

EU AMAI AXI

Flores de PAZ brotam da nossa ribeira

EDITORIAL

Pág. 05

OPINIÃO

Pág. 06 - 07

TESTEMUNHOS

Pág. 08 - 21

**À CONVERSA COM
BAS PEDROLI**

Pág. 22 - 25

MARCOS E MARCAS

Pág. 26 - 29

CONTIGO HÁ DESCOBERTA

Pág. 30 - 34

**DESCOBERTA COM
CAPACITAÇÃO**

Pág. 35 - 40

CORPOS SOCIAIS

Pág. 42 - 44

HOMENAGEM

Pág. 45 - 46

PROGRAMA DE ATIVIDADES

Pág. 48

VISÕES DA ECONOMIA SOCIAL

Pág. 49

AGRADECIMENTO

Pág. 50

Revista

Eu Amai Ati *

* tradução: Eu tenho mais para te dizer
(expressão do Marco Dinis)

Direção

Maria José Dinis

Publicação / Periodicidade

Anual

Conselho Editorial

Filomena Rito - Jorge Pires - Maria José Dinis
Tony Ladeiro - Anémone Leton

Fotografia de Capa

Jean Andrade

Projeto Gráfico

RM21 - Design Multimédia

Paginação

RM21 - Design Multimédia

Impressão

RM21 - Design Multimédia

Revisão de Texto

Norberto Domingues

Eu Amai Ati

é propriedade de

ASTA

Associação Sócio Terapêutica de Almeida
Alto da Fonte Salgueira, 81,
6355-030, **Cabreira - Portugal**

Tlf. - 271 581 562

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:

CNIS - Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade;

UDIPSS - União Distrital das Instituições Particulares de Solidariedade Social;

HUMANITAS - Federação Portuguesa para a Deficiência Mental;

SECTOR 3 - Diretório;

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

FEDPAS - Federação Portuguesa de Agricultura Social;

EAPN - Rede Europeia Anti-Pobreza;

AMA - Associação para a Medicina Antroposófica em Portugal;

ANIMAR - Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Local;

INATURE - Turismo de Natureza no Centro de Portugal;

CET'S Terras de Lince - Carta Europeia de Turismo Sustentável das Terras de Lince;

Rede das Aldeias Históricas de Portugal.

conteúdos

01 Pág. 5

Editorial

- Onde está a Paz?
-

02 Pág. 6

Opinião

- (Des)envolvimento Local: um processo experimental e de pacificação social
-

03 Pág. 8

Testemunhos

- Tecer a Vida
 - Olhares Outros
 - O que eu Vi(vi) na ASTA
 - A minha experiência Magis, na ASTA
 - Voluntariado BPI
 - 6 Meses de ERASMUS na ASTA
-

04 Pág. 22

Á conversa com

- Bas Pedroli
-

05 Pág. 26

Marcos e Marcas

- Aquasta 2023
 - Aldeia da Inovação Social 2023
 - Jantar Solidário para a ASTA
-

06 Pág. 30

Contigo Há Descoberta

- Visitas Turísticas
-

07 Pág. 35

Descoberta com Capacitação

- A capacitação e aprendizagem, para todos, continua em marcha
 - Paisagem com Futuro
 - Grupo de Estudo - Despertar
-

08 Pág. 42

Corpos Sociais

- Novos Corpos Sociais, Novos Desafios
-

09 Pág. 45

Homenagem

10 Pág. 48

Programa de Atividades

11 Pág. 49

Visões da Economia Social

12 Pág. 50

Agradecimento

13 Pág. 51

IRS Solidário

ONDE ESTÁ A PAZ?

Pedimos paz, rogamos a Deus, gritamos e agitamos bandeiras, slogans, pela paz. Como se ela, a paz, tivesse fugido ou se tivesse escondido num lugar inusitado, inatingível; como se alguém a tivesse roubado e vilipendiado, empurrado para um qualquer sítio do planeta que ninguém conhece.

Onde estás tu, paz? és feita de quê? qual é a tua face? Esquecemo-nos de como és. Temos que reinventar-te neste tempo em que a humanidade revisita o seu primitivismo de sobrevivência mais perverso?

Penso que a paz, a verdadeira paz, não é, não pode ser apenas objeto de tratados, de convenções ou acordos estratégicos; ela não pode ser um apanágio politicamente correto e de circunstância, conveniente. A paz deverá ser o estandarte primeiro, condutor, da evolução da humanidade.

A paz começa em cada um de nós. Sente-se, pensa-se, educa-se, pratica-se; a paz respira-se quando ouvimos o outro em nós, quando percebemos que só somos nós porque o outro existe. Construimos a paz quando cuidamos e respeitamos o outro e a natureza, quando eliminamos as fronteiras das raças, das crenças e dos poderes, quando incluímos as diferenças como fator de crescimento humano e social. Esta compreensão e prática seria o expectável neste estadio, pretensamente “avançado”, da humanidade. O que se passou, o que se passa, para que isso não aconteça?

O que fazer, como fazer para chegar à prática desta consciência? Eu não sei. Mas sei que precisamos perdoar, a nós e aos outros, para sentir paz. Esse exercício é mais difícil e complexo do que todas as guerras. Não pode sentir-se paz no meio do medo, do ódio, da vingança; no meio de manifestações contraditórias, apaixonadas, exacerbadas, quando extremismos dizem: mata, destrói para aniquilares o mal e assim poderes ter paz. Nós recebemos na medida do que damos.

Como dar, como ensinar aos filhos, aos netos da guerra, o sentido da paz?

Sobram interrogações e impotências neste final de ano 2023. Apesar de tudo, e como sempre, albergio em mim a esperança de que a concertação e crescimento de bons pensamentos, sentimentos e ações, possam delinear caminhos e criar mais harmonia em 2024.

Aqui, fazemos o nosso possível. Com os que estão perto de nós e os que nos visitam. Tentamos na simplicidade construir um bocadinho de paz, todos os dias, respeitando-nos nas nossas fragilidades e diferenças, apelando ao sentido de fraternidade, instigando à prática dos direitos humanos; aproveitando e transformando os recursos e potenciais próximos, intercambiando saberes e afetos. A competição e o poder esbatem-se na ASTA perante as vitórias diárias de novas descobertas e eficiências de cada um, para todos. É desta forma que nós podemos contribuir para a paz, desejando que este nosso fazer e sentir tenham um efeito borboleta. É isso que a revista “Eu Amai Ati”, como sempre, tenta transmitir.

Fotografia de Carlos Andrade



Maria José Dinis



Célia Lavado
Coordenadora da Unidade Projetos - ANIMAR

(DES) ENVOLVIMENTO LOCAL: UM PROCESSO EXPERIMENTAL E DE PACIFICAÇÃO SOCIAL

O Desenvolvimento Local caracteriza-se pela transformação e processo de mudança para resolver um problema ou responder a uma aspiração de desenvolvimento, centrado na comunidade. Este desenvolvimento envolve diferentes dimensões: a dimensão da participação, do envolvimento e do compromisso gerado nas e com as pessoas, nos processos que lhe dizem respeito.

Só existe verdadeiro Desenvolvimento Local se ele for capacitante, empoderador, colaborativo, resolvendo os problemas das comunidades. É fundamental respeitar os ecossistemas e os ritmos da diversidade de protagonistas, com as suas competências, através de um diagnóstico e do diálogo que conduz a um desenvolvimento evolutivo que sustenta processos de pacificação, de coesão social e territorial. Assim responde-se de forma realista aos problemas sociais, económicos e ambientais das comunidades e das pessoas.

Numa sociedade em que muitas das políticas públicas insistem em aplicar receitas idênticas em todos os territórios, não respeitando as idiossincrasias de cada um, na perspetiva de que uniformizar nos torna mais eficientes e eficazes na resolução dos problemas, torna-se difícil implantar um modelo de desenvolvimento local saudável e duradouro, tendo em conta a focalização nos seus resultados imediatos.

Sabemos as imposições que comporta o investimento público exigindo rápido e eficaz retorno, alicerçado em burocracias que pretendem justificar a transparência normativa, abafando assim a capacidade de empreendedorismo necessária para a verdadeira inovação social.

O Desenvolvimento Local é um processo de trabalho continuado e paciente, assente na escuta ativa, que exige dedicação, espírito empreendedor e especialização da parte de quem o anima. Alcançam-se assim resultados de ressignificação de aprendizagens para a vida por parte de quem intervém e/ou beneficia deste processo. As pessoas envolvidas não se deslocalizam, não desanimam, mantêm-se fiéis e não viram costas; adquirem sentido de vida e de pertença, investindo e acreditando que é possível um outro futuro para as suas comunidades.



O Desenvolvimento Local é um processo de trabalho continuado e paciente, assente na escuta ativa, que exige dedicação, espírito empreendedor e especialização da parte de quem o anima.



Equipa ANIMAR

Poderemos dizer que este processo de construção contribui para desenvolvimentos pacificadores, na medida em que promovem diretamente a coesão social, territorial, ambiental e económica, fazendo diminuir tensões e conflitos sociais que emergem.

O século XXI é caracterizado pelos desafios emergentes e pelos ciclos rápidos que confrontam populações e governos que, apesar das pretensas boas intenções, resultam muitas vezes em desigualdades globais e em soluções inconsistentes sem o impacto social desejável.

Como pode o desenvolvimento local ajudar a inovar, a apaziguar, a capacitar, e revitalizar os territórios? O (Des)envolvimento Local é o caminho que empodera as pessoas e as coloca como motores na solução dos seus próprios problemas, reconhecendo as suas capacidades, valorizando os recursos de proximidade; potenciando assim a atração de recursos externos e de parcerias que permitem estabelecer a confiança, promovendo desta forma o sentido da realização pacificadora. Este envolvimento é a única forma em que a perspetiva de democracia participativa se pode alinhar com a perspetiva de desenvolvimento global, promovendo a sustentabilidade transversal.

TECER A VIDA

NA PAISAGEM VIVEM HISTÓRIAS



“
Todos precisamos encontrar um fio que nos mantenha unidos.”

Em cada paisagem vive uma história. Talvez mais do que uma. Cada paisagem tem um passado, um presente e um futuro. É um ser vivo com memórias.

Vivo nos Países Baixos e trabalho como terapeuta curativa numa instituição sócio-terapêutica com raízes antroposóficas.

Tive a oportunidade em 2014 de conhecer a ASTA, durante a Semana da Paisagem - Petrarca. Aí começámos a tecer laços. Senti que o ambiente que ali se vivência vai de encontro à herança que me foi transmitida pela minha bisavó. As vozes dos antepassados vivem na paisagem, como memórias do que já foi, e como possibilidade do que pode vir a ser. Estas vozes mantêm-se vivas nas canções que cantamos e nas lendas que contamos aos nossos filhos. Desta forma mantemos a paisagem viva, e a paisagem nos aviva também. Estamos conectados de muitas maneiras. Nós pertencemos à paisagem, e ela a nós, cuidamo-nos mutuamente. Nós pertencemos.

Sinto-me uma fiadeira, um saber que levei para a ASTA, comunidade a quem ofereci a sua primeira roda de fiar terapêutica, vinda da Holanda. Ao longo dos anos, continuei a visitar a ASTA, ensinando a fiar, até que, neste ano de 2023, em maio, concretizámos uma iniciativa comum: a semana

“Tecer a Vida”. Comigo foram também o paisagista Bas Pedroli, a psiquiatra antroposófica Annejet Rumke, assim como o cineasta Wout Boekeloo, a minha colega Simone Van Kleef e o seu marido Roelf Koopman, e o meu companheiro Jules que ajudaram a tecer.

Em muitas organizações que conheço no meu país, estão a perder-se as conexões. Todos precisamos encontrar um fio que nos mantenha unidos. Isso foi o que me inspirou especificamente na ASTA, e foi esse o objetivo: reforçar e criar, em comum, uma oportunidade de nos reconectarmos e reencontrarmos para, juntos, continuarmos a jornada da ASTA através da construção de uma grande teia.

Primeiro criámos o vazio. Para nos conectarmos precisamos de um espaço vazio, sem nos perdermos nos aspetos práticos e intelectualizados - “quando, onde e como”. O vazio das possibilidades, escutando a música que vive ali, o que fala comigo, que imagens, que sentimentos...

Depois surgiu a questão de como materializarmos essa vontade, para nos nutrirmos através dessa experiência. Surgiram espontaneamente as tarefas para cada um: cada oficina refletiu sobre a matéria



Wout Boekeloo, bem hajjas por todos os momentos registados pelo teu olhar sensível ao captar, num filme, pequenos grandes recantos e encantos tão nossos e agora teus também.

com a qual iria contribuir para a grande teia. Teceram-se fios, recuperaram-se matérias recicláveis, fizeram-se novas músicas, contaram-se histórias da Avó Aranha, conectámo-nos através das danças... Formou-se um grupo de trabalho de colaboradores que, entusiasticamente, se reconectou através da arte do encontro. Foram exercícios expressos a partir da prática da paciência, da confiança e da amorosidade, que permitiram novo despertar.

No final todos colocaram a sua arte no pinhal, criando um caminho e interligando todos na paisagem. Um caminho feito de experiência, um caminho de conexão. O caminho é um rito de passagem. Cada passo que damos é um adeus ao que foi e uma acolhida ao que pode vir.

Todos os nossos passos ficaram visíveis na arte que criámos. Contando a história de quem somos. De quem é a ASTA. Utilizámos a lenda da Menina Cabreira como base para a criação da história da Avó Aranha, e do caminho que cada um gostava de seguir, e quais as suas intenções para o futuro da ASTA.

A história de ASTA é uma história que trouxe comigo, para o meu próprio mundo. Como uma Menina Cabreira, nascida numa remota paisagem portuguesa, que agora viaja, canta e tece novas teias. Em todos os lugares.

As imagens dos companheiros entusiasmados trabalhando nas teias no pinhal e dos colaboradores contemplando o seu papel na comunidade, ainda estão vivas na minha memória. Todos foram respeitados e envolvidos. Foi comovente vivenciar essa união e ver que realizações são possíveis quando uma conexão real é alcançada. Ainda ouço as histórias e canto as músicas.

A criatividade floresce cada vez que estou na ASTA que ainda respira conexão, conexão entre as pessoas e a paisagem que criamos à nossa volta. Essa é a força do que somos juntos.

Desejo que esse caminho esteja sempre presente para acolher os passos de todos que desejam fazer parte da comunidade ASTA. O círculo aberto espera e é tão convidativo. Que os nossos círculos se abram nos tempos vindouros e que possamos permitir e confiar que o que precisa acontecer, aconteça.

Esta ligação ajuda-me no meu dia-a-dia aqui no meu país. A ASTA ajuda-me a lembrar-me da história da terra, e da importância de tecer teias. A ASTA faz-me crescer em possibilidades e em criatividade.

- Texto traduzido da língua inglesa.

Laila Holwerda
Sócio Terapeuta

OLHARES OUTROS

MAGIS é um encontro mundial, organizado pela Companhia de Jesus, que reúne jovens, entre os 18 e os 35 anos, de todos os países do mundo.

Em 2023 integrou-se na Jornada Mundial da Juventude.

Há lugares que nos obrigam a mergulhar na nossa humanidade. A ASTA (Associação Sócio Terapêutica de Almeida) é um deles. Situada numa pequena aldeia do concelho de Almeida, distrito da Guarda, a ASTA é a casa acolhedora e inspiradora de algumas dezenas de pessoas com deficiência. Foi ali que se realizou, de 24 a 30 de julho, uma das experiências de serviço do **Magis 2023**. Éramos pouco mais de vinte. Vínhamos de Portugal, Espanha e Colômbia. Depois do encontro com a multidão, no Colégio S.



João de Brito, seguia-se uma viagem exterior até um lugar ermo e belo, salpicado de pedras de granito imponentes, que expunham a força nua da natureza. Por dentro começámos uma peregrinação.

Vínhamos animados, com grandes desejos: queríamos deixar uma marca na ASTA. Desejávamos contagiar a todos com a nossa alegria e generosidade. Queríamos dar-nos mas aqui é que começou o desconcerto.

Mais do que transformar fomos transformados. Mais do que dar, recebemos. A alegria dos companheiros e companheiras da arte era desarmante. **Homens e mulheres frágeis, aprenderam a encontrar a alegria na autenticidade dos pequenos gestos feitos com inteireza e amor.**

Guiados pelos companheiros visitámos as oficinas da ASTA: o trabalho da lã, a tecelagem, a cerâmica, a carpintaria e também a horta. Os gestos lentos e pacientes, aparentemente desajeitados, convertiam materiais humildes em beleza surpreendente. No atelier de expressão corporal, aprendemos a soltar o nosso corpo, conduzidos pela leveza luminosa da Maria José, a Fundadora e Diretora da ASTA.



MAGIS

No atelier de pintura, experimentámos a exigência de olhar o outro nos olhos, para descobrir neles a beleza e bondade que os corpos escondiam. Pintámos juntos, numa espécie de dança dramática, em que uns traços completavam outros.

Um dos pontos altos dos nossos dias eram as **Eucaristias**, celebradas com pequenas comunidades vizinhas da ASTA, que se desdobraram em gestos de delicadeza e hospitalidade: Cabreira, Amoreira, Parada e Miuzela.

O entusiasmo da JMJ e a alegria do Magis inundaram as pequenas igrejas, onde se experimentou a surpresa sempre nova da fraternidade. Depois seguia-se uma refeição partilhada, onde a alegria se fazia ouvir no canto e no rodopio das danças. Experimentar a gratuidade e o carinho de comunidades que vivem longe do centro comoveu-nos profundamente.

O culminar da experiência foi a feira das Sustain'abilidades, que fomos preparando antecipadamente. No magnífico pinhal da ASTA, montámos pequenas tendas onde foi exposto o trabalho dos companheiros. Dançámos, partilhámos uma refeição. No final do dia, enquanto o sol se despedia, celebrámos a Eucaristia com a presença de uma pequena multidão oriunda das comunidades que visitámos ao longo da semana.



A comunhão que experimentámos neste dia tornou-se visível nos nossos abraços e nos sorrisos gratuitos que contagiavam os rostos. **Tínhamos descido à nossa humanidade comum, num lugar onde podemos ser quem somos, onde a nossa vulnerabilidade não é um embaraço e onde a beleza brota, humilde e gratuita, como uma pequena flor que desponta sem esforço.**

Os dias passados na ASTA transformaram-nos por dentro. Aprendemos a reconhecer a beleza que se esconde por detrás da fragilidade. Aprendemos a relativizar os nossos problemas e a rir-nos de nós próprios. Aprendemos a acolher a diferença. Quando saímos da Vila Magis éramos um grupo ainda desarticulado que queria abrir-se à surpresa. Quando regressámos, na manhã de domingo, éramos uma comunidade de amigos, agradecidos pela esperança colhida numa periferia improvável, junto daqueles que conhecem a fonte da alegria. **Bem-hajam companheiros da ASTA! Obrigado Magis!**

Bruno Nobre

SJ

O QUE EU VI(VI) NA ASTA



“Acredito que viemos aqui porque havia algo que Ele nos quería ensinar.”

Citando Maria - peregrina MAGIS e JMJ, de Espanha.

Ao longo dos últimos anos de preparação da JMJ - Jornada Mundial da Juventude estive sempre perto mas não me envolvi diretamente em nada. As oportunidades surgiam mas tive a preocupação de ficar “livre” para, na hora “H”, estar disponível para o que fosse preciso. Dentro da Província Portuguesa da Companhia de Jesus, enquanto responsável pelo serviço de proteção e cuidado, dei formação a voluntários do Magis, no qual Magis estaria a trabalhar, com telefone disponível 24/24 horas para algum aconselhamento, apoio ou emergência.

Os dias do Magis e da JMJ foram-se aproximando e em mim crescia o medo de que algo poderia não acontecer tão bem como desejado ou eu não estar suficientemente envolvida.

No meio desta inquietação toda recebi um convite para integrar, dentro de poucos dias, uma equipa Magis. Os contornos do convite eram pouco claros: uma experiência de solidariedade e serviço em que iria integrar uma equipa de 3 pessoas (1 padre jesuíta, 1 jesuíta em formação e 1 voluntária) para acompanhar um grupo de peregrinos na ASTA, uma associação de apoio a pessoas com deficiência, na Cabreira, concelho de Almeida, distrito da Guarda.

O meu coração bateu com tanta força que senti que tinha mesmo de ir.

De imediato dei o “sim” e fui.

Chegámos à Cabreira, à ASTA, com 17 peregrinos entre os 18 e os 25 anos provenientes da Colômbia (4), de Espanha (9), de Portugal (4) e ninguém previa a missão que tínhamos pela frente.

Era uma verdadeira surpresa.

O convite era, afinal, muito claro e simples: **entreguem-se e confiem.**

O maior desafio foi ajudar os peregrinos a sentir que estavam mesmo a servir. Ao longo do dia ouvíamos repetidamente os peregrinos dizerem, num misto de alegria e de “insuficiência”: *“estamos a receber tanto dos Companheiros da ASTA (modo como os residentes na ASTA são tratados) que sentimos que não os estamos a servir”.*

É dando que se recebe...

Perceberem e acreditarem (de coração) - **que o maior serviço era simplesmente estarmos ali, inteiros**, e vivermos aqueles dias para o outro e ao ritmo do outro, amando o que cada um é, cuidando, vendo Deus em cada um dos Companheiros, em cada um dos peregrinos e em si mesmos. Este foi o principal desafio e a nossa principal aprendizagem. Tanto que nos deliciámos por ver os produtos, lindos, que os Companheiros fazem com lã na tecelagem, com madeira na carpintaria, com barro na olaria. Fizemos e aprendemos com eles.

Como nos alegrava ouvir o Paulo Bulha responder e dizer tanto com apenas dois sons: “Estás feliz, Paulinho?”, responder: “éeeee! (simmmmm)”.

Tanto que nos entregámos na sessão de arte-terapia, olhando e desenhando o rosto do outro à nossa frente.

Este exercício permitiu-nos ter a experiência única de “olhar, ser olhados (escutados) e desenhados”.

Evitámos propor e impor o nosso ritmo, nem ao longo do dia, nem nas atividades, nem nas danças, nem nas músicas, na feira final e em cada Eucaristia. Seguimos sempre o ritmo de quem vive e saboreia cada momento a passo mais pausado, esse é o passo certo.

Tanto que aprendemos na visita a Almeida, guiados por dois Companheiros da ASTA. Alegramo-nos mais por ver o brilho nos seus olhos do que a conhecermos as datas históricas, certamente repetidas vezes sem conta. Aprendemos mais sobre a alegria da vida, a generosidade e a resiliência do que propriamente sobre a história de Almeida.

Desfrutámos do acolhimento como filhos amados, nascidos naquela terra, por parte da população de Cabreira, Amoreira, Parada e Miuzela. Sentimos em cada almoço, em cada jantar e em cada serão o cansaço alegre e a imensa azáfama que esteve por detrás de cada receção.

Desejámos que o tempo parasse, quando, numa caminhada noturna nos deitámos numa ponte romana a ver as estrelas ao som de orações e músicas espontâneas propostas pelos peregrinos. Emocionámo-nos quando o Sebastian, peregrino colombiano, partilhou a sua sensação nova de paz e de segurança por estar a caminhar à noite, sem luz e sem medo.

Vimos claramente Deus naquele local e em cada um dos Companheiros da ASTA, em cada cuidador, em cada familiar, nos peregrinos Magis e em cada um de nós.

Celebrámos cada Eucaristia, cada momento de verdadeiro encontro com Deus e rezámos juntos... Tornou-se evidente para todos que aquele lugar, com sombras, é um lugar com imensa luz e que não é um local esquecido por Deus, mas sim um local escolhido por Deus. E foi assim, de uma forma mágica, que esta experiência de solidariedade e serviço deixou marcas nos nossos corações, dos que chegaram e partiram (peregrinos e equipa Magis) e dos que lá estavam e ficaram (companheiros e colaboradores da ASTA).

Os peregrinos deixaram um pouco de si e levaram muito dos companheiros da ASTA, e assim, serviram.

Termino este testemunho com as palavras da Maria, jovem, peregrina espanhola, agradecendo também eu a confiança e o tesouro recebido do Céu ao longo destes dias. *“Acredito que Deus me concedeu esta experiência especial mas ainda não sei muito bem porquê. Ele deu-nos a oportunidade de passar uns dias com os “seus escolhidos”, e isso não acontece com toda a gente.”*

Não damos os tesouros mais preciosos a toda a gente. Deus convidou-nos a passar uns dias na ASTA para percebermos porque é que eles são os seus “escolhidos”. Estivemos longe da agitação a que estamos habituados e isso ajudou-nos a perceber com outra sensibilidade.

Estivemos com os olhos postos nos pequenos detalhes, com o coração mais vivo e menos frio, sentindo os nossos irmãos, em cada carícia, em cada mão estendida. Senti que Deus me dizia permanentemente: “Confia, Estou aqui” e isso encheu-me de esperança para continuar dia pós dia. Entendi que foi um sinal de que a nossa vida deve ser mais parecida com a simplicidade que ali se vive e a não tentarmos impor permanentemente as nossas ideias. Devemos estar recetivos e ouvir com atenção ao nosso redor, para aprendermos o que Deus nos quer dizer. Acredito que viemos aqui porque havia algo que Ele nos queria ensinar.

Foi isto que Deus me disse ao longo desses dias: **É aceitando receber (d) o outro que se dá...**



Sofia Marques

Responsável pelos voluntários MAGIS 2023

SOBRE A MINHA EXPERIÊNCIA MAGIS, NA ASTA



MAGIS

Em clima de **paz, respeito, inclusão e amor** vivemos uma das **melhores semanas da nossa vida**. Para dizer a verdade, nas semanas antes, quando me deram o destino senti dúvidas e incertezas sobre a experiência que viveria na Cabreira, mas assim que chegámos aí todas as inquietações desapareceram.

Reconectei-me de novo com a vida simples e preenchida, em que um abraço se sente mais verdadeiro e o sorriso nos enche a alma.

Além disso, esta experiência permitiu-me dar conta de que as **grandes alterações interiores são as que realizam pessoas normais vivendo, por e para os outros**. O que vivemos na ASTA foi uma delícia, os companheiros receberam-nos com grande carinho tal como nós a eles.

Assim foi, fomos formando uma **grande família** que se ia alargando em cada povoação que visitávamos.



Pessoalmente, aprendi a importância de sentir cada momento de forma pura e sem preocupações.

Também aprendi a valorizar cada uma das pessoas que conheci: Guilherme, Telmo, Sara, Sonia, Fátima, Filipe, Dulce, Filomena, Marco... assim como a Maria José, todos com uma luz única e irrepetível.

Nunca esquecerei os nossos bailes, os momentos de partilha, cada conversa com os companheiros. Sem dúvida que foi uma experiência inspiradora e que me faz continuar a acreditar num futuro cheio de esperança.

Por último, quero agradecer à ASTA por nos ter dado esta oportunidade de partilhar uma semana com eles, permitindo-nos conhecer pessoas admiráveis que permanecerão para sempre no nosso coração.

Muito obrigada!

Alejandra Sánchez
Peregrina do Grupo Magis





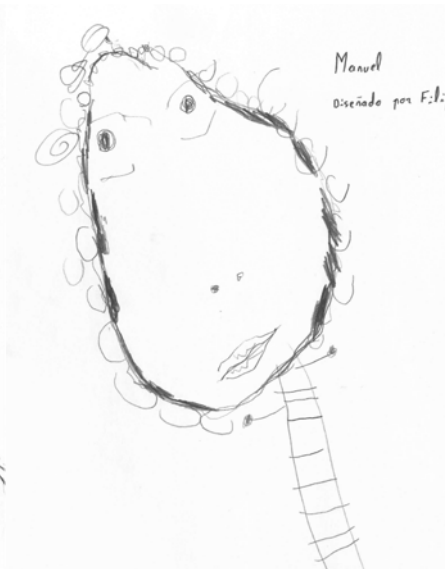
*eu desenhei-te, tu desenhaste-me
e assim,
nós, encontramos-nos*



SEBASTIAN
desenhado pela Lucia



MAGIS

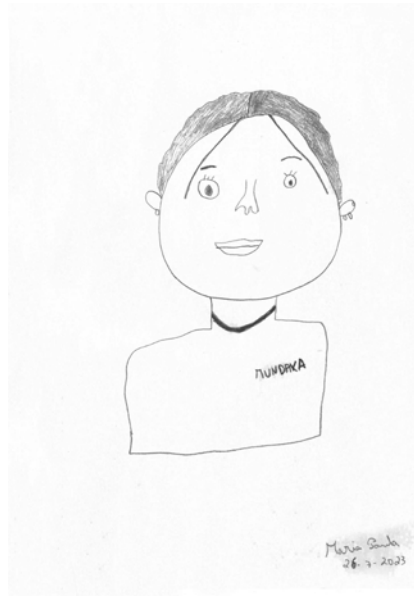
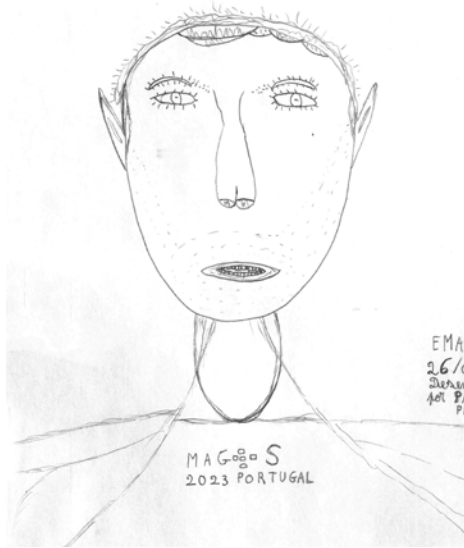


*eu e tu, tu e eu
somos nós!*





FERNANDO



MAGIS

só posso amar aquilo que conheço





ANDRES
desenhado pela Maria T.



MARIA desenhado por ANDRES



Shirley

*eu contigo, tu comigo
criamos...*



Helena
desenhado por David



David
desenhado por Helena



Maria
desenhado



Camucha
desenhado por Alexandra



Dulce
por Paquel



Paquel
por Dulce

VOLUNTARIADO BPI UMA EXPERIÊNCIA DIFERENCIADORA, COM PESSOAS ÚNICAS!

No dia 28 de outubro rumámos à Cabreira, concelho de Almeida, para uma ação de solidariedade com ASTA.

Rodeados por natureza, onde o cheiro das árvores perfuma o ambiente, abrimos-nos as portas e sentimos um carinho único que nos aconchegou o coração.

“- *Entra, a casa é tua!*” disse o Marco. É assim que somos recebidos na ASTA, uma instituição de ensino, de aprendizagem, de valores sociais e emocionais; onde o calor humano nos faz sentir vivos.

Depois dos beijinhos e abraços, no auditório, ensinaram-nos os seus ritmos da manhã. Foi um momento de apresentação, interação e união, com música e dança, numa simbiose perfeita, onde estabelecemos laços perfeitos com os companheiros da ASTA.

Feita a apresentação fomos para Quinta dos 3 Sóis, onde iniciámos a nossa ação de voluntariado, sempre envolvidos por natureza, ar puro, tranquilidade, paz e felicidade!

Encontrámos o ambiente perfeito para transformar paletes de madeira em bancos, mesas e até floreiras. Criaram-se sinergias e todos trabalharam arduamente para recriar algo novo e útil.

O almoço decorreu na cozinha de São Francisco, em ambiente relaxante. Um aprazível e succulento cardápio aguardava por nós, confeccionado por amigos da ASTA. Deliciámo-nos! Os produtos agrícolas da casa tinham a primazia, num espaço luminoso que nos invadiu a alma com uma fragância de sabores. De tarde acabámos a transformação das paletes em mobiliário decorativo para a instituição e ainda houve tempo para visitar as oficinas de trabalho.

O tempo passou demasiado rápido, a despedida fez-se novamente no auditório.

Estes momentos de Partilha, Amizade, Respeito, Solidariedade e AMOR, ficarão para sempre na memória de todos nós. Sentimos esta imensa onda de Valores que nos ensinou a viver com mais alegria.

Os companheiros são ótimos professores da Vida, os melhores inspiradores.

Eles são verdadeiramente incríveis; têm muito AMOR, grandes sorrisos e olhares que não nos saíram mais do pensamento!

Ficámos todos mais sábios, mais ricos de espírito e também com... muitas saudades!



Neuza da Costa Oliveira

Banco BPI

6 MESES DE ERASMUS NA ASTA

A experiência que ambas vivemos em Portugal, durante o nosso estágio de curso – 6 meses, foi verdadeiramente única. Ali conhecemos pessoas que se tornaram verdadeiros amigos e que levaremos sempre no nosso coração. A ASTA é um lugar maravilhoso. Aprender o seu idioma, a sua cultura e os seus costumes foi um privilégio.

Convivemos com eles 24h por dia, onde conhecemos as suas oficinas de trabalho. Para dizer a verdade, ficámos impressionadas desde o primeiro dia por tudo o que fazem, como desfrutam da vida e como são felizes. Conseguiram fazer-nos sentir realmente importantes, fazendo parte da sua vida.

Neste estágio contactámos com pessoas com deficiência, nesta associação chamada ASTA. Era impressionante como cada dia tinha algo novo para nos ensinar. Por isso tanto que estamos agradecidas pelo crescimento, pessoal e profissional proporcionado. Por vezes temos de sair do nosso país para aprendermos outros pontos de vista, conhecermos novas pessoas, hábitos, costumes e reforçarmos a nossa identidade.

Foi um Erasmus passado em ambiente rural, muito diferente do que a maioria dos alunos espera. Estivemos permanentemente conectadas com a natureza, conosco mesmas e isso não é possível de encontrar na cidade.

Se um dia tiverem a oportunidade de sair da vossa cidade, de se conectarem com o campo, de verem o nascer e o pôr do sol, ver as estrelas, aproveitem porque esse pode ser “o vosso Erasmus” e vai valer muito a pena.

Para nós foi uma experiência inesquecível. Para quem tenha a oportunidade de conhecer a ASTA, vão e aproveitem, pode ser a oportunidade das vossas vidas. Ali encontram pessoas com coração enorme, que vos tratam bem.

Nós estaremos eternamente agradecidas pela oportunidade.

Já temos muuuitas saudades.

M^a Paz Campos y Maria Leiva
Estagiárias ERASMUS



À CONVERSA COM BAS PEDROLI

- ESCUTANDO A PAISAGEM -

QUEM É BAS PEDROLI, E COMO CONHECEU A ASTA?

Num domingo à noite a Maria José foi buscar-me à estação ferroviária da Guarda. Foi um reencontro caloroso que tinha sido programado em Dornach, Suíça, com a finalidade de conhecer a paisagem humana e ambiental da ASTA. Era uma noite de verão quente, escura e silenciosa, sob um profundo céu estrelado. Chegámos à ASTA e fui convidado a instalar-me no edifício Verde Pino.

Por volta das seis horas da manhã seguinte, com os primeiros raios de sol, fui acordado pelos barulhos encantadores dos pássaros: estorninhos e pardais, próximos da casa; pássaro dourado, rabirruivo-preto, canário, cotovia e todo o tipo de pássaros canoros mediterrânicos, a uns passos de distância. À volta do pinhal, vislumbrei os blocos graníticos. Ao longe, percebi os sons fundidos dos chocalhos das ovelhas de um rebanho que ora se aproximava, ora se afastava. Os arbustos mesclados de rosmaninho e de erva-do-caril espalhavam um forte aroma campestre. Vagueei entre os gigantescos blocos de granito iluminados pelo sol nascente, amarelo-cobre.

Os companheiros da ASTA chegaram nesse dia depois de umas férias à beira-mar. Estavam repletos de novas experiências que desejavam partilhar. Alguns colaboradores, familiares, e outros companheiros, esperavam-nos no largo em frente aos ateliers do Verde Pino. Ouviam-se risadas, com partilha de experiências e manifestações de alegria.

Esta é a impressão da minha primeira ida à ASTA em julho de 2013, com a paisagem poderosa em que a ASTA está inserida, e com as pessoas fortes que cuidam desta comunidade, animada e pacífica, num ambiente, por vezes, bastante desafiante. Desde esta primeira visita que me senti

fortemente atraído pela paisagem. Impressionou-me o ambiente à volta do Alto da Fonte Salgueira e da aldeia da Cabreira do Côa onde se desenrolam as atividades e as vivências da ASTA.

Como geógrafo, gosto da diversidade das paisagens culturais da Europa e a interação das pessoas com as oportunidades que a natureza circundante lhes oferece. Sou um promotor ativo da Convenção Europeia da Paisagem – “a paisagem é um direito e uma responsabilidade de cada cidadão”. Como professor associado na Universidade de Wageningen na Holanda, tenho estado envolvido em projetos de investigação e redes académicas que promovem o futuro sustentável da paisagem por toda a Europa. Vivendo numa casa-barco – uma barcaça de carga com 100 anos, normalmente atracada no rio Amstel, não muito longe do animado centro de Amesterdão – podem imaginar como a paisagem da ASTA, a 700 metros acima do nível do mar, com vista para a Serra da Estrela, é quase um completo oposto ao meu país natal. O meu sentimento de pertença está muito relacionado com a navegação pelos canais, rios e planícies de maré do noroeste da Europa – juntamente com Annejet Rümke, a minha esposa.



COMO SE ESTABELECEU A CONEXÃO DE CONTINUIDADE COM A ASTA?

Como ecologista paisagista, estou fortemente envolvido na *Petrarca*, uma organização internacional, não governamental, que estuda a paisagem e apoia iniciativas de pequena escala no cuidado da sua própria paisagem.

Eu e a Maria José, encontrámo-nos com alguns representantes da *Petrarca*, pela primeira vez em Dornach, na Suíça, no início de 2013. Foi uma reunião preparatória sobre a gestão de paisagens agrícolas. Falámos sobre a iniciativa da ASTA, e sentimos que havia uma preocupação conjunta com a paisagem. A ASTA desenvolveu-se de forma próspera desde a sua fundação em 2000 e teve um impacto positivo crescente na subsistência da aldeia de Cabreira. Na verdade, ao renovar e ocupar casas na aldeia, ao construir no Alto da Fonte Salgueira, e ao desenvolver atividades agrícolas, a ASTA contribuiu quase inconscientemente, mas significativamente para o desenho da paisagem.

Assim, acentuou-se a ideia de organizar uma semana de trabalho estudando as qualidades da paisagem circundante da ASTA sob ponto de vista social, ambiental e humano. O interesse era mútuo. Por um lado, *Petrarca* queria estudar o carácter e as qualidades da paisagem, e visionar a forma de a ASTA poder contribuir para o seu desenvolvimento sustentável. Por outro lado, a ASTA queria conhecer melhor e aprofundar as qualidades contidas na paisagem, por forma a preservá-la e fortalecê-la enquanto espaço comum, para a comunidade envolvente como um todo, cuidando do seu ambiente terapêutico para os companheiros da ASTA, em particular.

COMO DECORREU A SEMANA DA PAISAGEM?

Após a devida preparação – várias visitas à ASTA e uma visita da Cristina, Luís e Maria José a iniciativas socio-terapêuticas na Holanda – a Semana da Paisagem aconteceu no período da Páscoa de 2014. Os cerca de 80 participantes estrangeiros e portugueses ficaram alojados na aldeia da Cabreira e nas instalações da ASTA. Abrimos a semana nas históricas portas de Santo António em Almeida, com um jantar, música tradicional e danças, uma receção calorosa oferecida pelo Município. Entrámos depois nos ritmos da aldeia e celebrámos a Páscoa com eles, e cantámos na igreja da Cabreira; caminhámos, descobrimos as flores da Ribeira das Cabras e a ponte romana que a atravessa; estudámos a arquitetura da Cabreira e da região, as estradas, os caminhos pedonais e os locais “sagrados” da aldeia. Sentimos o poder curativo da paisagem e as oportunidades de cultivo de produtos saudáveis que saboreámos na recém-inaugurada Cozinha São Francisco. Visitámos os arredores com história, incluindo o centro histórico da vila de Almeida e o rio Côa. Fomos visitar e falar com os iniciadores de um projeto de Permacultura na aldeia próxima de São Pedro do Rio Seco; partilhámos experiências e saberes com os aldeões mais idosos da Cabreira. Por último, mas não menos importante, no dia de encerramento, todos ficámos comovidos ao cantar a música da menina cabreira, composta pela Laila Holwerda. Foi também um imenso prazer trabalhar em conjunto com os professores e alunos das escolas de Almeida. Resultou numa riqueza de observações, desenhos, mapas, ideias e visões que foram brotando ao longo de uma semana, através dos vários ateliers temáticos.





Esses tesouros da semana da paisagem foram guardados no coração dos colaboradores e irradiados no trabalho com os companheiros, como pudemos vivenciar nos contactos e visitas subsequentes em anos posteriores. A “Menina Cabreira” inspirou a Maria José a publicar um livro com a lenda que deu nome à aldeia e que pode ser visto como um tema que caracteriza e dá identidade ao lugar. A Laila manteve contacto e visitou a ASTA várias vezes, continuando a ensinar a arte de fiar.

A minha visita a seguir foi, em outubro de 2015, aquando do lançamento do livro “*Uma paisagem à espera do nosso olhar*”, uma compilação das vivências, das ideias e das imagens resultantes dessa semana. Sentimo-nos conectados com este lugar, com os queridos companheiros, e com os colaboradores na medida em que pudemos conhecê-los no seu habitat natural e perceber os seus projectos de vida. Continuámos em sintonia, criámos relação, e acompanhámos a evolução da ASTA e desse lugar especial.

ESSA LIGAÇÃO LEVOU A NOVOS PROJETOS, MAIS RECENTEMENTE?

Em 2022, Laila Holwerda, Annejet Rümke e eu visitámos novamente a ASTA. Deparámo-nos com uma comunidade fragmentada devido aos efeitos das restrições da Covid19. Fazendo uma análise e o ponto de situação, com vários elementos da ASTA, e pegando no tema do ambiente de cura estudado em 2014, refletimos sobre como, os membros da comunidade, poderiam encontrar consolo e ligação entre si, com o forte carácter da paisagem envolvente. Laila ampliou a história da Menina Cabreira incluindo elementos históricos. Introduziu a “Avó Aranha”, inspiradora da menina, com a sua sabedoria que brota da natureza e a sua habilidade de tecer teias de ligação. [ver testemunho - *Na Paisagem Vivem Histórias* de Laila Holwerda]

Tudo isso culminou na semana do “Tecer a Vida”, em maio de 2023 depois de meses de preparação através de reuniões online. Trabalhámos intensamente com os colaboradores e os companheiros no reconhecimento das qualidades de cada um, no reconhecimento do poder da imaginação e na tecelagem de novos fios de conexão, materializados depois num caminho de experiência, no pinhal da ASTA. Durante a semana, o caminho foi gradualmente ornamentado com teias de aranha de todas as cores, e orgulhosamente decoradas com presentes de todas as oficinas da ASTA, preparadas e confeccionadas durante muitas semanas de antecedência. Este foi um trabalho comunitário verdadeiramente unificador e emocionante.



Sentimo-nos felizes por termos tido a sorte de acompanhar este processo. Estou certo de que a nossa colaboração mútua pode continuar, para benefício tanto da ASTA como da equipa holandesa. Esta forma de estar, a dedicação calorosa e amorosa dos colaboradores, a felicidade dos companheiros e a inclusão da comunidade ASTA na região, são práticas quase inéditas na Holanda!

COMO VÊ O FUTURO DA PAISAGEM EUROPEIA?

É certo que não estou muito otimista quanto ao futuro do panorama europeu. Quase todas as políticas, seja a nível europeu, nacional ou local, têm consequências para a paisagem, ao passo que a qualidade da paisagem resultante dificilmente é uma questão de debate. As mudanças de terreno são geralmente muito graduais e só são percebidas se já for tarde demais. Por exemplo, uma vez desaparecidos os típicos muros de pedra seca para divisão de parcelas nesta região, é imensamente difícil recuperá-los. É claro que a paisagem atual é o resultado de séculos de trabalho manual humano e, uma vez que o antigo sistema de utilização do solo já não é realista, a paisagem irá inevitavelmente mudar, refletindo novas formas de utilização do solo. Mas tomemos pelo menos decisões conscientes sobre o uso do solo e sobre as novas qualidades da paisagem que revigoram o seu carácter, em vez de apenas remover os elementos que já não são necessários.

Neste sentido, referi-me frequentemente às minhas experiências com a ASTA em reuniões e conferências internacionais, enfatizando a função revitalizante do desenvolvimento comunitário nesta região remota.

Nestes tempos de distanciamento, polarização, exclusão e neoliberalismo, considero tais iniciativas essenciais para construir uma relação homem-natureza conscientemente desenvolvida. Para mim isto representa uma centelha de otimismo sobre o futuro da paisagem em estreita ligação com as pessoas que cuidam da terra. Talvez os responsáveis pelas decisões políticas sobre a importância e o uso da terra, juntamente com os responsáveis pela criação de espaços de inclusão, terapêuticos, para pessoas mais vulneráveis, possam inspirar-se em iniciativas preciosas como a ASTA.

COMO PODEMOS CONSTRUIR UM FUTURO PACIFICADOR?

Não é este o maior desafio do nosso tempo, ouvir? Observar respeitosamente antes de julgar, visualizar cuidadosamente o que pode vir a existir em vez de agir imediatamente, tentar honestamente compreender as origens mais profundas do comportamento em vez de condenar o comportamento incomum? Não são estas as formas de prestar homenagem à essência inalienável dos outros seres, e das coisas, também? Não será a paz de espírito individual um requisito fundamental para tais atitudes e um pré-requisito para uma sociedade pacífica como um todo? A ASTA oferece uma excelente oportunidade para praticar estas atitudes, para experimentar os desafios da vida comunitária, nesta sociedade tão inquieta e fragmentada, e para levar a inclusão a sério.

Cada paisagem, vivida ou imaginada, conta a sua própria história. Escutando atentamente; os barrocos graníticos, as pastagens de mato e a Ribeira das Cabras; o riso dos companheiros e a dedicação dos colaboradores, ouço surgir uma conversa íntima: respeito, admiração e entusiasmo pelo que nos rodeia, são germes para um pacífico desenvolvimento futuro.

- Texto traduzido da língua inglesa.

Bas Pedroli

Geógrafo e Paisagista





UM ANO RECHEADO DE CONQUISTAS DESPORTIVAS

O ano de 2023 foi marcante porque avançámos alguns passos em direção ao nível de organização e dinâmica desportiva que pretendemos na ASTA.

Este ano tivemos o apoio de duas entidades nacionais de referência na área do lazer cultura e desporto para a deficiência. O INR - Instituto Nacional de Reabilitação e o IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude I.P.

O INR reforçou a confiança em nós, cofinanciando-nos o "AQUASTA", a Colónia de Férias na praia - Vila Nova de Milfontes. Também este ano aprovou um outro projeto - "Nós Somos Interior", que possibilitou aos nossos companheiros desfrutarem de momentos únicos de lazer, em termas, praias fluviais, trilhos pedestres e passeios de barco.

O interior beirão oferece ótimas soluções terapêuticas e de bem-estar para quem procura a tranquilidade e sair da agitação das grandes cidades ou, simplesmente, da rotina diária. Este projeto "Somos Interior" também incluiu ações de sensibilização, de preservação da biodiversidade, fauna e flora, promoção de desportos aquáticos, suscetíveis de serem praticados nas praias fluviais desta região. A par das mais-valias apresentadas, permitiu igualmente colocar em prática os princípios emanados pela Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência: inclusão, cidadania, autodeterminação,

participação e acesso ao desporto, lazer e à cultura. Os resultados na melhoria da qualidade de vida, do bem-estar físico, psicológico e social dos companheiros foi evidente. Todas as atividades foram mapeadas e registadas através de vídeo e fotografia, com o intuito de promovermos o turismo e a cultura da nossa região.

Candidatámo-nos ao PNDPT - Programa Desporto Para Todos, do IPDJ e fomos contemplados. Tivemos cofinanciamento para a aquisição de material desportivo, nas deslocações para promoção da prática desportiva regular. Isso permitiu-nos aumentar, este ano, o número de atletas ativos a participarem em encontros desportivos e a praticarem atividade física regular com apoio técnico especializado.

Outro passo importante na área desportiva foi a cedência do Salão Cultural da Parada, por parte da União de Freguesias da Amoreira, Parada e Cabreira, no sentido de o podermos utilizar para os treinos desportivos, quando temos o nosso salão polivalente ocupado ou a invernada não nos permita usar o campo de jogos multiuso.

Agradecemos individualmente a cada uma destas **entidades** por nos **ajudarem** a proporcionar mais vida, mais saúde e melhor bem-estar à nossa população.



ALDEIA DA INOVAÇÃO SOCIAL 2023

Nos dias 20 e 21 de junho de 2023, decorreu na aldeia raiana - Aldeia da Luz, em Mourão, a 2ª Edição “Aldeia da Inovação Social”, organizada e promovida pela equipa do **Portugal Inovação Social 2030**. Passaram pelos diversos palcos, 170 oradores, mais de 1500 participantes e foram apresentados dezenas de projetos. Um grupo de 5 pessoas da ASTA teve o privilégio de estar presente neste evento. Acompanhámos a nossa Presidente de Direção, Maria José Dinis, que participava em um dos painéis “Conversas Improváveis” com Marco Domingues da ANIMAR. Levámos a nossa ASTA, e a nossa pequena Aldeia da Cabreira, para esta grande e pertinente Aldeia Inovadora que fez do Alentejo, nestes dias, um fulcro nacional. Juntou projectos, abriu caminhos, criou sinergias. Participámos nas diversas dinâmicas apresentadas: debates, workshops, programas e projectos inovadores onde as ideias e problemáticas, da sociedade e das organizações foram vivificadas e iluminadas para novos caminhos.

Foi enriquecedora esta partilha conjunta de opiniões, de trabalhos e métodos de atuação. Percebemos novas formas de pensar a intervenção social, as diferentes perspectivas que podem complementar-se e enriquecer-se assim como, novas respostas para os desafios coletivos que enfrentamos, nós mais concretamente, no Setor da Economia Social. Tiveram lugar de relevo temas como a transição energética e os investimentos no Terceiro Setor.

Desencadearam-se encontros na diversidade, na interculturalidade. A Arte, em diversas dimensões, esteve sempre presente. Iniciaram-se teias sociais que induziram a reflexões, a parcerias e ações de continuidade. Não faltaram os calorosos abraços que cimentaram a relação de todos, nesta Aldeia Global.

Helena Alves

ASTA





JANTAR SOLIDÁRIO PARA A ASTA

A Delegação Centro da Associação Nacional das Farmácias apoia todos os anos uma instituição, no âmbito do seu jantar de Natal Solidário. O propósito desta vez conduziu-nos a Almeida, concretamente à ASTA. Mal conhecemos a atividade desta associação, percebemos desde logo que estava encontrada a causa solidária que procurávamos. Contactámos a ASTA e revelámos a nossa intenção de os apoiar. Aceitaram e surpreenderam-nos prontamente com um amável convite para os visitar na sua casa. Fomos acolhidos desde a primeira chamada telefónica de forma muito especial e humana por parte da Filomena, que nos fez querer visitar a instituição. A 3 de novembro de 2023 rumámos à ASTA, num dia frio e ventoso, onde fomos recebidos pela sua Presidente e Fundadora Maria José Dinis. A meteorologia desse dia contrastava com o calor humano que se fez sentir ao longo da nossa visita. Começámos por conhecer a oficina de lã, a tecelagem, a olaria e a carpintaria... em todos estes espaços percebemos o carinho que os funcionários têm pelos companheiros. Estes funcionários são pessoas que dedicam verdadeiramente a sua vida a esta causa.

Outra situação importante que queremos testemunhar é a forma como todos têm um propósito de vida e são chamados a colaborar na medida das suas capacidades, independentemente das limitações que possam ter sido colocadas no caminho destes companheiros.

Depois de uma breve visita à aldeia, rejuvenescida por toda a atividade da ASTA, e aos espaços de trabalho fomos apresentados com uma refeição única e reconfortante, na cozinha de São Francisco, com uma vista incrível.

Terminámos a visita à ASTA com danças terapêuticas, em conjunto, que cimentou ainda mais a nossa ligação a esta maravilhosa instituição e às pessoas que a compõem.

Há visitas que fazemos para manter a motivação das pessoas no seu caminho certo e há visitas que fazemos que nos fazem refletir e que nos motivam a nós próprios. Saímos com a vontade de ajudar a levar a missão da ASTA o mais longe possível, em especial, até às farmácias da zona centro.



No dia 15 de dezembro de 2023, fizemos o nosso singelo jantar de homenagem e apoio à ASTA, tendo conseguido angariar o maior valor de sempre para uma instituição. Todos os presentes ficaram sensibilizados e motivados para ajudar a ASTA a cumprir a sua missão. Importa referir que todo o apoio que foi doado veio verdadeiramente de coração. O trabalho desenvolvido na ASTA deve servir de exemplo e ser a norma para as instituições que lidam com companheiros com deficiência, por todo o país. São um exemplo de dedicação e abnegação dos que investem o seu tempo para que os mais desfavorecidos se sintam úteis e integrados na sociedade.

Num momento de tantas atrocidades cometidas pelo Homem vemos, na ASTA, uma luz que irrompe pela escuridão e faz-nos acreditar que enquanto existir este tipo de centelhas, há esperança.

Francisco Pires

Delegação do Centro da Associação Nacional das Farmácias



CONTIGO

Há descoberta...



Anémone Leton (no centro, em companhia da Tânia e do Guilherme numa visita encenada de Castelo Mendo).

Coordenadora da iniciativa “Contigo, Há Descoberta...”

(adquirida graças ao Prémio Fidelidade – Comunidade) vislumbrar o pôr-do-sol na aldeia histórica de Castelo Mendo. Depois foi o jantar na Cozinha S. Francisco com momento musical animado pelos companheiros do Pé Coxinho. Dormiram no nosso alojamento rural, a “Casa Mateus”. No dia seguinte tiveram a oportunidade de fazer o pão da aldeia, com os companheiros da “Quinta dos 3 Sóis” e de percorrer os Trilhos da Pastora – a Menina Cabreira.

A sua fotorreportagem resultou num artigo de 6 páginas, no “Fugas” do “Público”. Conseguiram transmitir a nossa identidade de uma forma singular e com uma sensibilidade especial. Diz o artigo, que nos tocou: “Na Beira Interior, naquele sítio atrás do sol-posto, está a crescer uma aldeia que faz pessoas.”

VISITAS TURÍSTICAS

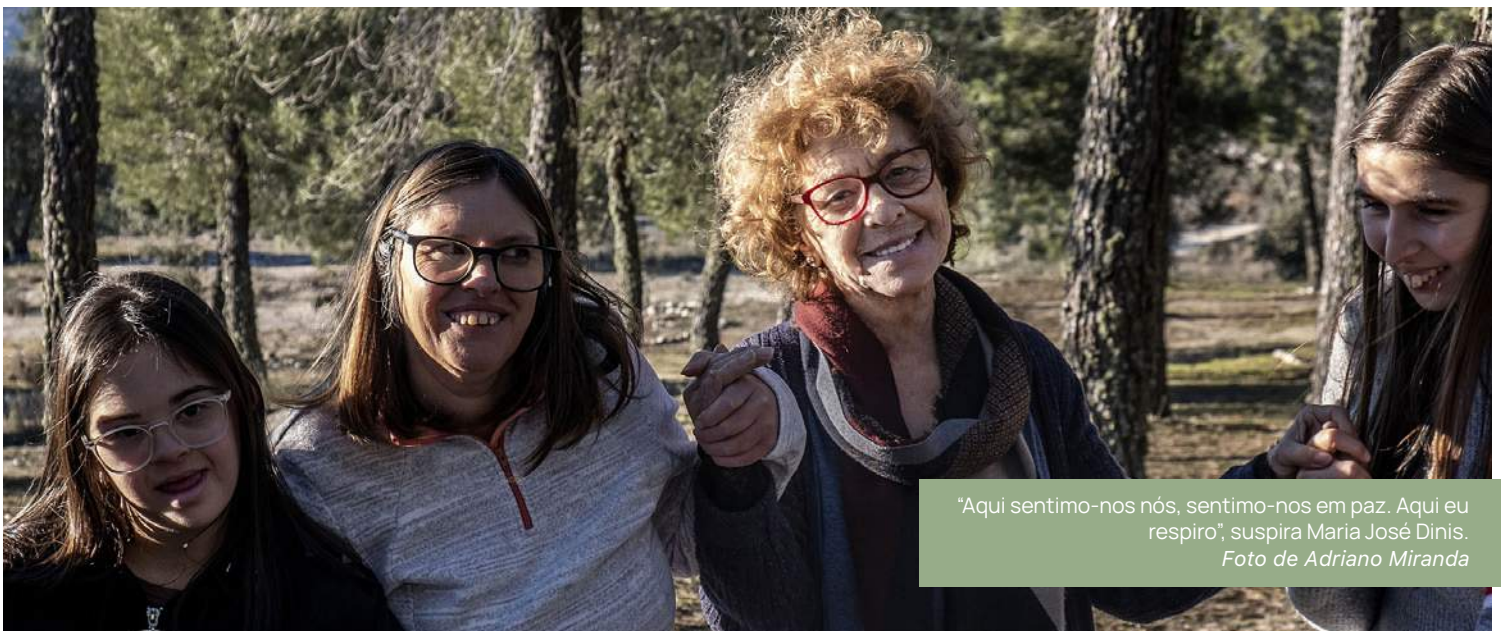
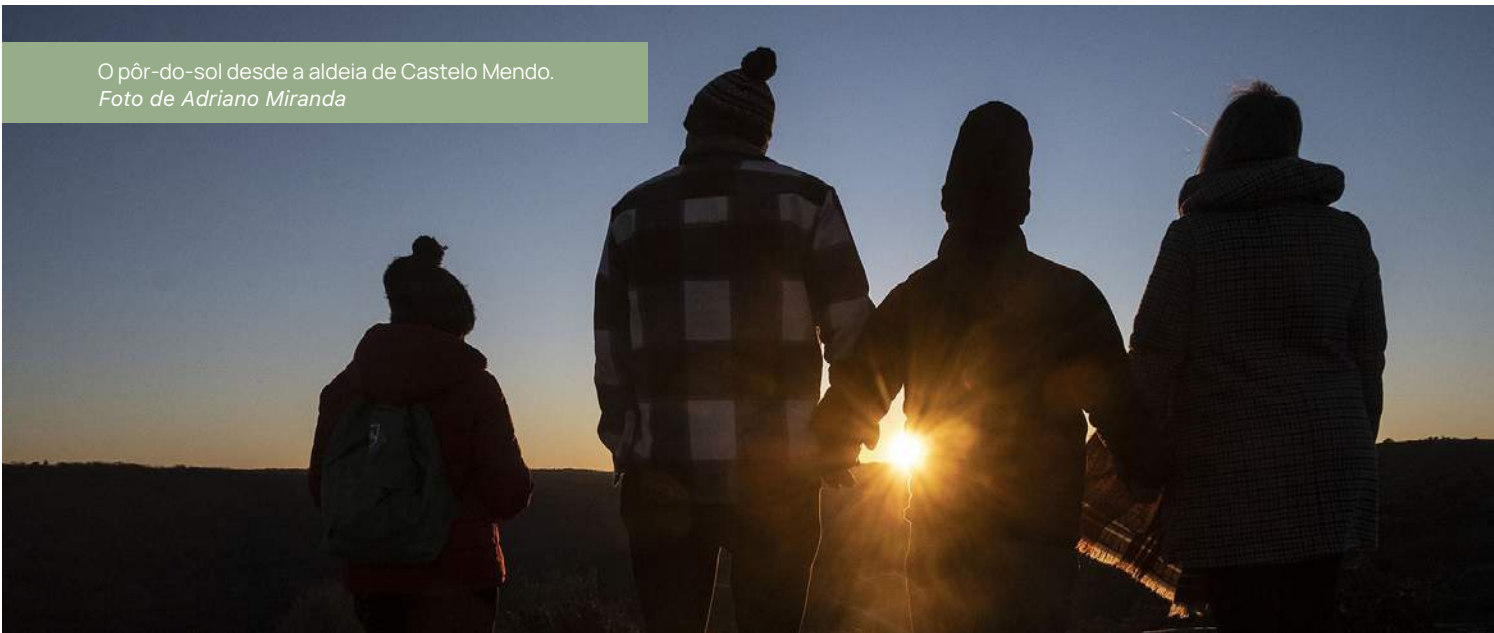
Para que possam perceber e sentir, relataremos aqui, como exemplos, algumas vivências do “Contigo, Há Descoberta”, dentro das tipologias das nossas ofertas: **Um dia Contigo; Dois dias Contigo; Uma tarde Contigo e Um Evento Contigo**. Também outras descobertas, que marcaram o ano 2023.

Iniciámos o ano de 2023 com uma PressTrip do jornalista Luís Octávio Costa e o fotojornalista Adriano Miranda, do Jornal “O Público” que vivenciaram connosco um programa turístico de dois dias. Descobriram o ciclo das velas na oficina 3 Ofícios. Fomos de seguida, na carrinha do Contigo...



Cabreira Na aldeia de Cabreira de Cima no concelho de Almeida, o projecto Contigo, Há Descoberta é um novo modo de turismo que transmite descobertas em actividades
Com eles, há descoberta

O pôr-do-sol desde a aldeia de Castelo Mendo.
Foto de Adriano Miranda



"Aqui sentimo-nos nós, sentimo-nos em paz. Aqui eu respiro", suspira Maria José Dinis.
Foto de Adriano Miranda



Desta vez saíram 57 pães do forno comunitário.
Foto de Adriano Miranda



A natureza está sempre presente em todas as oficinas.
Foto de Adriano Miranda

Com a primavera, no mês de abril, tivemos o prazer de conhecer 3 famílias que vieram de Braga (membros fundadores da Cerci Braga com os seus filhos) numa experiência de 2 dias. Após a receção do grupo e visita da Cabreira feita pela nossa guia Milene, fomos para a Cozinha S. Francisco onde saboreámos um succulento almoço. A tarde foi dedicada à descoberta do trabalho do barro, na Olaria. O mestre foi o companheiro António Matias. Fomos procurar recursos na natureza primaveril

para fazer efeitos especiais nos pássaros que foram criados. Ainda tivemos momentos de partilha nas danças de roda, sempre mágicas, com os companheiros/as André, Dulce e Inês. No segundo dia, fomos à Ribeira das Cabras e brincámos; divertimo-nos na experiência de fazer pão na quinta pedagógica da ASTA e, por fim, despedimo-nos com a visita a Castelo Mendo conduzidos pelos nossos preciosos guias.



No mês de junho, recebemos um grupo de emigrantes franceses, no programa de “Um dia Contigo” que quiseram conhecer connosco a Estrela do Interior, Almeida; os nossos vários ateliers e ainda Castelo Mendo.



No final do mês de outubro foi uma “Tarde Contigo” com uma família de Torres Vedras - produto adaptado a um pedido específico para conhecer apenas o ciclo da lã, em parceria com a Casa das Palmeiras de Viseu, que quis dar a conhecer este nosso programa aos seus hóspedes. Com o seu mais recente filho, de 6 meses, esta família descobriu no Atelier 3 *Ofícios*, o trabalho de transformação da lã que despertou na Sofia, de 7 anos, um verdadeiro talento, perceptível na confeção de um móbil de anjos em lã (representativos da sua família) e de uma bola terapêutica que, segundo nos confessou a mãe, depois, *continuou a picotar no carro...* Soube bem ouvir deles: *“Estamos de coração cheio, foi uma tarde memorável. Aprendemos tanto com todos vós!”*.



Em novembro, outro evento do Contigo encontrou um franco sucesso. Foi a 2ª edição do jantar do São Martinho. Após o já famoso cortejo, cantado e tocado, das lanternas ao anoitecer, com as pessoas da Cabreira e arredores, e amigos de muita parte, representou-se a lenda viva de S. Martinho, no largo da aldeia, com o garboso cavalo, o pobre e o soldado Martinho. É sempre uma emoção! Os companheiros/as das casas da Cabreira reservaram uma surpresa musical para o vasto grupo que aderiu (dentro do programa Contigo) ao jantar à luz das lanternas, o que suscitou um ambiente emocionante para todos (gratidão às nossas fadas da cozinha).

Gratidão ainda a todas as pessoas que se juntaram à nós; à equipa de colaboradores da ASTA, que ajudou a dar brilho ao momento; à União das Freguesias de Amoreira, Parada e Cabreira pela oferta do saboroso magusto, ao acordeonista Fernando Escada pela sua música e generosidade. A nossa reiterada gratidão ao habitual cavaleiro Joaquim Clemente, o Martinho, e ao seu cavalo. **E assim vamos seguindo na constante dialética do dar e receber, reinventando-nos a cada dia, e a cada descoberta.**



OFERTA TURÍSTICA “CONTIGO HÁ DESCOBERTA...”

UMA TARDE CONTIGO

Duração: experiência de **meio dia**, com opção de almoçar nas nossas instalações, ou não.

Incluído: descoberta de uma oficina de artesanato/ ou uma visita guiada; opção de almoço; lanches.
Excl.: transporte.

UM DIA CONTIGO

Duração: **um dia**
Incluído: 2 sessões de aprendizagens nas oficinas de artesanato/ ou descoberta de uma oficina e visita guiada; almoço na Cozinha S. Francisco, lanches.

Excluído: jantar, alojamento e transporte.

2 DIAS CONTIGO

Duração: **dois dias**
Incluído: 2 dias de atividades; 2 almoços na Cozinha S. Francisco; 1 noite em alojamento local com pequeno-almoço; lanches.

Excluído: jantar, e transporte.

UMA SEMANA SAZONAL CONTIGO

Duração: **cinco dias** inseridos nos ritmos diários da ASTA.

Incluído: 5 dias de atividades; 5 almoços na Cozinha S. Francisco; 4 noites em alojamento local com pequenos-almoços; lanches.
Excl.: jantares, e transporte.

23 - 24 DE MARÇO, UM FIM DE SEMANA CONTIGO

Percurso pedestre na Cabreira / Workshop de Olaria / Recreação do pão da aldeia / Danças de roda

20 - 21 DE ABRIL, UM FIM DE SEMANA CONTIGO

Trilho da Pastora / Workshop dos aromas e de Olaria / visita guiada de Almeida / Danças de roda

25 - 26 DE MAIO, UM FIM DE SEMANA CONTIGO

Vivencia do dia de Tosquia na quinta pedagógica / Workshop de transformação da lã / Trilho da Pastora / Workshop dos aromas / Danças de roda

15 DE JUNHO, UM DIA CONTIGO

Visita guiada de Castelo Mendo / almoço piquenique ao pé do Rio Côa/ Prática do Stand Up Paddle/ Banho de floresta e provas de águas

28 DE JULHO, UM DIA CONTIGO

Visita guiada de Castelo Mendo / almoço piquenique ao pé do Rio Côa/ Prática do Stand Up Paddle/ Banho de floresta e provas de águas

03 - 04 DE AGOSTO, UM FIM DE SEMANA CONTIGO

Visita guiada de Castelo Mendo / almoço piquenique

AGENDA 2024

ao pé do Rio Côa/ Prática do Stand Up Paddle/ Banho de floresta e provas de águas/ Workshop de Olaria / Danças de roda

28 - 29 DE SETEMBRO, UM FIM DE SEMANA CONTIGO

Folhas do outono / Trilho da Pastora / Workshop de Olaria / Visita guiada de Castelo Mendo / Banho de floresta e provas de águas / Danças de roda

12 DE OUTUBRO, UM DIA CONTIGO

Folhas do outono / Trilho da Pastora / Workshop de Olaria / Danças de roda

02 - 03 DE NOVEMBRO, UM FIM DE SEMANA CONTIGO

Trilho da Pastora / Ciclo das velas e da lã / Recreação do pão da aldeia / Danças de roda

11 DE NOVEMBRO, UM EVENTO CONTIGO

Jantar do S. Martinho, na Cozinha S. Francisco

14 DE DEZEMBRO, UM DIA CONTIGO

Venha preparar a sua prenda de Natal connosco

Ainda dentro do “Contigo, Há Descoberta”, a Capacitação continua...

A aposta este ano foi no aumento da autonomização dos companheiros/as envolvidos na iniciativa de “Turismo Social e de Natureza” da ASTA, no sentido de conseguirem, com vontade própria, guiar as visitas, tendo cada vez menos apoio da coordenadora que acompanha sempre o grupo. **Perseguindo esse objetivo**, e com o apoio do Prémio do Lidl “Mais Ajuda”, convidámos este ano, uma professora de teatro, a Joana Carvalho, para sessões mensais.

Graças à sua competência pedagógica na arte da dramatização, conseguimos dar muito mais vida e alma na condução dos Trilhos da Pastora, assim como nas visitas guiadas de Almeida e Castelo Mendo. Um grande trabalho foi efetuado a nível da expressão corporal e vocal, com dicas importantes para incluir o gestual na comunicação e partilha das lendas locais, com os nossos visitantes. Trabalhámos também neste grupo de companheiros o sentido de união e de equipa, criando a consciência da necessidade de harmonia e sintonia afim de dar um sentido mais profissional à iniciativa. Conseguimos ainda levar a cabo uma pequena peça de teatro que ilustra a lenda do “Monstro e do Ermitão” de Castelo Mendo.



A amizade, o respeito, a dedicação e a boa disposição do grupo do Contigo... enchem-me o coração e fazem-me querer voltar sempre.
Citação de Joana Carvalho

A CAPACITAÇÃO E APRENDIZAGEM, PARA TODOS, CONTINUA EM MARCHA



O intercâmbio de saberes e experiências é fundamental para a capacitação. Esta dialética entre o que levamos ao outro e o que recebemos deles também é inclusão. Não podemos gostar, entender, e respeitar, o que desconhecemos. Queremos por isso abordar algumas destas experiências.

No dia 26 de maio, participámos no Seminário Internacional para Boas Práticas de Inovação e Empreendedorismo Social, incubadora itinerante da *i3social*, no polo I da UBI, na Covilhã - “*Passo a passo, pessoa a pessoa, juntos temos mais*

impacto”.

Paulo de Carvalho, cofundador da *Value Flow*, passou-nos ferramentas essenciais para simplificar os processos de operacionalização de projetos durante o seu workshop de Capacitação para Empresas e Negócios Sociais. Ele explora a lacuna entre o que valorizamos como seres humanos - valores da vida - e o que a economia parece valorizar, com foco, na capacidade e as competências necessárias para repensar o valor e implementar prosperidade. O que valorizamos e cuidamos profundamente? Que legado deixaremos?

Alexandra Neves da Portugal Inovação Social apresentou vários exemplos de realizações e perspetivas futuras, nas quais se incluiu a iniciativa do “Contigo, Há Descoberta”, apresentada pela Helena Alves. A arte não faltou neste momento, onde descobrimos instrumentos esquecidos e cantos pastorais com a artista Julieta Silva.

Temos a sorte de trabalhar numa organização que nos permite e instiga ao conhecimento, à descoberta contínua do saber mais e fazer melhor.

No mês de junho, um grupo da ASTA teve a possibilidade de participar na “Aldeia da Luz”, no Alentejo, **na segunda edição da Aldeia da Inovação Social**.

Foram dois dias inspiradores, na capacitação e informação recebida, pelo conhecimento transmitido, pelos encontros e pelas partilhas. Houve intervenções muito significativas e de grande qualidade; os membros da nossa equipa tiveram dificuldade em dividir-se para poder participar nas várias dinâmicas que decorreram. Entre muitos outros, assistimos por exemplo ao workshop do *Sair da Casca* sobre a Avaliação de



• DESCOBERTA COM CAPACITAÇÃO E APRENDIZAGEM •

Impacto Social; saímos da nossa zona de conforto com o projeto *ECOS* que nos propôs fazer um autorretrato com carvão, de olhos fechados, e também conhecemos a *Fabrica do Bem*, uma equipa do Brasil que dinamizou vários workshops sobre como cuidar dos cuidadores, com abordagens diversas. Conhecemos projetos impactantes como por exemplo o projeto *Vencer Autismo* com quem queremos marcar capacitação.

Assistimos, com os advogados da *VDA Academia* a uma sessão sobre, “Como Integrar os Negócios Sociais nas Organizações sem Fins Lucrativos”; ficámos tocados pela intervenção de António Capelo, ator e diretor artístico do *Bolhão - Porto*, que falou da arte e criatividade como libertação e realização; no Palco da Inovação, também assistimos ao lançamento do livro “*Monstro das Barreiras*” da *Ekui* - levámos para casa dois kits de capacitação profissional em Língua Gestual Portuguesa.

Falou-se do papel importante da Inovação Social numa sociedade em mudança.

Num dos 6 palcos decorreram “Conversas Improváveis” ao longo dos dois dias. Estiveram lá a nossa Maria José da ASTA, e Marco Domingues da ANIMAR, debatendo o tema: *Da comunidade para a comunidade*.



Aproveitamos para vos dizer que a ASTA associou-se este ano à rede ANIMAR, com a nossa iniciativa do “Contigo, Há Descoberta” que passou a fazer parte da sua oferta de Turismo de Base Local - um setor de turismo desenvolvido com respeito pelos recursos locais e numa escala limitada, que preconiza o envolvimento da população local no processo organizativo do turismo, nomeadamente em meio rural...

Nestas terras do Côa decorreu no mês de novembro, durante uma semana, **o primeiro encontro com os alunos do projeto ERASMUS+ (Let's Connect Youth)**, oriundos de zonas rurais da Polónia, Espanha, Grécia, Roménia, com objetivo de dar a conhecer as nossas iniciativas de empreendedorismo numa zona improvável, e incentivar estes jovens a acreditarem e tomar iniciativas nas suas próprias regiões. Dulcineia Moura, coordenadora dos Territórios do Côa, ADR - que organizou esta iniciativa, convidou-nos para uma ação de sensibilização e conhecimento da ASTA, no Pavilhão dos Desportos de Figueira de Castelo Rodrigo. Calhou-me a mim, Anémone, e à Maria José, fazermos esta sessão.



Partilhámos a nossa história e percursos de vida que tiveram uma receção atenta por parte de todos. Segundo eles, não podiam imaginar que numa aldeia, e região como esta, se poderiam implantar projetos tão vivos como o nosso.

Tendo em conta o interesse manifestado na primeira visita, foi-nos pedido um novo encontro para um segundo grupo em dezembro, desta vez na intimidade da nossa ASTA. Com todos os companheiros presentes, pudemos mostrar o que fazemos, e o nosso modo de vida. Surpreendeu-nos ouvir, no final, numa roda de dança e de partilha, por parte de uma aluna : *Agora, já descobri a minha vocação!* Criaram-se laços.



Ainda no final deste ano, participámos num evento pertinente - o **lançamento do Guia de Boas Práticas de Inclusão Laboral** - dentro do projeto de âmbito internacional "*Better to Include*". Somos gratos por termos tido a oportunidade de fazer parte deste projeto e sublinhamos o trabalho importante em parceria com a equipa da *Associação Salvador*. Muitos setores estão ilustrados neste guia, e desejamos, a todas pessoas curiosas e com vontade de implementar estas boas praticas, uma excelente leitura através do link onde pode descarregar o mesmo: <https://dkvintegralia.org/wp-content/uploads/Guia-de-Boas-Praticas-de-Inclusao-Laboral.pdf>

Agradecemos a todos os que vêm até nós.

A todos os que conosco intercambiaram saberes e mostraram caminhos empreendedores e pacificadores de partilha e inclusão nestes momentos tão difíceis para a humanidade que precisa de uma luz nova para continuar.

Anémone Leton
ASTA

PAISAGEM COM FUTURO

No dia 16 de novembro deu-se início ao Projeto PAISAGEM COM FUTURO. O projeto, que conta com o apoio da entidade bancária “Fundación la Caixa”, no âmbito dos Programas de Ajudas Sociais da entidade, tem um carácter piloto no âmbito da cooperação transfronteiriça entre Espanha e Portugal.

A Associação ASPRODES foi escolhida pela Fundação “La Caixa” para desenvolver esta parceria hispano-lusa integrada pela ASTA (Associação Sócio-Terapêutica de Almeida, Portugal), por ASPRODES (entidade social espanhola privada sem fins lucrativos), Associação de Municípios da Cova da Beira – AMCB (instituição sem fins lucrativos) e ENERAREA (Agência Regional de Energia e Ambiente do Interior).

Na abertura do projeto, que teve lugar no “Centro Referencial del Árbol Autóctono” (Viveros Miróbriga) de ASPRODES de Ciudad Rodrigo, estiveram presentes os protagonistas do projeto, um grupo de jovens da ASTA e de ASPRODES, assim como pessoas responsáveis na área da formação e na área do desenvolvimento de projetos das instituições sociais, da Associação de Municípios de Cova da Beira e ENERAREA.

PAISAGEM COM FUTURO, vai iniciar um modelo de programas individualizados de Formação e Emprego, de carácter piloto/experimental, integral e transfronteiriço, na prevenção e recuperação de paisagens afetadas pelos incêndios florestais, dirigidos a pessoas com dificuldades de acesso ao emprego e que residam em zonas da raia.



Os objetivos do projeto: são melhorar a empregabilidade de pessoas que apresentam dificuldades de acesso ao emprego, que residam em territórios fronteiriços no âmbito da Economia Verde; a recuperar a paisagem e melhorar a resiliência e a biodiversidade das zonas afetadas por incêndios florestais. Este projeto vai também ao encontro de outros objetivos contemplados nos ODS 2030 (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) relacionados com a erradicação da pobreza, com a saúde e com as alianças necessárias para um planeta mais sustentável.

O Plano de Formação associado ao projeto **desenvolverá/tratará** temas de produção de árvores autóctones e produção horto-agrícola, como motores de regeneração da paisagem, de uma maneira prática e “aprender-fazendo”, assim como promover ações de sensibilização e educação ambiental sobre o flagelo dos incêndios florestais que afetaram os dois países. O projeto vai ser desenvolvido com metodologias inovadoras relacionadas com as Artes - Teatro, Música e Artes Plásticas.

O Projeto PAISAGEM COM FUTURO vai-se desenvolver no Centro Referencial da Árvore Autóctone de Ciudad Rodrigo (Espanha) e nas instalações agropecuárias e florestais da ASTA, Associação Sócio-Terapêutica de Almeida (Portugal).

Jorge de Dios

Coordenador dos Projetos - ASPRODES



GRUPO DE ESTUDO - DESPERTAR

Em novembro iniciámos, internamente, um formato novo de conexão entre os colaboradores da ASTA. Foi o Grupo de Estudo – Despertar. Este grupo encontra-se numa manhã de sábado por mês. Há temas para reflexão, discussão, esclarecimento. Aprofundamos matérias sobre a natureza humana numa perspectiva biopsicossocial e espiritual. Observamo-nos a nós e aos outros. Despertamos saberes e competências através de várias experiências artísticas e comunicativas. Aprendemos a relação da escuta, do não julgamento, da observação atenta.

Estamos convictos de que será um caminho de encontro e aprendizagem, de re ligação, que muito bem fará ao grupo da ASTA em geral e a cada um em particular.





E continuamos em caminho...

NOVOS CORPOS SOCIAIS, NOVOS DESAFIOS

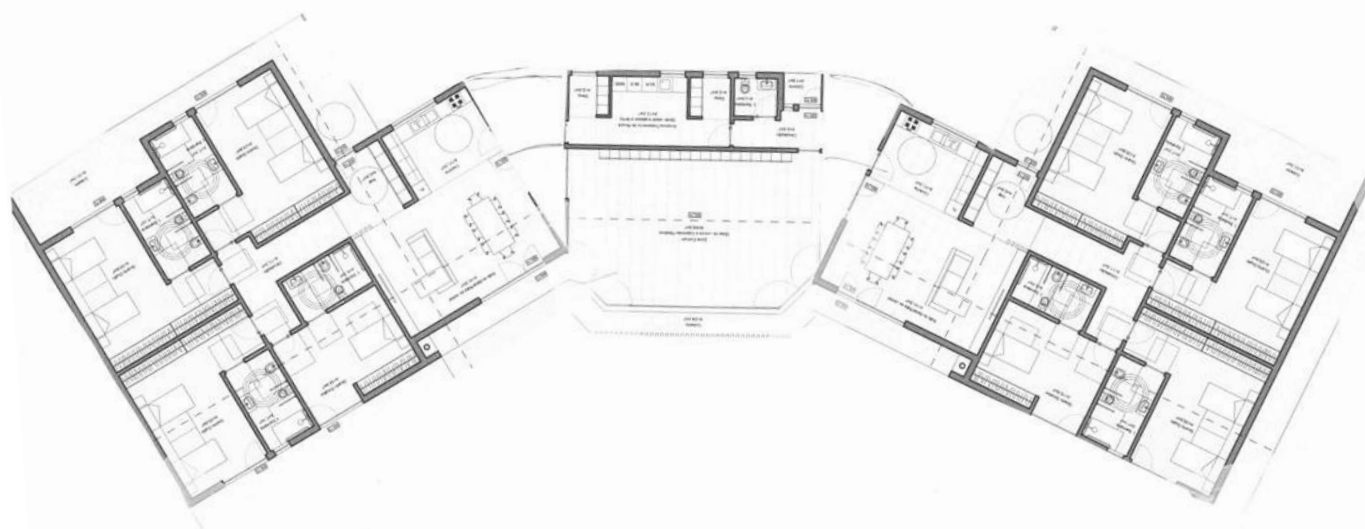
Parece que foi ontem, no entanto já passaram quatro anos. Mais um mandato passou, mais um ciclo se fechou. É assim a vida, em termos pessoais, profissionais, organizacionais e sociais. Os ciclos vão-se fechando, os objetivos vão sendo ultrapassados, conseguidos, transformados ou não. O desafio, em todos os tempos, mais particularmente neste que atravessamos, é o de nos adaptarmos às mudanças, inovando, transformando e cumprindo os objetivos que estão no cerne da nossa existência enquanto organização social. Olhar para a frente e encarar o futuro com positivismo.

Neste ciclo que se fechou, em termos de durabilidade de mandato, a ASTA, devido a fatores exógenos, e também endógenos, não atingiu alguns dos objetivos a que a direção se tinha proposto, concretamente e o mais importante de todos, “A FONTE”, projeto este considerado crucial para o cumprimento da sua missão, dando resposta aos vários ciclos de vida dos nossos companheiros. Urge, portanto, “não chorar sobre o leite derramado” e encontrar alternativas, como é apanágio da ASTA, adaptando-nos realística e sustentavelmente às novas possibilidades, com uma, cada vez mais exigente, forma de gestão.

O velho sonho da FONTE, embora não esquecido, está ultrapassado e, certamente servirá de lição, com grandes aprendizagens, para projetos futuros.

Neste dezembro, novos Corpos Sociais foram eleitos para o quadriénio 2024/2027. Alguns elementos repetem-se de forma a continuar o impulso e rentabilizar o *know how* adquirido no passado mandato. Tenho orgulho de continuar neste novo ciclo, como tesoureiro, com o compromisso de respeitar a essência da ASTA, colaborando na sua gestão de forma humanista e sustentável.





Planta/esboço do Projeto Casas do Sol

A necessidade de criar novas instalações persiste, para os nossos companheiros que, inexoravelmente vão envelhecendo e ficando mais frágeis, para aqueles que precisam de respostas mais autonomizadoras e proactivas, como ainda, para alguns, dos tantos que nos procuram, a nível regional e nacional, que aguardam ingresso na ASTA, pelas nossas características de comunidade rural e inclusiva.

Este é o grande desígnio do mandato desta direção: dar uma resposta adequada, ecológica, enquadrada no *puzzle* habitacional e dinâmico já existente. Surge agora a possibilidade de construção de duas residências colaborativas - Casas do Sol (respostas inovadoras dentro do novo quadro comunitário) e a execução de uma pequena ampliação do Lar Residencial. A concretização destes objetivos está na linha da frente como prioridade.

Impõe-se também, como prioridade emergente, a manutenção, preservação e rentabilização da eficiência energética, nos diversos equipamentos da ASTA.

Outro desafio, fundamental para harmonização do todo, é continuar a implementar medidas e estratégias para valorização dos recursos humanos; melhorias remuneratórias, conciliação da vida pessoal e familiar, reforço de competências com capacitação, através de formação contínua, interna e externa, são alguns dos objetivos a que nos propomos.

A ASTA, depois das suas irrequietas e entusiastas infância e adolescência, com avanços e recuos, vive agora numa idade adulta com acrescidas e intrínsecas responsabilidades. Mantém, no entanto, intactos, os sonhos que inspiraram e fertilizaram a sua existência. A visão e as linhas primordiais que presidiram à sua criação, continuam vivas, revelando-se cada vez mais atuais e pertinentes, e renovam-se com os desafios que o tempo, o mundo e o universo nos colocam.

Norberto Domingues

LISTA DOS CORPOS SOCIAIS PARA O QUADRIÉNIO 2024-2027

ASSOCIAÇÃO SÓCIO - TERAPÊUTICA DE ALMEIDA - IPSS

ASSEMBLEIA GERAL

Presidente _____ Carlos Alberto Santos Monteiro

1ª Secretária _____ Maria Paula Neves Queirós

2º Secretário _____ Jorge Amaro Santos Pires

DIREÇÃO

Presidente _____ Maria José Dinis da Fonseca

Vice Presidente _____ Rui Pedro Marques Pereira

Secretária _____ Helena Maria Lourenço Alves

Tesoureiro _____ Norberto Borges Domingues

Vogal _____ Maria Helena Cruz Moreira

CONSELHO FISCAL

Presidente _____ Carlos Manuel Garcia Páscoa

Primeiro Vogal _____ Aleixo Augusto Figueiras Simões

Segundo Vogal _____ Patrícia Vieira da Costa

HOMENAGEM AOS QUE PARTIRAM



JOÃO PAULO

O João Paulo chegou tímida e humildemente até nós, em 2022.

Brilhavam-lhe os olhos depois de alguns dias e dizia que era isto que procurava, uma família. Disse que se sentia bem aqui, como colaborador, e que há muito tempo não tinha esta calma de viver.

Viveu connosco meio ano. Foi breve a sua passagem. Algo desconhecido o habitava e depois de um internamento prolongado, partiu. Agradecemos-lhe a sua presença serena e humilde, a sua ténue alegria por estar connosco. Levou esse consolo com ele. Nós ficamos contentes por termos dado ao João Paulo, esta oportunidade de vida. Ele fará parte da história da ASTA.

FIDEL ORTEGA

Fidel Ortega passou o umbral em abril de 2023.

Fidel tinha um espírito criativo, um inesgotável caudal de ideias e um profundo sentido da beleza da vida, que lhe permitiram superar situações difíceis e recorrer a novos caminhos sempre pleno de entusiasmo. É recordado com gratidão e afeto, pela "Associação San Juan" em Tenerife, que ele iniciou e onde viveu, nestes 30 anos, e por inúmeras pessoas em todo o mundo.

Acompanhou-nos desde o início da ASTA.

Grande amigo, pedagogo, companheiro de jornada!

Sentimos a falta da sua luz, do seu sorriso...

A poeira da estrada não apagará a pegada dos seus passos na terra.

Nesta terra onde semeou bondade, entusiasmo, alegria e esperança.

Havemos de cuidar, com amor, a sua sementeira.





ALICE MARQUES

Tufinha!!

Pequena,
Redonda,
gordinha.

Sorri ao ritmo das suas mãos
E parece que diz:
- palminhas p'ra mim, p'ra ti, p'ra vida.
- nada faz mal, está bem assim
- eu tenho o Sol dentro de mim

*... e giraram os astros em torno deste SOL que nos
iluminou e aqueceu.*

Maria José

FERNANDA PINTO

Partiu a nossa companheira Fernanda!
“Que haja Vida e que todos se dêem bem...”
Foi a mensagem que ela mandou para a ASTA, nas últimas
palavras que troquei com ela.
Partiu suavemente, sem dores nem queixas; estóica e
consciente.
Era assim que ela vivia ultimamente.
Os olhos acendiam-se nos abraços e as cores alegres
prendiam-lhe o coração.
Foi sempre uma buscadora do amor e da escuta.
Quando os encontrava, caía-lhe a armadura defensiva e
dançava a vida,
de olhos escancarados, deleitada de esperança.
Descansa em paz, agora, Fernanda, amiga e companheira.
Chegou a tua hora.
Gratidão pela tua existência!

Que haja Vida então, em harmonia, e com a tua memória em
nós.

Maria José



Tecelões da Vida

**Que a Primavera possa ter sobre nós um efeito regenerativo;
que faça florescer em nós a luz da esperança;
que os fios do nosso tecer possam criar pontes de confiança para que ninguém fique para trás, tal como uma corda de segurança onde se apoiar nos momentos mais desafiantes.
Que os nossos corações voltem a bater em união na onda do companheirismo e que a chama que vive em cada um brilhe, com força e harmonia, construindo a paz que o mundo anseia..**

Anémone Leton - ASTA

Programa de Atividades

SOCIOCULTURAIS E PEDAGÓGICAS

2024

Janeiro

5, 6 e 7 – **Comemoração dos Reis** e participação no evento transfronteiriço em Vilar Formoso.

15 – **Dia de Stº Amaro**. Caminhada à Sª do Monte para encontro com a comunidade das aldeias vizinhas.

27 – **Reunião de Pais**.

Fevereiro

9 a 11 – **Feira das Tradições**, em Pinhel.

9 – **Comemoração do Carnaval**.

Março

1 – Participação no “**I Encontro Distrital de Colaboradores**”, no âmbito da ACTIVA (Associação Distrital de Desporto, Lazer e Cultura para Pessoas com Deficiência da Guarda).

21 – **Comemoração do Dia da Árvore, da Poesia e Equinócio da Primavera**.

26 – “**Um dia com a ASTA**”. Com as crianças do Concelho de Almeida, em parceria com o Município.

31 – **Páscoa**.

Abril

6 e 7 – Participação na **Feira Medieval**, em Castelo Mendo.

Maiο

12 – 9º **Passeio BTT e “Marcha de Mãos Dadas Chegaremos”**.

15 – **Encontro das Famílias** e partilha de vivências com os familiares dos companheiros, na ASTA.

Junho

1 a 30 – “**Arte Metamorfose**”. Exposição dos nossos trabalhos artísticos, patente ao público no Posto de Turismo de Almeida.

20 – **AQUASTA**. Encontro de âmbito desportivo, lazer e cultural entre instituições congéneres, na ASTA. **Com o apoio do INR** (Instituto Nacional para a Reabilitação).

24 – **Comemoração do São João**.

Julho

3 a 8 – “**Colónia de Férias** na praia de Vila Nova de Milfontes”. **Com o apoio do INR** (Instituto Nacional para a Reabilitação).



27 – **Encontro de verão** - com **Sustentabilidades**.

Setembro

23 – **Equinócio do Outono**.

27 – **Celebração do Dia de São Miguel**.

Outubro

2 - **24ª Aniversário da ASTA**.

2 a 6 – **Festa das Colheitas**.

2 a 6 – Participação na Conferência Internacional 2024 no Goetheanum, Suíça – **Desenvolvimento Social Inclusivo**.

Novembro

11 – **Dia de São Martinho**. Cortejo de lanternas ao anoitecer e representação da lenda na praça da Cabreira.

21 – A ASTA organiza o “**II Encontro Distrital de Colaboradores**” da área da deficiência, no âmbito da ACTIVA (Associação Distrital de Desporto, Lazer e Cultura para Pessoas com Deficiência da Guarda).

Dezembro

16 a 20 – “**Auto dos Pastores**”. Várias atuações na ASTA e noutros locais da nossa Rede Social.

27 – **Roda da luz**.

Algumas atividades são apoiadas pelo Programa Nacional de “Desporto para Todos” do IPDJ - Instituto Português da Juventude.



Nota: Outros eventos circunstanciais e não previsíveis a longo prazo poderão acontecer. Serão divulgados pelo Facebook, site e e-mail.

OLHARES E VISÕES DE QUEM FAZ O CAMINHO...

O primeiro volume é uma coletânea de artigos escritos durante a pandemia por dirigentes de entidades reconhecidas do Terceiro Sector. Lançado em 2021.



O volume 2, lançado em dezembro de 2023, compreende depoimentos de especialistas em Economia Social, numa conjugação inaudita de visões entre distintos autores.

"Este livro é um retrato fiel do ecossistema da Economia Social ..."

Pedro Araújo Morais

Bem hajam!

Uma vez mais, não podemos deixar de reiterar, ano após ano, **a nossa gratidão** a tantos amigos, e tantos anónimos, que continuam a consignar-nos o **0.5%** do seu **IRS**. Caminhamos e crescemos, com o valor atribuído de 23 686,23 €, referente ao ano 2022.

Este valor permite-nos colmatar lacunas e implementar medidas qualitativas, de funcionamento e melhoramento, na nossa ASTA.

Que sejamos dignos de poder **continuar** a contar com o apoio de todos vós, queridos amigos!



TORNE O SEU IRS SOLIDÁRIO DÊ MAIS SOL À NOSSA VIDA!!!

Se inserir o NIF: **504260936** como entidade a consignar IRS/IVA, apoiará a ASTA com 0,5% do seu IRS, sem qualquer custo para si e com muitas alegrias para nós.



Continue a lembrar-se de nós quando fizer a sua declaração anual de rendimentos escolhendo a **ASTA** como beneficiária dos **0,5%** do seu **IRS**.

Um gesto fácil para
si e que para nós faz
milagres!

IBANs para donativos:

CGD - PT50 0035 0057 0000 9387 9301 3

MONTEPIO - PT50 0036 0053 9910 0171 3389 6

BPI - PT50 0010 0000 4814 8740 0013 9

A REVISTA :

EU AMAI AÍ

TEM O APOIO DE :

Fvp

fundação vox populi

Sou Português, tenho opinião, cuido o futuro



ASTA

Associação Sócio Terapêutica de Almeida - IPSS

Alto da Fonte Salgueira, 81 6355-030 Cabreira - Portugal

Tlf. - 271 581 562

Tlm. - 962 148 143

NIPC - 504 260 936

Email - info@assterapeutica.com

Site - www.assterapeutica.com

Facebook - www.facebook.com/ASTAlmeida