. Atualmente reformado, foi professor de Português e de História, pelo que ensinar não é “complicado, principalmente para dois ou três alunos”. Das três que lhe calhou neste sábado, uma está no Apoio Escolar há dois meses, outra há um ano e a terceira há dois anos. Experiências diferentes, mas uma realidade familiar semelhante, como facilmente percebemos. “A Marta, do Projeto “Intervir” do Centro Comunitário, foi a minha casa e falou-me deste estudo e eu quis vir”, conta Margarida (nome fictício). Processo semelhante aconteceu com as restantes crianças. Para entrar no Apoio Escolar do Centro Comunitário é pre-



Isabel Cabeleira

ciso, primeiro, que a situação familiar seja analisada pelo atendimento do Projeto Intervir, o apoio social do Centro. As técnicas de serviço Social, Zulmira Pechirra e Marta Pereira, atendem às segundas-feiras, das 9h30 às 13h, e às quartas-feiras, das 14h30 às 17h. ✿

Cátia Silva (voluntária)

Donativos

O Centro agradece todos os donativos que recebemos em Dezembro. Desde material informático, a produtos para os cabazes de Natal, passando ainda pela grande projeto de remodelação do refeitório social, restaurante social e loja social oferecido pela Galp Energia. O nosso muito obrigado. Nada disto seria possível sem o apoio da nossa Comunidade.

Galp Energia: no dia 13 de Dezembro uma equipa de 200 quadros superiores desta empresa participaram numa acção de *team building* que permitiu equipar a nova loja social do Centro, o restaurante social e o refeitório para os sem-abrigo. Em apenas algumas horas o novo edifício ganhou móveis, decoração, sinalética e, acima de tudo, calor humano.

Remax: ofereceu Livros escolares, material de escritório, enfeites de natal e roupa;

Colaboraram na preparação da Festa do projeto Intervir e dos Cabazes de Natal:

Junta de Freguesia de Carcavelos

Pizza Hutt



Externato “O Cavalinho” e “O Berço”

Colégio Marista de Carcavelos

Escola Secundária de Carcavelos

Luís Alves

Gonçalo Morais

Akademia dos Iluminados

C&A

Paróquia de Carcavelos

O Centro agradece a estas empresas e ainda todos os donativos de **particulares** e a todos os **voluntários** que participaram nestes eventos, esperando que a sua colaboração continue para o ano que agora entrou.

Muito obrigada! ☺

SOS Terra

Reciclar na cozinha

Pudim dos “Cús”

Sempre adorei pudim de pão, no entanto nunca antes havia confeccionado um.

Mas eis que dá-se início ao Projeto Reciclar na Cozinha do Delícias & Talentos e vem-me à ideia esta sobremesa tradicional portuguesa. Inclusivamente porque na semana passada tive dias tão intensos de trabalho que compramos pão (de forma em fatias).

Quando isto acontece, comer pão NÃO caseiro (o que é raro), os cús de pão vão restando no saco plástico porque ninguém cá em casa gosta das pontas do pão-de-forma industrial. São achatadas, nada fofinhas e como ficam para último, ninguém lhes pega.

Desta vez não! Ao ver 6 “cús” de pão, “multiculturais”, reparei logo na potencialidade de inovar no Desafio de Culinária Reciclada.

A importância de reciclar comida está também no diminuir desperdício e o lixo que fazemos diariamente. Preocupa-me imenso o destino de tudo o que deito fora. Como é possível tratar todos os resíduos à velocidade que são criados pela humanidade?

Por falar em desperdício, recordei a Petição lançada por António Costa Pereira levada à Assembleia da República, com o objetivo de alterar a lei portuguesa que proíbe a doação a instituições de caridade, das sobras de restaurantes, cantinas e afins.

Infelizmente a lei não foi alterada, mas foi possível dentro do espírito da lei, entender melhor as obrigatoriedades conseguindo-se

reaproveitar as sobras desde que estas sejam transportadas, devidamente acondicionadas e em frio (arcas ou carinhas frigoríficas). Pelo que, daqui para a frente é possível pôr em marcha um movimento de solidariedade baseado na doação das empresas na área da restauração, às instituições de apoio à fome e à precariedade social. Burocrático, mas possível! E agora vamos ao pudim-dos-cús :))

Ingredientes:

- 2 “cús” de brioche francês;
- 2 “cús” de pão alemão;
- 2 “cús” de pão rústico;
- 1 punhado de uvas-passa;
- 6 ovos M;
- 500 ml de leite de soja;
- 1 colher (sopa) rasa de manteiga de soja;
- 1 lata de leite condensado de soja;
- 5 bagas de cardamomo (usar as sementes interiores apenas);
- Cascas de laranja;
- Sumo de 1 laranja;
- Caramelo;
- Pau de canela.

Modo de preparação:

Cortar os cús de pão em quadrados pequenos (de 2 cm). Demolhar as uvas-passa num pouco de leite. Aquecer o forno a 180°. No copo da bimby vazio, colocar os ovos, o leite à temperatura ambiente, a manteiga e o leite condensado. Triturar 2 minutos, velocidade 3/4.

Juntar as sementes de cardamo-



mo, as uvas-passas com o pouco leite que se havia retirado dos 500 ml, e o pão, triturar 2 minutos, velocidade 1/2, temperatura 40°.

Untar a forma com o caramelo líquido, deitar o preparado na forma e depositar cascas de laranja estrategicamente espaçadas. Levar ao forno a 150° em cima dum tabuleiro com 1 dedo de água, durante 40 minutos.

Deixar arrefecer, guardar no frigorífico durante pelo menos duas horas antes de desenformar. Para servir, rale um pau de canela reaproveitado por cima do pudim. Tenho o hábito de trazer para casa as canelas que os cafés dão para mexer o café, que lavo, deixo secar e reutilizo.

À parte faça um caramelo mais líquido com o sumo de 1 laranja inteira pois o pudim vai ter pouco caramelo ao desenformar. ♻️



Receita da Rute Túbal do blog
<http://publicarparapartilhar.blogspot.com>

O Projeto Reciclagem na Cozinha foi um desafio lançado no *Blog Delícias e Talentos* (<http://deliciase-talentos.blogspot.com>). Houve um total de 47 participações, sendo que as 13 mais votadas serão publicadas. 9 júris escolheram 12 receitas, o que deu origem a um “top 13” de aproveitamento de comida.

Conversas à Tarde

07 de Fevereiro

14h30



Vinho de Carcavelos

As quintas, as castas e as marcas

Fernando Catarino

Valentim Almeida

Com prova de vinho

Ficha Técnica:

Coordenação:

Natércia Martins

Redação:

Susana Teodoro

Layout e Grafismo:

Susana Teodoro

Revisão:

Conceição Fernando

Colaboraram neste número:

Catarina Matos Lopes, Cátia

Silva e Rute Túbal do blog

publicarparapartilhar.blogspot.com

Propriedade:

Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos

Av. do Loureiro, 394

2775-599 Carcavelos

Tel: 214 578t 952

Fax: 214 576 768

Email: geral@centrocomunitario.net

Visite-nos em

www.centrocomunitario.net

centrocomunitariocarcavelos.blogspot.com

Patrocinador



Centro Técnico de Desinfecções

44 anos de experiência efetiva
no setor do controle de pragas

Tel: 213012294

Fax: 213018411

www.ctd-desinfecoes.pt

geral@centrocomunitario.net

Este é o nosso endereço de e-mail. Está interessado em receber informação regular sobre as nossas atividades e serviços? Então envie-nos um e-mail.

Nota: Este jornal foi escrito segundo as regras do novo acordo ortográfico