

EU AMAI A TI

"Eles não sabem que o sonho é uma constante da vida...."

OPINIÃO

Pág. 06

TESTEMUNHOS

Pág. 07 - 11

À CONVERSA COM LUÍS FONSECA

Pág. 12 - 13

MARCOS E MARCAS

Pág. 14 - 19

HOMENAGEM

Pág. 21

PROGRAMA DE ATIVIDADES

Pág. 22

AGRADECIMENTO

Pág. 23

IRS SOLIDÁRIO

Pág. 23

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

Filipe Morato Gomes

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

- Até quando podemos sonhar
-

02 Pág. 6

Opinião

- O que eu sinto...
-

03 Pág. 7

Testemunhos

- A minha experiência ERASMUS em Almeida - ASTA
 - Eu vivi com...
 - Uma viagem ao interior de Portugal – ASTA
 - Conferência dos 100 anos de Pedagogia Curativa
-

04 Pág. 12

Á conversa com

- Luís Fonseca
-

05 Pág. 14

Marcos e Marcas

- Portugal O'Metting 2024
 - II Encontro Regional de Colaboradores
 - Trabalhando com a ASTA
 - Teatro de Marionetas e Sombras
-

09 Pág. 21

Homenagem

10 Pág. 22

Programa de Atividades

11 Pág. 23

Agradecimento & IRS Solidário

ATÉ QUANDO PODEMOS SONHAR?

Sonhar é uma função humana, somente humana, que nos distingue das outras espécies. Pelo menos é o que sabemos até agora. Mas, até quando, ou como, poderemos sonhar, sonhos nossos?

A mudança desenfreada, neste tempo de transição, leva-nos para realidades inevitáveis: desejáveis algumas, insustentáveis e perigosas outras. Até quando podemos sonhar e acreditar na nossa ação enquanto seres humanos? Até quando podemos praticar o nosso livre arbítrio? Como definiremos o conceito de liberdade daqui a uns anos, ou, já agora? É inevitável dar asas a esta leva insubmissa que, numa voragem tecnológica, abismal, nos sorve e subverte? Onde fica o sonho de cada um de nós que caracteriza o Eu e o vai moldando nesta caminhada?

Que estas interrogações, que sempre coloco no meu dizer, nos levem, pelo menos por aqui, a adoçar e a retardar a inevitabilidade da mudança. Que o sentir de tantos e a ação humanizadora refletida nos textos da nossa revista, possam continuar a remeter-nos para o Eterno Humano, com braços e abraços, com “bolas coloridas entre as mãos de uma criança”.

No ano 2025, marcamos o nosso 25º aniversário. Queremos partilhar esta celebração (entre maio e outubro) com todos os que nos reconhecem como força atuante e viva na forma de incluir. Não deixem de ver o nosso Programa de Ação que contempla encontros e dinâmicas susceptíveis de fazer perdurar a beleza e a esperança no ser humano.

“Eles não sabem nem sonham, que o sonho comanda a vida....”

Uma agradável leitura, com o meu abraço.





O QUE EU SINTO...

ANTÓNIO JOSÉ MONTEIRO MACHADO
Presidente da Câmara de Almeida

Aproxima-se a celebração dos 25 anos da ASTA, um marco histórico para qualquer associação, para qualquer projeto, para qualquer contrato ou casamento. É a celebração de uma vida de desafios, frustrações, alegrias e concretizações.

A ASTA é um projeto diferenciador, daqueles onde se sente, quando estamos naquele lugar fantástico, uma energia que ainda não consegui compreender e que dá paz, que trás sossego e nos impele a FAZER.

Será que é porque conheço pessoalmente as pessoas muito antes de ser pensada e posteriormente concretizada?

Será que é da dedicação, do compromisso, do envolvimento e do bem-estar que todos os colaboradores prestam a estas pessoas especiais?

Será que são as pessoas especiais, designadas como companheiros, e as suas famílias que fazem o lugar extraordinário?

Será do ambiente acolhedor e terapêutico que promove a autonomia e a dignidade dos seus companheiros, da sua integração social e humana?

Será do impacto positivo que a associação provoca na povoação da Cabreira, na região e nas suas gentes?

Será dos SONHOS que ainda não foram realizados, mas pairam no ar, das inquietações e das ideias prometedoras que ainda falta concretizar?

Será das pessoas que compõem a Direção, dos mentores deste projeto de vida?

Será pelos abraços e afetos que os Companheiros oferecem, será pelas declamações poéticas que eles fazem?

Porque será?

Não será, É!

Gratidão pelo vosso poder inclusivo, diferenciador, e por aportarem a este Concelho impulsos entusiastas e pacificadores...

Que continuem a concretizar sonhos nesta nova etapa e novo tempo.

A MINHA EXPERIÊNCIA ERASMUS EM ALMEIDA - ASTA



vivi uma experiência
nova cada dia e
no momento da
despedida senti-me
triste

Partilho convosco a minha experiência de estágio de práticas profissionais como Integrador Social através do Programa Erasmus, na ASTA (Portugal). Foi uma oportunidade inesperada que surgiu no momento oportuno e acabou por ser uma experiência de vida inesquecível.

Quando a oportunidade de ir para a ASTA nos foi apresentada pelo Pablo e pela Alba, do departamento de Erasmus de “E. S. Virgen de la Paz”, desde logo me pareceu interessante e decidi aceitar. Eles foram um pilar fundamental de apoio, mantendo sempre contato comigo durante o estágio para que tudo corresse bem.

Estive numa pequena aldeia chamada Cabreira, muito bonita, no centro de Portugal, cheia de cultura, com paisagens maravilhosas e gente humilde e amável.

A instituição que nos acolheu chama-se a **ASTA** – Associação Socioterapêutica de Almeida e situa-se num meio rural e terapeutico com o objetivo de dar apoio a pessoas com deficiência intelectual, a quem chamam companheiros, para que possam encontrar o seu caminho através da aprendizagem de vários ofícios: tecelagem, olaria, desporto, 3 ofícios, carpintaria, agricultura, expressão corporal, entre outros. A participação dos companheiros nestas atividades traz-lhes diversos benefícios terapêuticos e bem-estar além de aprenderem um ofício e manterem a autoestima.

A minha convivência com todos foi fácil e muito boa, apesar das dificuldades sentidas com o idioma nas primeiras semanas.

Aproveito a oportunidade para agradecer aos colaboradores da ASTA por me receberem bem desde o primeiro ao último dia, e por me terem dado a oportunidade de aprender trabalhando diretamente com os companheiros.

Ao longo dos quase três meses que estive na ASTA vivi uma experiência nova cada dia e no momento da despedida senti-me triste, sendo mesmo muito difícil despedir-me do grupo. Estarei agradecido para toda a vida por me terem dado a oportunidade de viver esta experiência de aprendizagem na área social.

Um abraço grande para **todos**.

EDUARDO SABATINI IGLESIAS
Aluno Erasmus - Madrid

EU VIVI COM...

Todos nós conhecemos a sensação de chegar a casa depois de um dia chuvoso e com muito frio. Pois, assim é a ASTA, quente e reconfortante como uma manta que te envolve, na qual queres permanecer durante muito tempo.

Fui para a ASTA (dentro do programa ERASMUS) com o sentido de pôr em prática premissas que aprendi no curso de Integração Social, ensinar, transmitir e acrescentar. O que eu não sabia é que, mais do que ensinar, **fui aprender...** e aprendi muito. Aprendi com cada companheiro e com cada colaborador que trabalha na associação. Todos são fundamentais para que a instituição funcione harmoniosamente. Ensina-me muitas coisas sobre arte, amor, sobre a importância de agradecer, de acreditar e de ver mais além. Aprendi diariamente, em cada ação e

sentia-me agradecida e tantas vezes emocionada por ter esta experiência. Cresci muito, tanto profissionalmente como pessoa, e fiquei com belas recordações das oficinas e das terapias. Aprendi a trabalhar com a madeira (conheci todo o processo de trabalho que requer fazer uma peça única), a lã (perdi a conta ao número de vezes que piquei os dedos), a olaria (os companheiros conhecem a fundo, como ninguém, como trabalhar o barro), a expressão corporal (oficina tão especial), o trabalho com os animais (é maravilhoso sentir a conexão entre eles), a pintura (tenho comigo, em casa, trabalhos maravilhosos), a agricultura (e todo o processo que envolve o trabalho com a terra, é ela que nos alimenta), as histórias de Almeida (contadas com tanta paixão pelos companheiros), e até da música do Pé Coxinho (ficou a minha banda sonora favorita).

Na ASTA aprendi a importância da agradecer à vida e à terra tudo o que nos oferece e continuo a fazê-lo, ainda hoje, em minha casa.

Tenho saudades de todas as pessoas que conheci aí e agradeço profundamente a forma carinhosa como me integraram na comunidade.

Obrigada ASTA por me abrir as portas de algo tão profundo e especial, do qual desfrutei verdadeiramente.

Obrigada aos companheiros por me ensinarem um sentido da vida que eu desvalorizava, e parabéns a todos os colaboradores da ASTA por formarem algo tão **único**.

Vocês são pessoas maravilhosas e formam uma verdadeira família. Guardo-vos a todos no coração com **muito carinho**.



LUCÍA MONTILLA
Aluna Erasmus - Madrid



UMA VIAGEM AO INTERIOR DE PORTUGAL – CABREIRA

Vivemos nas montanhas do norte da República Checa. Ensinamos na escola Waldorf, onde os nossos filhos estudam. Quando estava a estudar, passei meio ano em Camphill, na Geórgia. Recordo aquele momento como o mais generoso da minha vida. Queria que a minha mulher e os meus filhos tivessem a oportunidade de vivenciar algo semelhante. Queria que experimentassem **um lugar onde cada dia fizesse sentido**, onde a pessoa se tornasse um ser humano melhor, **onde a pessoa tomasse consciência das suas fraquezas para as poder curar, não para as culpar**. Quis dar-lhes a oportunidade de vivenciarem um espaço e um tempo em que **o amor ao ser humano é primordial e a economia, secundária**. Encontrei um lugar assim, e muito mais, na ASTA.

Gosto de línguas românicas e o meu amigo falou-me sobre a ASTA. Já o meu primeiro contato com Maria José e Anémone Leton foi uma revelação da humanidade presente e do destino que nos abriu as portas para o nosso futuro. No centro da nossa primeira conversa, cheia de calor, estava um interesse por nós como pessoas. As perguntas foram direcionadas para o propósito da nossa estadia planeada. O tópico não era o quê e o quanto, mas "De onde viemos, quem somos e para onde vamos". Não fomos questionados sobre as autorizações oficiais necessárias, mas sim sobre quem realmente somos. Concordámos em ser voluntários por dois meses.

Quando chegámos à ASTA, a paisagem parecia algo de outro mundo. Eu, por exemplo, a chamei-lhe terra dos gigantes. Grandes pedras arredondadas espalhadas pela paisagem a perder de vista, poucas árvores e o cheiro de erva seca. Exatamente o oposto da minha casa, onde há florestas húmidas e profundas nas montanhas pontiagudas com o cheiro de cogumelos. Na ASTA, ficámos impressionados com a atmosfera acolhedora, começando a manhã com um encontro cheio de alegria amorosa. Os companheiros observaram-nos por um momento e depois incorporaram-nos à sua família e cuidaram de nós. **Presumi que viemos para cuidar deles. Mas agora percebo que sempre foi o contrário.** Foram os companheiros que nos ensinaram o calor humano, o português e a alegria de viver. Eles mostraram-nos o que era **inútil** e o que era **importante**.



Por sua vez, dos colaboradores recebemos confiança e apoio incríveis. Era época de férias e tentámos ser úteis na cozinha e na quinta. Depois fomos para a oficina de carpintaria. O monitor da oficina abriu-nos o espaço de trabalho e coração, dando-nos a oportunidade de amadurecer a nossa criatividade que há muito negligenciávamos.

Os momentos mais felizes foram quando pude ver a ASTA enriquecer os meus filhos com algo que eu nunca poderia dar-lhes. Eles sabiam pouco português, mas imediatamente formaram uma **intensa amizade com os companheiros**. Eles falaram com o coração e naturalmente aprenderam o que fazer e como fazer na hora certa. Era natural que seus primeiros pensamentos fossem para os companheiros e só depois pensassem em si mesmos. Eles desenvolveram um belo humor juntos, aprendendo a acolher com abraços e a estar lá um para o outro.

Lindo era o pôr do sol quando o João e eu cantarolávamos as nossas canções, as conversas agradáveis com Guilherme sobre todos os lugares do mundo que queríamos visitar enquanto pastoreávamos as ovelhas. Momento engraçado foi a gargalhada do André quando Marco soprou o pó da mesa da oficina de carpintaria para cima dos seus biscoitos do lanche. Minha gratidão foi grande quando Luís me ajudou a tirar o meu carro de um impasse grande e quando perguntei como devia agradecer-lhe, ele respondeu: "Nada, somos amigos."

Sempre me preocupei com o facto de recebermos muito e darmos tão pouco. Vimos como todos investem as suas energias físicas e criativas para criar um espaço no tempo que se torna uma fonte de água viva. Tivemos a oportunidade de beber desta fonte e por isso somos extremamente gratos. Mas percebemos que não basta beber. A fonte deve ser cuidada, mantida pura, verdadeira e forte. Foi-nos permitido contribuir um pouco para isso. Acredito que existem lugares na Terra que ajudam a manter este planeta em equilíbrio para que não fique doente, para que possa curar-se. **A ASTA é um desses lugares.** Que a fonte da ASTA continue a ser guardada por boas pessoas, com um espírito vigilante e um coração aberto. A nossa família deixou a ASTA para continuar a vida com novos impulsos, para viver a vida a partir de "nossa" própria fonte, mas que permanecerá para sempre ligada à fonte da ASTA.

VÁCLAV, TOBIAS, IVANA E VLASTIMIL TRNKOV
Voluntários da República Checa



Visita ao Museu MAAT - Lisboa com os companheiros da ASTA



CONFERÊNCIA DOS 100 ANOS DE PEDAGOGIA CURATIVA

“O DESENVOLVIMENTO
DA INCLUSÃO SOCIAL”

A ASTA esteve presente na Conferência Internacional sobre “**O Desenvolvimento da Inclusão Social**”, no Goetheanum, em Dornach - Suíça, entre os dias 2 e 6 de outubro de 2024. Esta Conferência assinalou os 100 anos da **Pedagogia Curativa**, desenvolvida por Rudolf Steiner. Este encontro reuniu 60 países e mais de 900 pessoas que trabalham na área do desenvolvimento social inclusivo que têm como base a Antroposofia, Ciência Espiritual que impulsiona no ser humano uma consciência autônoma, capaz de reconhecer a responsabilidade do nosso desenvolvimento como humanidade.

Pensar o desenvolvimento social é ter no centro das nossas observações a inclusão. Esse é um olhar que nos direciona para o futuro. Mas, como conseguir pensar o futuro sem o peso do passado? Como mudar sem retroceder? Em momentos de um bom humor primoroso e respeitoso, fomos levados ao passado para perceber que a história precedente não se apaga, ainda assim, o como fazer para mudar não está determinado, ou seja, o tecido que estamos a tecer no presente é uma nova trama a acontecer. O novo está por ser feito e está em nossas mãos a possibilidade de um futuro criador e sanador, pois temos a liberdade de fazer diferente. Assim, fomos incentivados a perguntar: Quem sou eu? Inclusão pertence a todos, incluindo a nossa própria biografia. Todos nós precisamos de sanar, sem medo e sem culpa, e o primeiro passo começa com o conhecimento de si mesmo, uma consciência curativa capaz de modificar nossas posturas individuais diante do outro. São as nossas atitudes que curam. Como atuamos faz toda a diferença, visto que são as nossas condutas que educam comportamentos, elas atuam no sentir do outro. Compartilhar essa força é uma ação que rompe estruturas para estender as mãos e escutar. Por isso, quando me pergunto quem sou eu, habilito-me também a perguntar: Quem és tu? Eis o ponto de magia. O encontro promove um espaço invisível entre mim e o outro, e é aí que os ideais se incorporam. Novas ideias manifestam-se. Iniciativas florescem. Percebemos que somos criadores de espaços sociais e é nas relações que fortalecemos a nossa próxima missão. Nessa fusão encontra-se a possibilidade de entusiasmar-se novamente pelo humano de forma independente. Consolidamos o compromisso com o nosso desenvolvimento.

Nesta conferência, o encontro com o outro deu-nos a possibilidade de compartilhar não apenas fotografias e contatos; comungamos histórias de resiliência, histórias que despertam esperança. Esperança do verbo esperar, isto é, de pura ação no mundo. Inspirados pelo estudante de antroposofia Jacques Lusseyran que disse: “*O Eu vive no movimento e no gesto de amor, como luz de esperança*”, entendemos nestes dias que honrar o passado dispõe-nos a agir no mundo. São pequenos gestos e atitudes que trazem novas habilidades para a mudança. E assim seguimos, reconhecendo que ainda não há perfeição. Somos grandes aprendizes aprendendo a aprender. O Eu está em contínuo crescimento indica-nos que ninguém já é, estamos todos em caminho de ser.

O que queremos ser?

Reiteramos o agradecimento ao Município de Almeida e à Fundação Iona de Amsterdão, pelo precioso apoio para a realização desta viagem à Suíça.

ISABEL FOLLY
Colaboradora da ASTA

À CONVERSA COM LUÍS FONSECA

1

QUEM É O LUÍS FONSECA?

Chamo-me Luís Fonseca, embora atualmente seja mais conhecido como Luís da ASTA.

Ao longo dos últimos 24 anos, perdi o meu sobrenome, mas sempre nutri grande carinho por este apelido. Sou pai de dois filhos, de 25 e 17 anos, e sinto um profundo orgulho na minha função de pai. Sou Educador Social com uma forte dedicação à Agricultura Biológica, trabalhando diretamente com pessoas com deficiência na ASTA. A minha trajetória profissional está marcada pela procura constante de inclusão e sustentabilidade.

A minha formação em Pedagogia Curativa, Socio terapia e Agricultura Biológica tem sido a base para transformar vidas, promovendo um ambiente mais justo e saudável. Além disso, assumi a responsabilidade de presidir a União de Freguesias de Amoreira, Parada e Cabreira, e à Associação de Freguesias Ribeiro Cadelos, com a missão de contribuir para o desenvolvimento local, unificar laços comunitários e promover projetos que beneficiem a população. Acredito firmemente no poder da união, da natureza e da colaboração para a construção de um futuro mais humano e equilibrado.

2

COMO CONHECEU A ASTA?

O meu vínculo com a ASTA começou quando Maria José Dinis regressou à Cabreira com a intenção de a fundar. Desde o primeiro momento, apaixonei-me pela idealização. A ideia de transformar pessoas com deficiência em agentes ativos da sua própria vida, proporcionando-lhes um ambiente terapêutico que respeitasse as suas especificidades e, ao mesmo tempo, promovesse a sua inserção social e profissional, ressoou profundamente em mim. A visão de Maria José de criar um espaço de cuidado e acolhimento, onde fosse possível promover uma verdadeira transformação social para as pessoas com deficiência, tocou-me de forma especial, como se fosse um chamamento, comecei a contribuir naquilo que me fosse possível. Participei da elaboração dos estatutos, da comissão instaladora e da Direção. Passei quase três anos a viver com os companheiros na Casa da Fonte, fui monitor de carpintaria e, neste momento, estou envolvido na Agropecuária. A ASTA tem sido o meu lugar de compromisso e, onde quer que seja necessário, lá estarei, assim como tenho estado ao longo dos últimos 24 anos.



3

O QUE É QUE O CONTINUA A CATIVAR AO FIM DESTES ANOS TODOS?

A devoção ao trabalho com os meus companheiros, especialmente no campo da agricultura biológica, é o que me mantém motivado. Acredito profundamente na inclusão e no poder transformador das comunidades. O meu compromisso é criar um ambiente onde todos possam crescer e desenvolver-se, sempre respeitando as suas individualidades.

4

QUER PARTILHAR CONNOSCO ALGUMA EXPERIÊNCIA DIVERTIDA QUE TENHA TIDO COM OS COMPANHEIROS?

Com os companheiros, cada dia é uma oportunidade para viver momentos divertidos. Aprendi a fazer de cada dia uma oportunidade de felicidade, mesmo quando o meu próprio dia não corre bem. Quando não estou bem, é notório que os companheiros percebem, e a preocupação deles é algo que me toca profundamente. Um exemplo que sempre me faz sorrir foi com o falecido Vítor, que, por vezes, apresentava alterações de humor. Quando se chateava, ele ia embora, e eu ia atrás dele para convencê-lo a voltar, sempre mostrando-lhe os lugares que o faziam feliz. Uma das memórias mais engraçadas ocorreu numa viagem de intercâmbio a França, como ele tinha a tendência de querer fugir, tive a ideia de tirar-lhe os sapatos durante a noite, de forma a dificultar a sua fuga. Na madrugada seguinte, ele chegou ao meu lado, mal-humorado, pedindo-me os sapatos para ir embora. E disse: "Luís, dá-me os sapatos, quero ir para casa, o café aqui não presta!" Estávamos em França, e ele queria voltar a pé para Portugal para beber um café. Não consegui conter o riso.

5

COMO VEJO O CRESCIMENTO DA ASTA AO LONGO DOS ANOS?

O crescimento da ASTA foi uma jornada constante, baseada nas necessidades reais que iam surgindo. Começámos com apenas cinco companheiros, e, à medida que a instituição crescia, surgiam as necessidades de mais espaço, de mais casas e ateliers.

Este crescimento, no entanto, não se limitou ao aumento físico das instalações, mas foi alimentado por decisões que sempre foram tomadas com o coração. A verdadeira razão para a expansão da ASTA sempre foi o amor e o compromisso com a missão de acolher e integrar todos os envolvidos.

6

QUAIS SÃO AS MAIORES LIÇÕES DE VIDA QUE APRENDI NA ASTA?

A FORÇA DA INCLUSÃO – Trabalhar com pessoas com deficiência ensinou-me que cada indivíduo possui capacidades únicas e que pode contribuir de maneira significativa quando recebe apoio adequado e oportunidades para tal.

O PODER DA PACIÊNCIA E DA ESCUTA – Aprendi que o tempo de cada pessoa é diferente e que o verdadeiro ensino começa quando sabemos ouvir e compreender as necessidades de cada um.

A CONEXÃO ENTRE A TERRA E O SER HUMANO – A agricultura biológica não é apenas sobre a produção de alimentos saudáveis; é também um caminho terapêutico, onde o contato com a natureza fortalece o corpo, mente e espírito.

O VALOR DO TRABALHO EM UNIÃO/EQUIPA – Ao longo da minha trajetória na ASTA, percebi que o coletivo é sempre mais forte do que o individual. O apoio mútuo entre todos os envolvidos faz toda a diferença.

A PEDAGOGIA COMO FERRAMENTA DA TRANSFORMAÇÃO – A Pedagogia Curativa e a Socioterapia são muito mais do que métodos são abordagens que nos ensinam a olhar para o outro com respeito e a encontrar caminhos para o seu desenvolvimento.

A IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA – Nem sempre as coisas acontecem conforme o planeado, mas a capacidade de se adaptar, aprender e seguir em frente é uma lição essencial.

A SATISFAÇÃO DE VER O CRESCIMENTO DO OUTRO – Uma das maiores lições foi perceber que pequenas conquistas diárias fazem toda a diferença na vida de quem acompanhamos. Essas lições, e tantas outras, moldaram profundamente a minha visão de mundo e a minha forma de encarar o trabalho e a vida.

PORTUGAL O'MEETING 2024

Portugal O'Meeting 2024: Uma Experiência Inesquecível de Integração e Atividade

De 9 a 13 de fevereiro de 2024, a região de Almeida foi palco da 27.ª edição do Portugal O'Meeting, um evento internacional de orientação que reuniu cerca de 2000 atletas provenientes de 31 países, vindos dos quatro cantos do mundo. Este evento, que já se consolidou como um dos maiores do género em Portugal, teve como epicentro a freguesia de Amoreira, Parada e Cabreira, com uma etapa especial em Miuzela do Côa.

A organização ficou a cargo da Associação Desportiva do Mondego, uma entidade com sede na Figueira da Foz, que em parceria com o Município de Almeida tem promovido, ao longo dos anos, diversos eventos de orientação. O Portugal O'Meeting é, sem dúvida, um marco no calendário desportivo e turístico da região, trazendo à comunidade local uma verdadeira celebração do desporto e da diversidade cultural.

Parceria com a ASTA: A Dimensão Social do Evento

Uma das parcerias mais notáveis desta edição foi com a ASTA, que ofereceu as suas instalações para um serviço de babysitting, permitindo aos pais, a tranquilidade de participar nas provas enquanto os seus filhos estavam bem cuidados. A ASTA, além de garantir o cuidado das crianças, também organizou uma série de atividades culturais e artísticas para os mais novos. Entre teatrinhos, workshops de artesanato, atividades no barro, no tear e na carpintaria, os pequenos puderam explorar diversas formas de expressão e aprender de maneira lúdica, o que transformou cada dia de competição numa experiência rica e multifacetada.

A interação entre os nossos companheiros da ASTA e as crianças foi um dos pontos altos do evento. Enquanto os pais se preparavam para as competições, os filhos tinham a oportunidade de fazer novos amigos e vivenciar atividades educativas, criando uma atmosfera de partilha e Inclusão. A ASTA, com a sua abordagem cuidadosa e atenta, criou um ambiente onde o tempo parecia desacelerar, permitindo que todos, se sentissem acolhidos e parte do evento de uma maneira única.





Um Dia Inesquecível para Todos

O terceiro dia da competição ficou marcado pela partida da competição diretamente nas instalações da ASTA. Este momento foi, sem dúvida, um dos mais especiais, pois levou até ali 2000 atletas de diversas idades e nacionalidades. A experiência de ver toda essa energia e diversidade conviver tão de perto foi um testemunho da capacidade do evento em unir pessoas e culturas diferentes através do desporto.

A maneira como a organização foi recebida foi única. Na ASTA, o conhecimento do tempo tem outro significado. Não há pressa, há atenção, cuidado, partilha, muito sentimento e calor daquele que faz borboletas no coração." Para a organização, o evento não se tratou apenas de uma competição desportiva, mas também de uma verdadeira experiência humana, que deixou uma marca profunda em todos os envolvidos.

Conclusão

A 27.ª edição do Portugal O'Meeting foi, sem dúvida, um grande sucesso, não apenas pelo elevado nível competitivo das provas, mas pela forma como integrou a comunidade local e proporcionou uma experiência enriquecedora para todos os participantes. A parceria com a ASTA e o envolvimento da comunidade, foram exemplos de como o desporto pode transcender os limites da competição e tornar-se um verdadeiro motor de Inclusão e partilha. A organização do evento promete continuar a expandir essas boas práticas nos próximos anos, solidificando a modalidade no território.

E, para todos que participaram ou assistiram, é certo que esta edição ficará gravada na memória como uma experiência inesquecível, que vai muito além das marcas no mapa de orientação.

SUSANA MORA

Presidente da Associação Desportiva do Mondego

II ENCONTRO REGIONAL DE COLABORADORES

O IIº Encontro teve como tema “Desenvolvimento Social Inclusivo”.



No dia 21 de novembro a ASTA organizou o IIº Encontro Regional de Colaboradores que trabalham na área da deficiência, no distrito da Guarda.

Este evento é promovido pela ACTIVA - Associação Distrital de Desporto, Lazer e Cultura, para Pessoas com Deficiência e, com tempo, passará por todas as instituições congéneres, promovendo o encontro dos seus colaboradores para um dia de reflexão, partilha e reforço de laços profissionais.

O IIº Encontro teve como tema “Desenvolvimento Social Inclusivo”. De manhã dividimos os participantes em pequenos grupos, passámos pelas

oficinas e casas, para que todos pudessem observar as atividades diárias e conhecerem os ritmos dos companheiros. De tarde aconteceu um debate sobre a responsabilidade da nossa ação como: família, grupo social, trabalho e o papel educativo com os companheiros (utentes).

Sobre a “**Família**”, falámos na importância da presença ativa da família e em formas de reforçar essa ligação com os companheiros. Os colaboradores devem superar-se diariamente, trabalhar com amor e sentido de missão, uma vez que substituem o papel da família enquanto os companheiros estão nas instituições.

Na vertente "**Social**", debatemos os Direitos Humanos das Pessoas com Deficiência, nomeadamente o acesso à cultura, ao desporto, a todos os serviços da sociedade, cidadania, igualdade e não discriminação, auto-representação, etc. Aindanamesmavertente, falámos no impacto das participações culturais, desportivas e lazer dos companheiros, na importância das práticas socializantes, do trabalho em rede entre instituições e entidades, na criação de novas parcerias como meio de rentabilização de recursos e promoção de auto-sustentabilidade.



Sobre o "**Trabalho**" falámos no sentido do seu valor terapêutico, como regulador da auto-estima, da promoção da individualidade e da cidadania. O trabalho adaptado, através dos ritmos diários e responsáveis, promove a inclusão e a dignidade das Pessoas com Deficiência.

Por fim, sobre a "**Educação**" falámos de estratégias e medidas de aproximação entre instituições, escolas e entidades envolvidas.

No global, constatámos que as dificuldades e as dúvidas são mais ou menos as mesmas, transversais a todas as nossas instituições.

Acreditamos que foi um encontro marcante e que nos fez crescer, a todos, pessoal e profissionalmente.

Sáímos com a satisfação de estarmos mais unidos e conscientes da importância da nossa ação na sociedade, em defesa dos Direitos Humanos e liberdades das Pessoas com Deficiência.

JORGE PIRES
Colaborador da ASTA

A CARDIO Taberna

TRABALHANDO COM A ASTA

A CARDIO Taberna e Merceria By Aldeias Históricas de Portugal é um projeto autêntico, com alma e enraizado na essência do território. Desde o início, tivemos como propósito **envolver a comunidade local**, valorizando os saberes e tradições que fazem parte da identidade da região.

Foi nesse espírito que **descobrimos a magia da ASTA** e soubemos, de imediato, que seriam o parceiro ideal para nos ajudar a dar vida a este sonho. Desafiámos os companheiros dos vários ofícios a fazerem parte da nossa história, criando peças únicas que agora enriquecem a experiência na CARDIO.

É com profunda gratidão que reconhecemos o trabalho artesanal excecional destes mestres companheiros, que deram forma às loiças, às tábuas, aos artigos de decoração, aos doces e compotas, às bolachas, às ervas para chá, aos sacos de linho e tantas outras peças de artesanato. Cada criação não só embeleza o nosso espaço, mas também transmite o amor, a dedicação e a mestria de quem a concebeu.

Mais do que elementos decorativos ou gastronómicos, estas peças são símbolos vivos da tradição, da sustentabilidade e do respeito pelos saberes ancestrais, que só é possível, pelas mãos dos nossos companheiros. Cada detalhe carrega a autenticidade e a identidade do território, tornando-se uma ponte entre a gastronomia, a cultura, a arte local e a inclusão.

Ao longo deste percurso, os companheiros da ASTA não só corresponderam como superaram todas as nossas expectativas. A sua capacidade de transformar desafios em obras-primas é, para nós, **motivo de enorme admiração e inspiração**. Mais do que um parceiro essencial na criação da CARDIO, a ASTA continua a ser um pilar imprescindível no desenvolvimento e crescimento do nosso projeto.

A toda a equipa da ASTA, o nosso sincero agradecimento por acreditarem nesta visão desde o início. Que esta parceria continue a celebrar o talento, a autenticidade e a paixão que fazem da CARDIO Taberna & Merceria By Aldeias Históricas de Portugal um espaço verdadeiramente único.

LUÍSA CARIANO

Responsável pela CARDIO – Taberna & Merceria



TEATRO DE MARIONETAS E SOMBRAS



Mais uma vez, a **Fundação Vox Populi** presenteou-nos com um momento de criatividade, de empenho e de afetos.

A história do livro “**O Sonho do Mikê e da Shala**”, foi representado num espetáculo de marionetas e sombras, na nossa tarde cultural.

Gratidão ao grupo do “**Cantinho das Mãos**”, que propositadamente veio de Lisboa até nós, para nos deliciar com este momento.





A FONTE

**Abrimos a nossa paisagem interior
e fizemos luz na gruta da nossa essência,
a Fonte!**

**Foi tomando forma mais um sonho e
sentimos espaços de futuro, à espera
na terra, nas pedras, nas árvores...**

Abrimos caminhos!

**Com as nossas mãos afastámos silvas e escolhos
e cavámos um sulco profundo
donde brotou a água da fonte escondida.**

**Visualizámos traços e sinais
que se harmonizam na paisagem
e se vão transformando, em casa, em fonte, em abrigo
onde os nossos caminheiros poderão saciar-se de Vida.**

MJ / 2014

HOMENAGEM AOS QUE PARTIRAM



PAULO BULHA

O Paulinho, o Bulha, como alguns lhe chamavam, apanhou um fio de estrelas e subiu, para elas. As suas lengas-lengas, que teimosamente repetia, eram como sinetas que nos acordavam, dos marasmos. Tabalá, dançá, vá...ié, ié, ié, alegria... Na carpintaria fazia caixas, para guardar tesouros, na tecelagem dobava e dobava, mesmo quando as forças já faltavam, dobava. Fazia novelos para tecer teias e colorir a esperança e quando a música “a mufa” começava, era o primeiro a levantar-se, a erguer os braços e dançar... Tabalá, dançá, vá... ié, ié... Assim é e será, porque nos deixou fios para a teia continuar...

Gratidão pela tua vida em nós, querido Paulo!

WOUT BOEKELOO

Na luz do teu talento e da tua conexão com esta Instituição, guardamos com carinho o testemunho que ofereceste a cada membro da ASTA, a quem sempre pertencerás.



PROGRAMA DE ATIVIDADES

SOCIOCULTURAIS E PEDAGÓGICAS

2025

JANEIRO

06 – Cantar as Janeiras.

15 – Dia Stº. Amaro. Caminhada à Srª do Monte.

01/01 a 31/12 – "Viver na aldeia com a ASTA".

Início das atividades artísticas.

FEVEREIRO

22 – Reunião de Pais. Fonte Salgueira - Encontro anual.

28 – Carnaval. Comemoração do Carnaval no Verde Pino.

MARÇO

28 Fev. a 2 Mar. – Presença na Feira das Tradições de Pinhel. Promoção dos trabalhos dos companheiros.

ABRIL

15 – Um dia na ASTA.

21 – Dia da Árvore, Poesia e Primavera.

26 e 27 – Participação da Feira Medieval de Castelo Mendo.

MAIO

Especial 25º

25 – Início da celebração "25 Anos ASTA" com "Marcha de Mãos Dadas Chegaremos" e passeio de BTT nas terras que nos viram nascer.

JUNHO

01 a 30 – "Arte Metamorfose". Exposição dos trabalhos artísticos, no Posto de Turismo de Almeida.

05 – AQUASTA. Encontro de âmbito desportivo, lazer e cultural entre instituições congêneres, na ASTA. Projeto cofinanciado pelo INR, I.P.

23 a 28 – ASTA à la Praia. Colónia de férias dos companheiros, na praia. Projeto cofinanciado pelo INR, I.P.

JULHO

Especial 25º

05 Jul. a 15 Out. – Exposição "Olhares e Passos, Memórias e Traços", na galeria de arte do TMG (Teatro Municipal da Guarda).

25 e 26 – Encontro com a ASTA, no Pavilhão Multiusos de Vilar Formoso, com ateliers ao vivo, trabalhos artesanais, teatro, música e palestras.

SETEMBRO

23 – Equinócio do Outono.

29 – Celebração do Dia de São Miguel.

OUTUBRO

Especial 25º

30 Set. a 05 Out. – Encontro Internacional de Companheiros, "O Que Queremos ser..."

02 – 25º Anos – A festa do nosso nascimento.

04 – Espetáculo "Nós em Vós", pelo grupo da ASTA no TMG (Teatro Municipal da Guarda).

NOVEMBRO

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

DEZEMBRO

16 a 20 – Roda da luz.

18 – "Auto dos Pastores". Representação na ASTA e outros locais.

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



INR instituto nacional para a
reabilitação
Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Bem hajam!

A todos que, de alguma forma, apoiam e acreditam paulatinamente na ASTA.
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**.

O valor recebido em 2024 foi de 29.640.31€

Este valor permite-nos colmatar lacunas e implementar medidas qualitativas, de funcionamento e melhoramento, da 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 1% do seu IRS, sem qualquer custo para si e com muitas alegrias para nós.



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

Continue a lembrar-se de nós quando fizer a sua declaração anual de rendimentos escolhendo a **ASTA** como beneficiária dos **1%** do seu **IRS**.

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 AMAÍ XÍ

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