

Largo do Valverde n.º 28

2070-040 Cartaxo

913971192

gajic.aisc@gmail.com

www.gajic.webnode.com



Abril 2011

3ª Edição

Trimestral

GAJIC - ASSOCIAÇÃO DE INTERVENÇÃO SOCIAL E CULTURAL

Pegadas

Páscoa da Vida

Com as preocupações, com a corrida da vida, nem nos apercebemos que a vida tem os seus ciclos, tem etapas que não devem ser esquecidas. E no entanto, a vida prossegue com os seus ritmos. A vida cristã, também, tem os seus ciclos, que não devem passar despercebidos.

A Páscoa chega a todos, porque todos estamos de “passagem”. A Páscoa é o grande milagre da passagem, do encontro, da vida.

“Não tenhais medo, pois eu sei que procurais a Jesus, que foi crucificado. Ele não está aqui, porque ressuscitou, como tinha dito.” (Mt 28,5-6)

Há dois mil anos um homem veio ao mundo, disposto a ser o maior exemplo de amor e verdade que a humanidade conheceria.

A sua proposta de vida não foi entendida por muitos, por isso, foi condenado e crucificado, ignorando todos os seus propósitos de um mundo melhor.

Houve dor, angústia e escuridão. Por três dias, o sol recusou-se a brilhar, a lua negou-se a iluminar a terra, até que ao terceiro dia algo aconteceu.

Houve ressurreição.

A Páscoa existe, para que nos lembremos que há vida, que há ressurreição.

Ressurreição do sorriso, ressurreição da alegria, ressurreição da amizade, ressurreição da vontade de ser feliz.

Ressurreição dos sonhos e de uma verdade que está acima dos ovos de chocolate.

Cristo morreu, mas ressuscitou e fez isso para nos libertar de todas as prisões que nos amarram a este tempo.

Celebremos bem esta Páscoa, porque é única. Procuremos cultivar mais o amor de Cristo e a alegria invadirá os nossos corações. Procuremos aceitar melhor o nosso semelhante. Cultivemos a compreensão, a confiança e certamente nos sentiremos melhor com Deus, com o mundo e connosco próprios.



“Pedro partiu com o outro discípulo e foram ambos ao sepulcro. Corriam os dois juntos, mas o outro discípulo antecipou-se, correndo mais depressa do que Pedro e chegou primeiro ao sepulcro: viu e acreditou”. (Jo 20,3.4)

Pe. António José

Projecto Educarte - A “Educação pela Arte” numa nova edição

O desenvolvimento da capacidade criadora torna-se uma necessidade imperiosa no mundo em que vivemos. Nada melhor que a educação pela Arte para nos tornarmos mais capazes, de uma forma lúdica, na resolução de problemas, no desenvolvimento cognitivo, no desenvolvimento emocional, na capacidade de interagirmos com os nossos pares e no desenvolvimento da linguagem.

A segunda edição do projecto EducArte teve início no passado dia 19 de Março com o Workshop de Agricultura Biológica e prolongar-se-á até meados do mês de Maio. Esta edição conta com a participação de treze crianças entre os 8 e os 17 anos de idade, com deficiência ou algum tipo de incapacidade, sinalizadas pelo Ensino Especial das escolas primárias e básica do Cartaxo.

Além do Workshop de agricultura biológica, que proporcionou uma convivência saudável das crianças com a natureza e as pôs em contacto com as técnicas ancestrais da agricultura, estão em desenvolvimento também workshops de Trabalhos Manuais, Dança e Expressão dramática, áreas que promovem a redescoberta de meios de expressão e o desenvolvimento das capacidades criativas individuais destas crianças tão especiais.

Liliana Lopes

“Ainda ontem lá estive!

Tinha como desculpa ir regar mas queria apenas passar por lá. Passar pelo sítio onde passei centenas de vezes mas agora com outra cara. Caras de espantalhos sorridentes esperam pelos pássaros que teimam em aparecer. Foi o que eu disse quando os coloquei sobre os regos de feijão-rasteiro e ervilhas. Disse e continuo a dizer! Com a idade daqueles que me ouviam, gostava que todas estas histórias e dicas sobre tudo isto se concretizassem. Que pena não terem aparecido as toupeiras para as observarmos a “subir a terra”!

Semeámos feijão e ervilhas. Também plantámos alfaces e cebolo. Colocámos também algumas árvores e flores para completar o trabalho. As minhocas fizeram também parte do trabalho e tal como eu me intrigava com tal animal, assim eles se intrigaram e perguntaram e mexeram... e gostaram tanto que só perguntavam por elas.

A vida cresce e a natureza chama-nos todos os anos a completar o seu ciclo. O ciclo da Biologia e da germinação das sementes. Eles gostaram de completar esse ciclo e fazer parte dele. De facto cada um teve lá o seu canteiro, o seu sítio. Lá o regaram e lá ele cresceu. Que bonito!”

Aos pais e para contarem aos seus filhos.



Luís de Carvalho (Formador do Workshop de Agricultura Biológica)

“Não à cunha, sim ao mérito!”

Presenciei de perto a manifestação do movimento “geração à rasca” e senti, igualmente, a revolta de muitos jovens que pairava no ar das movimentadas ruas da nossa capital, Lisboa.

Não dei o meu contributo pois encontrava-me a trabalhar nesse mesmo dia (um sábado, sim!). Apesar de me poder consi-

derar um sortudo nos dias que correm, pois consegui trabalho na minha área depois de terminar a licenciatura, não é por isso que deixo de pensar no futuro e, assim, compreender muitos dos meus colegas manifestantes.

É certo que ali estiveram presentes muitas pessoas, com diferentes razões e diferentes estilos. Havia de tudo, dos melhores aos piores, dos lutadores aos conformados, dos pacíficos aos revolucionários. Por isso mesmo, não se deve associar aquela “marcha” aos partidos políticos ou a um qualquer grupo musical.

Também é sabido que não devemos estereotipar: os presentes não eram só aqueles que sofrem com esta crise e com as medidas governamentais, assim como não eram só aqueles que nada fazem para tentar a sua oportunidade e que se limitam a esperar que ela caia do céu, como uma dádiva do Deus... em que muitos não acreditam.

O cartaz que me saltou mais à vista – via TV - no seio da manifestação e que resume em poucas palavras “a minha luta”, e de mais alguns, dizia o seguinte: “Não à cunha, sim ao mérito!”.

No meu ponto de vista esse é mesmo um dos maiores problemas da nossa geração. Em pleno século XXI tira-se um curso para se ser escravo dos grandes senhores - e mesmo para isso já é preciso ter sorte -, que por sua vez são os que mais fomentam um “vício” que já está enraizado na sociedade e que tira a muitos jovens de valor a possibilidade, sequer, de demonstrarem o que valem: o seu mérito. Não o seu sobrenome...

João Vasco Nunes



Retiro do Gajic



Mais um ano passou e mais um Retiro de Carnaval se concretizou!



Desta vez rumámos ao Montejunto e o frio fez das suas. Neste caso, durante uma caminhada, tropeçámos em aventura, em pormenores discretos e em silêncio.



Também fizemos alguns jogos e essas brincadeiras aguçaram o apetite para o que se seguiria. “Amar a vida”. Mas quem não ama a vida?



E foi precisamente do cimo daquela serra espectacular que ouvimos, sentimos, aprendemos e amámos. Também ouve tempo para uma pequena representação teatral em que aprendemos a amar a nossa vida.



Alegra-te com todos os bens da terra:

Com a sombra e a luz,

Com as quatro estações,

Mas acima de tudo, e a mãos cheias

Alegra-te com as pessoas!

Nazim Hikmet

Obesidade Infantil

A obesidade é uma doença crónica, representando actualmente um dos grandes problemas de saúde pública nos países industrializados. Tem-se assistido a um aumento da prevalência da obesidade infantil.

Como se define a obesidade?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é uma doença em que o excesso de gordura corporal acumulada pode atingir níveis capazes de afectar a saúde. Este excesso de gordura resulta de sucessivos balanços energéticos positivos, isto é, em que a quantidade de energia ingerida é superior á energia gasta.

As causas da obesidade infantil são multifactoriais, sendo a maioria dos casos de causa exógena. As síndromes genéticas e as doenças endócrinas são responsáveis apenas em pequena parte. São os factores ambientais nomeadamente comportamento alimentar e exercício físico, que exercem a maior influência.

A maioria das crianças come muito e mal, fazem uma alimentação com baixo de fibras (poucos vegetais e fruta), e com excesso de açúcar (refrigerantes, bolos, doces) e sal (batatas fritas de pacote). A esta alimentação desequilibrada associa-se o sedentarismo e a reduzida prática de exercício físico, a qual pode ser atribuída à diminuição de espaços livres, actividade ao ar livre, associado a um aumento da insegurança, a permanência em casa com actividades lúdicas sedentárias entre as quais a televisão, os jogos electrónicos e os jogos de computador. As complicações da obesidade na infância é prejudicial tanto para a saúde física e mental e têm mais tendência a ter obesidade na idade adulta.

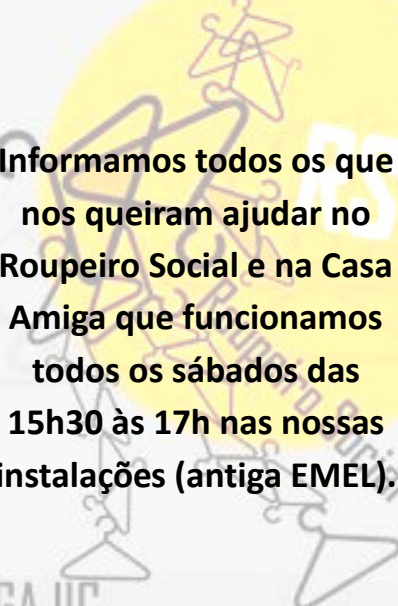

Tem por sua vez menor qualidade de vida: cansam-se com facilidade, têm dificuldade em mexer-se, dificuldade em comprar roupa, e tem baixa de auto estima podendo levar a dificuldades de relacionamentos com os seus colegas ou serem discriminados por estes.

Para concluir é preciso ter uma alimentação saudável, devendo fazer pelo menos 5 refeições diárias, comendo sopa, prato principal (com vegetais) e fruta e acompanhando com água. No intervalo da escola devem comer pão, leite, iogurte e fruta. Refrigerantes e doces só para dias de festa. **A prevenção da obesidade é essencial.**



Vamos criar crianças saudáveis!!!

Informamos todos os que nos queiram ajudar no Roupeiro Social e na Casa Amiga que funcionamos todos os sábados das 15h30 às 17h nas nossas instalações (antiga EMEL).



1^{as} Jornadas da Solidariedade
“Voluntariado, um projeto de todos!!”
Integrado nas Festas da Cidade do Cartaxo

23 DE JUNHO

Caminhada Solidária

Almoço - Pic-nic

Convívio

