



# O MENSAGEIRO DO RECORRENTE

Número 3 — Dezembro 2007

Jornal trimestral do Ensino Recorrente



## Nesta edição:

Editorial	1
Acções S@ber+ na RAM	2
CONFINTEA VI	3
Programa GRUNTVIG	4-5
Notícias do Ensino Recorrente	6-14
A lição do João	14
Dia do Idoso	15
A escola	16
O sol	16
Dia Mundial da Alimentação	17
No Outono	18
A nossa festa de São Martinho	18
São Martinho	18
O Moinho de Água de São Jorge	19
Natal	20
Acróstico	20
Um das prendas mais lindas deste Natal	21
O Menino Jesus da Ponta do Pargo	21
Versos de Natal	22
Culinária	23
Momento de descontração	24

## O Mensageiro do Recorrente

Encontra-se disponível no site da Direcção Regional de Educação

<http://dre.madeira-edu.pt>  
Projectos Extra-Curriculares

## Editorial

Pelo segundo ano consecutivo, mas agora com uma publicação trimestral, edita-se *O Mensageiro do Recorrente*. Produzido com a colaboração de alunos e professores do ensino recorrente, este jornal assume-se como um espaço informativo no domínio da educação de adultos, divulgando iniciativas e actividades realizadas no ensino recorrente e publicando diversos trabalhos realizados por adultos que frequentam esta modalidade de educação.

Neste ano lectivo 2007/2008, a Direcção Regional de Educação lançou as Acções S@ber+, acções de formação de curta duração que têm por objectivo a aquisição, reforço e desenvolvimento de competências pessoais e profissionais em determinadas áreas. Com as Acções Sa@ber+ Literacia Tecnológica, Inglês e Português 2ª Língua os adultos da RAM contam com mais uma oferta formativa.

Pensado para atender às necessidades de ensino e aprendizagem dos intervenientes em todas as formas de educação de adultos, bem como dos estabelecimentos e organizações que fornecem ou promovem a educação, o Programa Gruntvig proporciona aos professores do

ensino recorrente a oportunidade de participar em actividades de cooperação a nível europeu, quer seja através das parcerias de aprendizagem ou pelas bolsas de formação contínua para profissionais no âmbito da educação de adultos.

Para que não fique apenas na memória dos autores, co-autores e participantes das diversas actividades realizadas no ensino recorrente temos neste jornal notícias de actividades escolares e extra-escolares dinamizadas por escolas e instituições, visitas de estudo, festas e comemorações, no âmbito ou com a participação do 1º Ciclo do Ensino Básico Recorrente.

Da autoria de alunos, editamos uma série de registos escritos reveladores do trabalho desenvolvido nas salas de aula.

Finalmente, como já vem sendo hábito, as últimas páginas deste jornal são dedicadas à culinária e ao momento de descontração.

Nesta época festiva, ficam os votos a todos os que participaram e colaboraram, bem como aos leitores do *O Mensageiro do Recorrente* um Natal repleto de alegria e um Ano 2008 próspero.

Direcção Regional de Educação





## Acções S@ber+ na RAM



### FICHA TÉCNICA O Mensageiro do Recorrente

**Director:** Direcção Regional de Educação

**Editor:** Direcção Regional de Educação

**Equipa de Redacção:**

Anabela Chá-Chá

Luísa Silva

**Redacção:**

\* Divisão de Assuntos Europeus— Direcção Regional de Educação

\* Alunos e professores e alunos do 1º Ciclo do EBR das seguintes escolas e instituições:

**Escolas**

\* EB1/PE de S. Paulo—Núcleo do Espigão

\* EB1 Carreira

\* EB1/PE do Caminho Chão

\* EB1/PE do Paúl do Mar

\* EB1/PE da Ribeira Brava

\* EB1/PE de S. Jorge

\* EB1/PE Lombada, Ponta do Sol

\* EB1/PE da Ponta do Pargo

**Instituições**

\* Centro Social e Paroquial do Carmo

\* Centro Social, Cultural e Paroquial de S. Vicente

\* Associação Protectora dos Pobres

\* Casa de Saúde de Câmara Pestana

\* Centro Social e Paroquial das Preces

\* Lar de Santa Isabel, Santa Casa da Misericórdia do Funchal

\* Centro de Dia da Água de Pena

\* Lar Vale Formoso e Lar Bela Vista

**Produção e Edição:** Direcção Regional de Educação

Edifício D. João—Rua Cidade do Cabo, nº38

9050-047 Funchal

<http://dre.madeira-edu.pt>

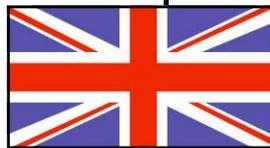
Projectos Extra-Curriculares

Nos últimos anos, tem-se verificado, na RAM, a procura de oferta formativa por parte de pessoas interessadas em desenvolver ou aperfeiçoar competências em determinados domínios da formação, nomeadamente



ACÇÃO S@BER+ Literacia Tecnológica

Informática, Inglês e Português para estrangeiros. Perante esta necessidade, a Direcção Regional de Educação propôs para o ano lectivo 2007/2008 a criação de cursos de formação – Acções S@ber+ nos seguintes domínios: Literacia Tecnológica, Inglês e Português 2ª Língua garantindo-se, assim, uma oferta formativa específica que corresponda aos interesses e necessidades de formação destes adultos.



ACÇÃO S@BER+ Inglês

As Acções S@ber+ são acções de formação de curta duração que têm como objectivo a aquisição, reforço ou desenvolvimento de competências pessoais e profissionais em determinadas áreas. Estas acções de formação encontram-se estruturadas em três módulos (iniciação, aprofundamento e consolidação), com a duração de 50 horas cada, que correspondem a diferentes graus de proficiência.

A estruturação das Acções S@ber+ em módulos permite aos formandos fazer um ou mais módulos de acordo com os seus conhecimentos e/ou sua disponibilidade. Apresentam, assim, uma estrutura curricular flexível e diferenciada em função dos interesses e das necessidades do público adulto.

São destinatários das Acções S@ber+, os adultos, com idade igual ou superior a 18 anos, que pretendam adquirir ou aperfeiçoar competências em áreas específicas, independentemente da habilitação escolar ou da qualificação profissional que possuam.

Estas acções de formação dão a possibilidade de reforçar ou adquirir competências pessoais, profissionais ou escolares e permitem o desenvolvimento do estímulo pela aprendizagem ao longo da vida.

No presente ano lectivo as acções de formação de curta duração abrangem os seguintes domínios de formação na RAM: Literacia Tecnológica, Inglês e Português 2ª Língua.

As acções de formação podem funcionar em regime diurno e ou nocturno, de acordo com a disponibilidade do grupo de formandos nas escolas básicas do 1º ciclo de escolas

básicas e secundárias.

Apesar de não conferirem qualquer certificação escolar, alguns dos domínios de formação permitem a aquisição ou o reforço de competências que poderão vir a ser reconhecidas no âmbito do processo de reconhecimento e validação de competências nos

Centros

RVCC

ou nos Cursos de Educação e Formação de Adultos (Cursos EFA).

Finalmente, as acções de formação de curta duração - Acções S@ber+ conferem um certificado de formação por cada módulo que o adulto conclua.



ACÇÃO S@BER+ Português 2ª Língua

## VI Conferência Internacional da Educação de Adultos (CONFINTEA VI) Brasil, 2009



O Instituto para a Aprendizagem ao Longo da Vida (UIL) da UNESCO, como a unidade da UNESCO responsável pela aprendizagem de adultos, educação não-formal e aprendizagem ao longo da vida está coordenando a preparação da conferência, em cooperação com a Sede da UNESCO e escritórios Regionais e com o País Anfitrião da CONFINTEA VI, o Brasil.

As cinco conferências prévias da CONFINTEA foram realizadas em Helsinger (Dinamarca) em 1949, Montreal (Canadá) em 1960, Tokio (Japão) em 1972, Paris (França) em 1985 e em Hamburgo (Alemanha) em 1997.

Em linha com a tradição, a CONFINTEA VI será uma conferência inter-governamental de Categoria II. A conferência em si, como também os processos preparatórios e de acompanhamento fornecerão plataformas para o diálogo e advocacy de políticas sobre a aprendizagem e educação de adultos dentro e através de países a um nível global, com uma grande participação dos Estados Membros da UNESCO, agências das Nações Unidas e parceiros em desenvolvimentos internacional, sociedade civil, instituições de pesquisa e o sector privado.

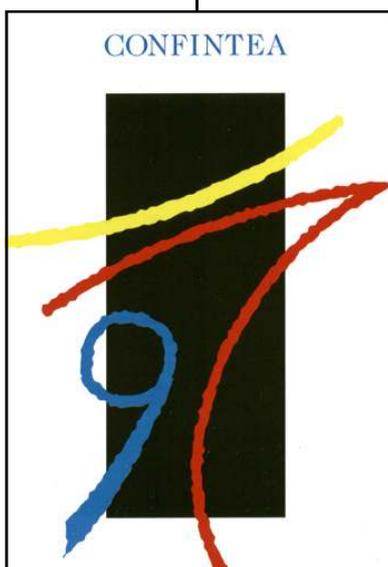
A CONFINTEA VI pretende renovar o momentum internacional da educação e aprendizagem de adultos, e reparar a discrepância entre percepções e discursos de um lado, e da falta de políticas sistemáticas e efectivas e condições para a educação e aprendizagem de adultos por outro.

A CONFINTEA V, considerado um marco como conferência, estabeleceu um entendimento holístico de educação e aprendizagem de adultos dentro da perspectiva da aprendizagem ao longo da vida. A educação e aprendizagem de adultos foram reconhecidas como ferramentas chaves para lidar com os desafios de desenvolvimento e sociais actuais em todo o mundo. No entanto, o reconhecimento de um compromisso forte expressado em 1997 não levou a integração correspondente, priorização de políticas e alocação de

recursos para educação e aprendizagem de adultos, nacional ou internacionalmente.

A CONFINTEA VI pretende renovar o momentum internacional da educação e aprendizagem de adultos, e reparar a discrepância entre percepções e discursos de um lado, e da falta de políticas sistemáticas e efectivas e condições para a educação e aprendizagem de adultos do outro.

O processo preparatório, a conferência e o acompanhamento da CONFINTEA VI permitirá uma revisão global do estado da arte da educação e aprendizagem de adultos, e servirá como uma base para as questões económicas, sociais, culturais e políticas, emergentes em relação a educação e desenvolvimento internacional. A CONFINTEA VI oferecerá a oportunidade de articular a educação e aprendizagem de adultos com os arcabouços internacionais principais em relação à educação e desenvolvimento: as metas da Educação Para Todos (EPT) e as Metas de Desenvolvimento do



Milénio (MDMs), como também a Década das Nações Unidas para a Alfabetização (UNLD), a Iniciativa de Alfabetização para o Empoderamento (LIFE) e a Década das Nações Unidas para Educação e o Desenvolvimento Sustentável (DESD). Finalmente, a CONFINTEA VI se engajará na produção de ferramentas (ex; referência (benchmarks) para assegurar que compromissos prévios e futuros com a educação e aprendizagem de adultos sejam implementado.

Concretamente, os objectivos da CONFINTEA VI são:

\* avançar com o reconhecimento da educação e aprendizagem de adultos

como um elemento importante e factor que contribui com a aprendizagem ao longo da vida, onde a alfabetização são os alicerces.

\* Enfatizar o papel crucial da educação e aprendizagem de adultos para a realização das actuais agendas de educação e desenvolvimento internacionais (APT, MDMs, UNLD, LIFE e DESD)

\* Renovar o momentum e compromisso político, e desenvolver as ferramentas para a implementação para mudar do retórico para a acção.

**Fonte:** Associação O Direito de Aprender



O “Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida” foi adoptado em 15/11/06 (Decisão 2006/1720/CE) e será executado durante o período compreendido entre **1 de Janeiro de 2007 e 31 de Dezembro de 2013**.

O Programa ALV destina-se a promover essencialmente a cooperação, os intercâmbios e a mobilidade entre sistemas de ensino e formação, a nível europeu, no sentido destes se estabelecerem enquanto referência mundial de qualidade.

Tendo em vista a consecução dos objectivos do Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida, foram implementados quatro sub-programas sectoriais – o **Comenius** (Ensino Escolar e inclui a formação inicial e contínua do pessoal educativo do Ensino Regular), o **Erasmus** (Ensino Superior e inclui igualmente a formação inicial e contínua do pessoal docente do Ensino Superior), o **Leonardo da Vinci** (formação profissional) e **Grundtvig** (Educação de Adultos e inclui também a formação inicial e contínua dos docentes do Ensino Recorrente) – e um sub-programa Transversal.

#### PROGRAMA GRUNDTVIG 1



O **PROGRAMA GRUNDTVIG** visa melhorar a qualidade e reforçar a dimensão europeia da educação de adultos através da realização de diferentes actividades de cooperação a nível europeu.

#### PROGRAMA GRUNDTVIG

Assim, no âmbito do quadro do Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida, o programa Grundtvig atende às necessidades de ensino e de aprendizagem dos intervenientes em todas as formas de educação de adultos, bem como dos estabelecimentos e organizações que fornecem ou promovem essa educação.

O programa Grundtvig inclui 2 tipos de actividades de cooperação, geridos pela Agência Nacional, designadamente:

- Parcerias de Aprendizagem Grundtvig (antigo Grundtvig2);
- Bolsas de formação contínua para profissionais no âmbito da educação de adultos (antigo Grundtvig 3).

Podem participar no Programa Grundtvig:

- Educandos inseridos na educação de adultos;
- Estabelecimentos ou organismos que oferecem oportunidades de aprendizagem no âmbito da educação de adultos;
- Professores e outro pessoal desses estabelecimentos ou organismos;
- Estabelecimentos envolvidos na formação inicial ou contínua do pessoal encarregado da educação de adultos;
- Associações e representantes das partes envolvidas na educação de adultos, incluindo associações de educandos e de professores;
- Organismos que prestem serviços de orientação, aconselhamento e informação relacionados com qualquer aspecto da aprendizagem ao longo da vida;
- Pessoas e organismos responsáveis pelos sistemas e políticas de educação de adultos, em todos os seus aspectos, a nível local, regional e nacional;

• Centros e organismos de investigação que se ocupem de temas relacionados com a aprendizagem ao longo da vida;

• Empresas;

• Organismos sem fins lucrativos, organizações de voluntários e organizações não governamentais (ONG);

• Estabelecimentos de ensino superior.

Para além dos objectivos definidos para o Programa Aprendizagem ao Longo da Vida, este programa Sectorial tem como objectivos específicos:

- Responder ao desafio que o envelhecimento da população europeia representa no domínio da educação;

- Contribuir para oferecer percursos que visem a melhoria dos conhecimentos e competências dos adultos.

De acordo com o estabelecido no âmbito do Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida, o programa Grundtvig pode apoiar as seguintes acções:

#### Parcerias de Aprendizagem Grundtvig

As Parcerias de Aprendizagem e m Grundtvig são actividades de cooperação europeia centradas em temas de interesse comum para as organizações participantes.

Estes projectos são orientados para o processo e visam iniciar actividades de cooperação conferindo uma dimensão europeia às actividades educativas das instituições.



Estas parcerias assentam, essencialmente, na troca de experiências, práticas e metodologias permitindo que aprendentes e educadores de adultos trabalhem em conjunto introduzindo uma dimensão europeia nas suas actividades.

Podem participar nesta actividade todas as instituições que oferecem oportunidades de educação para adultos.

Tratando-se de uma parceria multilateral, é composta, no mínimo, por três instituições provenientes de três países diferentes, sendo que um deles terá que ser membro da União Europeia. Um dos membros da parceria assumirá o papel de coordenador que consta essencialmente na coordenação das actividades realizadas pela parceria.

Porque se trata de uma acção descentralizada, cada um dos parceiros envolvidos receberá um financiamento por parte da respectiva Agência Nacional (AN) pelo que o formulário de candidatura deverá ser enviado directamente para a AN do seu país.

A duração das Parcerias de Aprendizagem Grundtvig será de **dois anos**, não renovável.

As Parcerias de Aprendizagem aprovadas receberão **um financiamento fixo** para a duração total do projecto que cobrirá as despesas relativas às actividades locais e às actividades de mobilidade. O financiamento a atribuir será calculado em função

do número mínimo de mobilidades previsto e será publicado previamente à apresentação das candidaturas.

Para formalizar uma candidatura deverá consultar a seguinte documentação: guia do candidato; convite geral para a apresentação de propostas de candidatura e convite nacional à apresentação de candidaturas

O prazo para apresentação dos Projectos de Parcerias de Aprendizagem termina a **15 de Fevereiro de 2008**.

#### Visitas (reuniões) Preparatórias

O objectivo desta acção é possibilitar o encontro entre as instituições elegíveis para participar nos 4 Programas Sectoriais do Programa Aprendizagem ao Longo da Vida de forma a que estas promovam actividades de cooperação europeia entre si, que podem assumir as seguintes formas:

Visita a uma instituição parceira noutro país participante no Programa Aprendizagem ao Longo da Vida;

Participação num seminário de contacto, organizado por uma Agência Nacional, com vista à procura de parceiros.

A informação relativamente aos temas, conteúdos e datas dos futuros seminários de contacto está disponível no site da Agência Nacional.

É possível realizar visitas preparatórias no âmbito das seguintes Acções: Parcerias Comenius, Mobilidade de Docentes e Estudantes Erasmus, Programas

Intensivos Erasmus, Projectos de Mobilidade Leonardo da Vinci, Projectos de Transferência de Inovação Leonardo da Vinci e *Parcerias Grundtvig*.

As visitas preparatórias permitem a realização de uma reunião entre o(s) potencial(ais) parceiro(s), com os seguintes objectivos:

- definir intenções, objectivos e metodologia da futura parceria;
- definir responsabilidades e tarefas dos parceiros;
- desenvolver um plano de trabalho, incluindo os métodos para a monitorização,
- avaliação e disseminação;
- preencher, em conjunto, o respectivo formulário de candidatura.

Podem beneficiar os indivíduos que desejem, através da sua instituição, estabelecer actividades de cooperação no âmbito das acções descentralizadas do Programa Aprendizagem ao Longo da Vida. Será atribuída bolsa apenas a uma pessoa por instituição, mas casos excepcionais, e devidamente justificados, poderá ser aprovada a participação de duas pessoas na mesma visita.

Uma **Visita Preparatória** tem que ser realizada antes da apresentação de uma candidatura para a actividade que pretende preparar durante a visita. Se a sua Instituição já apresentou a candidatura a uma bolsa para uma actividade com início no ano académico 2007/2008, então não poderá receber uma bolsa para visita preparatória no âmbito da mesma actividade.

#### Agência Nacional Sócrates e Leonardo da Vinci

Av. Infante Santo, nº2 – Piso 1  
1350-178 LISBOA  
Tel. geral: 21 394 47 60  
Fax: 21 394 47 37

E-mail geral: [agencianacional@socleo.pt](mailto:agencianacional@socleo.pt)  
Programa Grundtvig: [grundtvig@socleo.pt](mailto:grundtvig@socleo.pt)  
Visitas Preparatórias: [visitaspreparatorias@socleo.pt](mailto:visitaspreparatorias@socleo.pt)



#### DRE – Divisão de Assuntos Europeu

Rua Cidade do Cabo, 38  
9050 – 047 Funchal  
Tel. 291 708420  
Fax 291 708437  
E-mail: [gaeuropeus@madeira-edu.pt](mailto:gaeuropeus@madeira-edu.pt)



### Notícias do Centro Social e Paroquial do Carmo



#### Inauguração do Centro "Cidade Viva"

No dia 1 de Outubro, nós, os utentes do Centro Social e Paroquial do Carmo, de Câmara de Lobos, deslocámo-nos ao Edifício Nova Cidade, em Câmara de Lobos, para estarmos presentes na inauguração do Centro "Cidade Viva", que foi uma obra da responsabilidade da Câmara Municipal de Câmara de Lobos, destinada à população sénior do

concelho. Este espaço irá proporcionar a cada idoso bons motivos para continuar a lutar pela vida e a dar o seu contributo à sociedade.

Na inauguração estiveram presentes as autoridades do concelho e o senhor Secretário Regional dos Assuntos Sociais, que deu uma boa notícia aos presentes, anunciando que Câmara de Lobos terá dois lares para a terceira idade. Também o senhor bispo, D. António Carrilho, fez uma reflexão de esperança e de incentivo, cheia de emotividade e grande conteúdo de humanismo, que não deixou ninguém indiferente.

Nós, os idosos do Centro Social e Paroquial do Carmo, que estivemos presentes neste acto,

demos por bem passados estes momentos da inauguração do Centro "Cidade Viva".

Alunos e Prof. Mónica Semanas  
1º Ciclo do EBR  
Centro Social e Paroquial do Carmo



### Encontro Regional de Idosos



No dia 3 de Outubro, pelas 14 horas, um grupo de idosos do Centro Social e Paroquial do Carmo, Câmara de Lobos, deslocou-se à Ponta do Pargo, onde nos encontramos com idosos de várias freguesias. Este encontro foi organizado para nós, os menos jovens, no âmbito da Semana do Idoso.

Na ida, fomos observando a paisagem das diversas localidades. E comentámos quão diferente estão agora as nossas vias de comunicação. O "sofrimento" que era viajar antigamente nas nossas estradas. Era só curvas e contra curvas.

Já na Ponta do Pargo, o encontro iniciou-se com uma missa, ao ar livre, celebrada pelo senhor padre Paulo Silva. Na sua homilia, ele foi concreto e simples na respectiva reflexão.

Seguiu-se uma parte recreativa/cultural que muito nos alegrou. Houve canções, fados, anedotas e até as crianças do 1º ciclo do Ensino Básico, fizeram uma surpresa à direcção da organização, pois apareceram a declamar quadras, muito bem feitas, aos idosos.

As autoridades, entre elas, o senhor Secretário Regional dos Assuntos Sociais, estiveram presentes e tiveram palavras de estímulo para nós.

Para terminar, foi servido um bom lanche a todos os presentes.

Foi mais uma oportunidade para rever amigos e pôr a "bilhardice" em dia.

O encontro alongou-se um pouco e já no regresso, algumas das nossas famílias estavam preocupadas com a demora, e os telemóveis come-



çaram a tocar.

Ficámos gratos a todos quantos se empenharam na realização deste encontro.

Alunos e Prof. Mónica Semanas  
1º Ciclo do EBR  
Centro Social e Paroquial do Carmo

## Ida À Capela de Nossa Senhora de Fátima

No dia 15 de Outubro, pelas 14 horas, todos os utentes do Centro Social e Paroquial do Carmo, Câmara de Lobos, deslocaram-se à capela de Nossa Senhora de Fátima, situada no Cabo Girão, cuja jurisdição é da responsabilidade da paróquia da Quinta Grande. O objectivo desta deslocação foi participar numa cerimónia religiosa, juntamente com os idosos da Quinta Grande, no âmbito da Semana do Idoso.



O convite partiu do respectivo pároco, senhor padre Adelino Macedo Costa, que ainda se encontra ligado à nossa paróquia por laços de amizade pois trabalhou nesta localidade durante 25 anos e foi ele o grande impulsionador da construção do nosso centro social e paroquial.

A cerimónia foi muito emotiva. Há 5 anos que o

referido pároco foi transferido para a Quinta Grande.

"Matei as saudades da voz dele, a cantar, dizia a senhora Natalina". Os cânticos e leituras ficaram à responsabilidade dos utentes da Quinta Grande. Nós participamos com símbolos no Ofertório. O senhor padre gostou muito da nossa participação e agradeceu, dizendo que assim o encontro se tornou mais rico.

Para maior brilho, levámos lanche individual, e antes de regressar, cada pessoa tomou o seu farnel.

Foi uma tarde com actividades diferentes, quebrando a rotina dos nossos dias.

Que bom é passear!



Alunos e Prof. Mónica Semanas  
1º Ciclo do EBR  
Centro Social e Paroquial do Carmo

## Convívio a nível concelhio



No dia 13 de Novembro de 2007, os idosos do concelho de Câmara de Lobos, que frequentam os "Centros de Dia", das diversas freguesias deste Município, tiveram um convívio de grande alcance.

Pelas 13:30 horas, começou a concentração na Igreja Paroquial do Carmo – Câmara de Lobos. Estas actividades foram programadas e inseridas no âmbito da "Semana do Idoso" e constaram de diversas partes:

1ª Parte: Celebração da eucaristia.

2ª Parte: Recreativa /cultural.

3ª Parte: Convívio – lanche partilhado.

Na celebração eucarística, as leituras e cânticos foram feitas por diversos anciãos.

Na parte recreativa/cultural, realizada no Salão Paroquial, cada centro esmerou-se e apresentou trabalhos como: peça de teatro, lenda, dança, e canção com coreografia.

O Centro Social e Paroquial do Carmo, o centro anfitrião, apresentou uma peça de teatro intitulada: "Os frutos e a Amizade", numa aliança inter - geracional com os



alunos da EB1/PE do Ribeiro de Alforra, juntamente com as crianças do ATL que frequentam o respectivo centro.

Com este trabalho, quisemos transmitir uma mensagem a todos os presentes. Assim: alguns amigos são como as cerejas. Aparecem poucas vezes no ano, mas são de confiança. Em contrapartida, o

morango, é como um amigo muito popular. Todos gostam dele. A banana, por exemplo, é preciso descascar. São aqueles amigos introvertidos. Temos de "puxar" por eles e depois descobrimos que são pessoas maravilhosas. E assim por diante. O nosso trabalho foi apreciado por todos.

Entre os presentes, como convidado especial, esteve o senhor presidente da Câmara Municipal deste concelho, que muito nos honrou com a sua presença.

Após a parte recreativa, seguiu-se um lanche partilhado. Que bem nos soube aqueles sumos, bolos, sandes e outros aperitivos.

Neste convívio, também participaram os idosos do Centro Social e Paroquial da Graça – Santo António, numa aliança de amizade.

Ficou a vontade de regressar para o próximo ano, com mais energias e vontade de viver.

Alunos e Prof. Mónica Semanas  
1º Ciclo do EBR  
Centro Social e Paroquial do Carmo

### Notícias do Centro Social e Paroquial de S. Vicente



No dia 16 de Outubro de 2007, foi comemorado o dia da Alimentação no Centro Social, Cultural e Paroquial de S. Vicente.

Estivemos a conversar sobre os hábitos alimentares e os erros cometidos na alimentação. Foi explicado que a roda dos alimentos está dividida em “fatias” e que devemos comer maior quantidade de alimentos que pertencem aos grupos de maior dimensão. Após a conversa, fizemos uma roda



dos alimentos ao vivo.

Foram todas as idosas que trouxeram os alimentos para a roda. Todas ajudámos, trazendo as coisas mais importantes para a saúde. A roda dos alimentos ficou muito bonita, tinha muitas coisas: frutas, verduras, massas, leite, iogurte, água, cereais, carne, peixe, batata, feijão, semilha, etc. Tudo uma riqueza

para a nossa alimentação, desde que ingerida correctamente.

No fim da actividade tirámos fotografias e a professora entregou um folheto com toda a informação importante sobre a alimentação, que foi lido e comentado por todas as idosas.

tudo uma riqueza para a nossa alimentação, desde que ingerida correctamente.

Recebemos também, a visita de uma nutricionista que veio ajudar a compreender a importância de uma alimentação rica e equilibrada, esclarecendo algumas dúvidas que tínhamos.

Para nós o dia da alimentação foi um dia muito importante.

Esmália, Virgínia, Ester e Cristina  
1º Ciclo do Ensino Básico  
Centro S.C e Paroquial de S. Vicente



### Pão por Deus



As utentes do Centro Social, Cultural e Paroquial de S. Vicente-Vila, realizaram como lembrança para o dia do Pão por Deus, sacos em serapilheira. Desta forma, foram responsáveis por costurarem os sacos, efectuarem (com alguma ajuda) a técnica do guardanapo, bordarem uma frase e



por fim colocarem uma fita para embelezar ainda mais os sacos.

Esta actividade foi programada tendo em conta os interesses das utentes, valorizando sempre os seus saberes vivenciais, experimentais ou profissionais adquiridos, nunca esquecendo as tradições da sua terra.

No dia 31 de Outubro, as idosas do Centro, juntamente com a professora e a responsável, organizaram um almoço convívio,

no Restaurante Quebra Mar, em S. Vicente, a fim de se comemorar o dia do Pão por Deus.

No fim do almoço, foi entregue a cada idosa o seu saquinho do Pão por Deus.

Prof. Sónia Almeida Teixeira  
1º Ciclo do Ensino Básico  
Centro S.C e Paroquial de S. Vicente



### Semana de S. Martinho



O Centro Social, Cultural e Paroquial de São Vicente – Vila, realizou na semana dedicada ao São Martinho com inúmeras actividades que tiveram como objectivo viver as tradições culturais da região.

Iniciou-se a semana com uma visita guiada à Adega Cooperativa de São Vicente, onde se ficou a conhecer todo o seu funcionamento. A visita foi acompanhada pelo engenheiro



responsável que nos explicou todo o processo da transformação da uva em vinho.

No fim da visita, o engenheiro convidou todas as idosas a brindarem ao S. Martinho com a prova do vinho mais conhecido desta adega – o Enxurro. Assim se cumpriu a tradição: “No S. Martinho vai à adega e prova o vinho”.

Já no centro, realizaram-se alguns trabalhos alusivos à época, tais como, a elaboração de um painel de castanhas, a construção da Lenda de S. Martinho em banda desenhada, a recolha oral de provérbios e quadras e o ensaio de uma cantiga para dar as boas vindas ao S. Martinho.

Para terminar a semana, fez-se um lanche convívio onde cada idosa participou trazendo alguma coisa para o lanche, ficando ao cargo da professora e da responsável pelo centro as castanhas.

Foi uma semana repleta de actividades que puseram todas as idosas a viver a tradição de S. Marti-



nho.

Alunas e Prof. Sónia Almeida Teixeira  
1.º Ciclo do EBR  
Centro S.C e Paroquial de S. Vicente

### Notícias da Associação Protectora dos Pobres

#### Passeio Convívio

No dia 2 de Outubro de 2007 saímos às 9 horas da Associação Protectora dos Pobres para apanhar a camioneta da Câmara Municipal do Funchal que nos esperava no largo do Colégio.

Seguimos viagem até ao Chão da Lagoa, que era o nosso destino. Aí passaríamos o dia a conviver uns com os outros.

No início da viagem o tempo estava bom e soalheiro, mas à chegada ao Chão da Lagoa estava frio e bastante vento. Aproveitamos os períodos de bom tempo para jogar futebol, jogar ao “mata” e jogar cartas e dominó.



Enquanto uns se divertiam, outros assavam carne e ajudavam a preparar o almoço. Almoçamos espetada de carne com pão e sumos. Após o almoço, descansamos um pouco, fizemos caminhadas e tiramos fotografias em vários sítios.

Nesse dia, apreciamos a Natureza e ficamos a conhecer melhor os colegas.

No final do dia, por volta das 16h30-min fizemos a viagem de regresso e ainda fomos tomar café ao Terreiro da Luta.

Foi um passeio bonito, agradável e todas as pessoas apreciaram. Esperamos em breve

ter outra experiência como esta.



Alunos e Prof. Irene Dias  
1.º Ciclo do EBR  
Associação Protectora dos Pobres

### Feira das Vontades

Nos dias 23, 24 e 25 de Novembro de 2007 os alunos e elementos da Associação Protectora dos Pobres, participaram na Feira das Vontades que se realizou no Jardim Municipal do Funchal.

No primeiro dia fomos, a seguir ao almoço, preparar a nossa barraca e decorá-la com os trabalhos feitos na Associação e começamos a vender das 18 horas até as 20 horas.



Nesta feira haviam vinte barracas, todas diferentes mas a nossa era a mais bonita e divertida porque tinha um palhaço a pregar partidas e a entreter as pessoas e as crianças que passavam.

Nos dias 24 e 25 estivemos na feira desde as 14 horas até as 20h e conseguimos vender quase tudo. Foi uma boa feira.

Ao longo destes dias, fizemos vários jogos tradicionais e pedi-

mos às pessoas para comprarem na nossa tenda e ajudarem a Associação que tanto precisa. Muitas pessoas ajudaram e compraram os artigos elaborados por nós.

Foram três dias diferentes mas divertidos e interessantes. É sempre bom saber que as pessoas apreciam o que fazemos.

Agora vamos continuar a elaborar mais trabalhos para que no próximo ano as vendas sejam tão boas como neste ano.

Alunos e Prof. Irene Dias  
1.º Ciclo do EBR  
Associação Protectora dos Pobres

### Parque Temático da Madeira



No dia 6 de Dezembro de 2007, fomos todos conhecer o Parque Temático da Madeira. Saímos do Funchal logo de

manhã e chegamos ao nosso destino pouco passava das 10 horas. A viagem foi divertida, com todos a cantar e a bater palmas ao som das músicas entoadas. Estava um dia bonito e com bastante sol.

Alguns de nós já conheciam o Parque Temático, mas para outros foi a primeira vez que tiveram possibilidade de o visitar.

Logo à entrada andamos a remar nos barcos e fizemos corridas entre nós, para ver qual o mais rápido de todos. Nem todos quiseram participar nesta viagem de barco, porque tinham medo de cair ao lago. No entanto, os outros resolveram arriscar



e divertiram-se a valer. Após estas brincadeiras, fomos fazer a viagem de comboio por todo o parque e decidimos começar o dia com exercício físico. Assim, fomos ao local dos desportos radicais e fizemos o que havia para fazer: escalada, slide, trajecto de cordas e salto em trampolim. Foi

das coisas mais interessantes e divertidas que fizemos. Muitos não quiseram fazer porque se amedrontaram mas a maior parte participou e adorou.

Após o exercício fomos almoçar ao restaurante do Parque e a comida estava excelente. Fomos muito bem atendidos.

Depois de almoço continuamos o passeio e fomos conhecer os pavilhões existentes e o que nos ofereciam. Todos eles tinham coisas diferentes sobre a nossa ilha e mostraram-nos de



uma forma divertida o que podemos usufruir na Madeira.

Conhecemos senhoras que bordavam e faziam casacos à moda antiga, nos teares. Explicaram-nos

como faziam e nós achamos difícil.

Já ao final da tarde, resolvemos dar mais um passeio nos barcos para terminar o dia. De seguida, regressamos ao Funchal com muita alegria e animação.

Neste passeio ficamos a conhecer mais tradições sobre o local onde nascemos e vivemos e divertimo-nos imenso.

Esperamos que haja mais passeios destes para podermos conviver uns com os outros e ao mesmo tempo aprender coisas novas.

Alunos e Prof. Irene Dias  
do 1.º Ciclo EBR  
Associação Protectora dos Pobres

## Notícias da Escola do Espigão

### Dia do Turismo

No dia 27 de Setembro, fomos ao Porto Moniz festejar o Dia Mundial do Turismo, juntamente com as alunas da Escola de São Paulo.

Entrámos num lugar chamado "Centro de Ciência Viva". Uma menina muito simpática recebeu-nos e convidou-nos a provar lico-

res, chocolates, bolo de mel, compotas, etc. Depois de todas estas guloseimas regionais, vimos um



filme sobre a Madeira e o Turismo.

Terminada esta visita, aproveitámos para passear à beira-mar e ver as piscinas. No regresso a casa, ainda parámos na Ribeira da Janela - um lugar onde, algumas de nós, nunca tinham ido!

Gostámos muito desta visita!

Alunos e Prof. Graciela Sousa  
1º Ciclo do EBR  
EB1/PE de S. Paulo - Ribeira Brava  
Núcleo do Espigão

## Pão-por-Deus

No dia 31 de Outubro do ano de 2007, fizemos um piquenique no Miradouro do Caminho do Pomar d'Álem, para comemorar o Pão-por-Deus. A nós, juntaram-se os alunos e professores da escola de São Paulo, São João, Fajã da Ribeira e Serra d'Água.



Cada um levou a sua merenda, e lá distribuímos tudo pela mesa e servimo-nos das coisas que uns e outros trouxeram.

Estava uma mesa completa com: bolos, queques, nozes, amendoins, figos, bolachas, broas, malassadas, fruta... Para

beber também havia sumos, licor de tangerina e poncha!

Para completar o Pão-por-Deus só faltavam mesmo as castanhas, mas como a chuva faltou, este não foi um ano de muitas castanhas!

À parte isso, fizemos um agradável piquenique!

Alunos e Prof. Graciela Sousa  
1º Ciclo do EBR  
EB1/PE de S. Paulo - Ribeira Brava  
Núcleo do Espigão

## Notícias da Casa de Saúde Câmara Pestana



### Acção de sensibilização ambiental

Com o intuito de aproveitar uma grande quantidade de desperdício de papel produzida diariamente na nossa Instituição Casa de Saúde Câmara Pestana, surgiu a ideia de criar um projecto utilizando a reciclagem como tema principal. Assim nasceu a "Oficina da Reciclagem", onde, para além de reciclarmos o papel, reutilizamos alguns materiais, como por exemplo, copos de iogurte, tampas de sumos, etc.

Com este projecto procuramos economizar algum dinheiro em

material escolar, bem como, ajudar a proteger o meio ambiente.

No âmbito do desenvolvimento deste projecto, desenvolvido pelos professores da alfabetização da Casa de Saúde Câmara Pestana, no dia 19 de Novembro do corrente ano, recebemos dois representantes da Câmara Municipal do Funchal, para fazerem uma pequena acção de sensibilização sobre a protecção ambiental com as nossas alunas.

Os assuntos abordados na palestra foram essencialmente a regra dos 3 R's (reduzir, reutilizar e reciclar).

Também foi abordado e explicado a recolha selectiva do lixo, quais as cores existentes nos contentores do Eco Ponto, bem como a distribuição



do lixo pelos mesmos.

As alunas demonstraram-se interessadas pelos temas tratados e activamente participativas, devido à colaboração na separação do lixo dentro da Casa de Saúde Câmara Pestana.

Exemplos disso são a separação dos vidros no bar da instituição e a reciclagem do papel onde elas participam diariamente na escola.

Professores: Ana Rosa Coelho, Elisângela Trigo e Pedro Guia  
1º Ciclo do EBR  
Casa de Saúde Câmara Pestana

## Notícias do Centro Social e Paroquial das Preces

### Visita de estudo às Furnas do Cavalão/ Cavalum – Ribeira Grande - Machico



Foi no âmbito da abordagem das lendas e tradições locais, que os idosos do Centro Social e Paroquial das Preces, realizaram no dia 16 de Outubro uma visita às Furnas do Cavalão, após conhecerem toda a história envolvente.

As Furnas do Cavalão, não são mais que umas grandes grutas escavadas nas rochas de basalto, situadas no concelho de Machico-Ribeira Grande, e que têm por detrás toda uma lenda, aliada também à história do Senhor dos Milagres.



Segundo a lenda, as referidas grutas foram e continuam a ser a morada de um monstro de seu nome Cavalão, um “diabo em forma de um enorme cavalo com asas de morcego que deita fogo pelas narinas”, e que

outrora ousou desafiar Deus, ao tentar destruir toda a povoação, igreja incluída! Deus numa primeira fase, não acreditou que o Cavalão o fosse fazer, mas como o objectivo dele era ver se realmente Deus o conseguia impedir, fez despertar uma grande tempestade, que se abateu terrível sobre a povoação de Machico. A tempestade foi subindo de intensidade e o povo atemorizado, viu as casas e os campos serem arrasados. Até o crucifixo voou, tendo ido parar ao mar. Aí, conta a lenda, que Deus decidiu tomar uma posição: a sua primeira reacção, foi fazer com que um barco que estava no mar achasse o crucifixo (Lenda do Senhor dos Milagres), depois fez com que o tempo melhorasse, trazendo de novo a felicidade ao coração dos homens. Como castigo pela sua ousadia, Deus decidiu

prender o Cavalão nas grutas, onde ainda hoje, de vez em quando, dizem, se ouvem os seus protestos de raiva e desespero. Houve necessidade de transportar lanternas e velas, devido à escuridão das grutas, e socorremo-nos ainda de um fio, para que nenhum de nós se perdesse. Antes de entrarmos, alguns dos idosos rezaram e colocaram crucifixos ao pescoço, e a descoberta começou! As grutas são realmente muito bonitas e os idosos gostaram muito de as conhecer, apesar de alguns, ao início, se mostrarem mais receosos! Após explorarmos um pouco as grutas, regressamos e lanchamos por ali mesmo! Foi uma tarde muito bem passada!



Prof. Ana Luísa Gil  
1º Ciclo do EBR  
Centro Social e Paroquial das Preces

### Trabalhos com sisal e ráfia



Desde há muito tempo que os trabalhos manuais se revelam “verdadeiras obras de arte”, quando praticados com gosto,

sem que para isso seja necessária muita variedade e complexidade de materiais!

É o que acontece no Centro Social e Paroquial das Preces, onde tentamos ir ao encontro dos interesses dos nossos idosos, procurando oferecer-lhes actividades onde possam aplicar os seus conhecimentos e mostrar as sua

habilidades, que são sempre tantas e tão surpreendentes!

O trabalho com sisal e ráfia, foi uma das actividades que foi dinamizada no Centro, e que desde logo começou a ter grande adesão por parte dos idosos, resultando daqui magníficos trabalhos, acabando por relembrar, um pouco, a técnica de fabrico dos cestos de vime! Cada um com a sua técnica, e de agulha na mão, lá foi dando forma ao seu trabalho, e o entusiasmo era visível! A técnica consiste basicamente em fazer passar a ráfia pelo sisal, com ajuda de uma agulha, dando ao mesmo tempo, a forma pretendida!

Foram feitos suportes de variadas

formas e tamanhos, cestos, garrafas, etc. Os trabalhos serão expostos na nossa habitual Feira de Natal.

Prof. Ana Luísa Gil  
Fernando Aveiro - Animador Sociocultural



1º Ciclo do EBR  
Centro Social e Paroquial das Preces

### O Natal já paira no Centro Social e Paroquial das Preces



Aproxima-se a época natalícia e há que trabalhar para podermos realizar a nossa Feira de Natal, onde estarão expostos e à venda, todos os trabalhos concretizados pelos idosos do Centro Social e Paroquial das Preces! Este ano não fugiu à regra, e desde cedo que começámos a trabalhar!

Bordámos, pintámos, fizemos aproveitamento de materiais, e alguns trabalhos já estão terminados, outros ainda estão por terminar, mas tudo se consegue quando assim o desejamos! Para além destes trabalhos também já começámos os ensaios para o Auto de Natal, que todos os anos conta com a nossa participação!



Prof. Ana Luísa Gil  
1º Ciclo do EBR  
Centro Social e Paroquial das Preces

### Notícias da Instituição Vale Formoso e Bela Vista

#### Convívio do jogo do Bóccia entre as Instituições do Bela Vista, Vale Formoso e P3 (São Roque)



O Bóccia é um jogo de lançamento de bolas, inspirado num jogo praticado na Antiga Grécia do qual descendem jogos tão distintos como o bowling e a petanca.

Uma vez que os Idosos, tal como os deficientes têm limitações físicas e psíquicas, este jogo tem as características ideais para criar um ambiente de convívio e de alguma competição.

Duas vezes por mês, estas Instituições encontram-se para a realização desta actividade.

Prof. Jorge Paulos  
1º Ciclo do EBR  
Vale Formoso e Bela Vista

#### Natação nas piscinas da Penteadada das instituições do Vale Formoso e do Bela Vista

A animação nos nossos dias está no centro das prioridades de todas as estruturas de acolhimento de pessoas Idosas, que tomaram consciência da sua importância enquanto elemento determinante da qualidade de vida em estabelecimentos e que se integra no projecto de vida de uma instituição preservando a autonomia dos Residentes.

Tendo em conta este princípio e as necessidades dos nossos Idosos, foi elaborado um projecto que veio melhorar a qualidade de vida dos mesmos. Proporcionando mais uma actividade de convívio fora da instituição e uma melhoria significativa a nível motor.

Esta actividade realiza-se todas as terças-feiras das 10 às 12 horas nas piscinas da Penteadada.



Prof. Jorge Paulos  
1º Ciclo do EBR  
Vale Formoso e Bela Vista



### O Magusto

Tal como já vem sendo tradição na Escola da Carreira, no passado dia 8 de Novembro, o grupo do Ensino Recorrente Nocturno comemorou a festa de São Martinho.

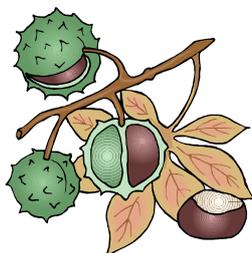
Dado que este ano há mais uma turma, a festa teve mais convivas que o habitual.

Da ementa constaram, além das castanhas e do vinho, o tradicional bacalhau, o chouriço grelhado, os bolos caseiros e a jeropiga.

Já de barriga cheia, ainda houve tempo e espaço para a dança e entoação de cantigas populares.

Tratou-se de um convívio salutar e multicultural, que também contribuiu para aproximar e integrar os alunos de nacionalidade estrangeira.

Foi uma iniciativa muito bem conseguida e do agrado de todos.



Professores: Ricardo Melo, Vítor Bianchi e Jorge Magalhães  
1º Ciclo do EBR  
EB1 da Carreira

### A lição do João



Era uma vez um menino que se chamava João. Mas o menino era muito mau e não gostava nada de ser repreendido e com o feitio

que ele tinha ofendia toda a gente que lidava com ele. O pai ensinava-lhe e disciplinava-o mas não adiantava nada. O pai decidiu ir a loja de ferragens para arranjar um trabalho

para o João. Comprou uma caixa de pregos que deu ao filho e disse, sempre que pensares ofender alguém vais à cerca e pregas um prego.

O João aceitou e fez isso. Só no primeiro dia pregou dezassete pregos, no segundo dia foi menos um e foi sempre de diminuindo ...Até que já não tinha pregos.

O pai passou na cerca e viu todos aqueles pregos. Voltou para casa e disse ao João, agora vais à cerca e tiras todos os pregos e o

João assim fez mas toda as vezes que o João passava por lá sempre se lembrava como tinha sido mau para os outros.



Teresa Pita  
1º Ciclo EBR  
EB1/PE da Carreira

**Dia do Idoso—Dia 1 de Outubro**

Felizes os que com um sorriso me dão algum do seu tempo para conversar comigo.



Felizes os que nunca me dizem «já é a terceira vez que me conta essa história...»



Felizes os que falam comigo apesar do esforço que os meus ouvidos têm de fazer para perceber as suas palavras.



Felizes os que compreendem que a minha vista está confusa e as minha ideias meio baralhadas.



Felizes os que dizem que gostam de mim e que ainda presto para alguma coisa.



Felizes os que respeitam as minhas mãos enrugadas e os meus pés deformados.



Felizes os que pacientemente me ajudam a evocar recordações de tempos passados.



Felizes os que pela sua bondade tornam mais serenos os dias e me ajudam a viver.



### A escola

Não quero ser analfabeta  
 Por isso quero estudar  
 Só assim estou aprendendo  
 Para saber falar.



Gosto muito de ir à escola  
 Foi sonho da minha infância  
 Estou no ensino recorrente  
 Pois eu já não sou criança.

Eu sempre quis estudar  
 Não tive oportunidade  
 Mas agora estou na escola  
 A rever a mocidade.

Tenho aulas de português  
 E também de informática  
 São três horas de convívio  
 Não esquecendo a matemática.

Estou alegre e satisfeita  
 Por já saber escrever  
 Já assino o meu nome  
 E também já o sei ler.

Arlinda Freitas  
 1º Ciclo EBR  
 EB1/PE do Caminho Chão



### Eu e a Escola

À escola sempre gostava de ter ido. Mas nunca foi possível. Mais tarde, depois dos filhos criados e os netos já grandes, eu vim para a escola.

Queria aprender mas tinha muitas dificuldades. A cabeça anda cansada mas faço um esforço porque quero aprender alguma coisa que me sirva para a minha vida. Agora já não vou trabalhar mas é sempre preciso saber alguma coisa. Enquanto estou na escola estou distraída e faz-me muito bem.

Obrigada por esta oportunidade!

Conceição Pita Marques  
 1º Ciclo EBR  
 EB1 da Carreira—Diurno Turma C



### O Sol



O sol é de toda a gente,  
 Todos nós somos iguais;  
 Tem menos valor somente  
 Quem julga que vale mais

O sol estrela bonita,  
 A terra vem com amor  
 Dar-nos a luz ou calor,  
 Seguindo a estrada infinita,

O sol e fonte da vida:  
 Aquece as altas cimeiras  
 E vem beijar em seguida  
 As pobres ervas rasteiram.



popular

1º Ciclo do EBR  
 EB1 da Carreira—Diurno Turma C

## Dia Mundial da Alimentação—16 de Outubro



### O QUE É A RODA DOS ALIMENTOS

É um símbolo em forma de círculo que se divide em sectores de diferentes tamanhos que se designam por grupos e reúnem alimentos com propriedades nutricionais e ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária.

### COMO É CONSTITUÍDA

É constituída por sete grupos de alimentos:

- Cereais e derivados, tubérculos – 28%
- Hortícolas – 23%
- Fruta – 20%
- Lactínios – 18%
- Carne, pescado e ovos – 5%
- Leguminosas – 4%
- Gorduras e óleos – 2%

### O QUE ENSINA A RODA DOS ALIMENTOS

Ensina a fazer uma alimentação saudável, isto é:

Comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente (alimentação completa).

Comer em maior quantidade os alimentos que pertencem aos grupos maiores e em menor quantidade os que se encontram nos grupos de menor dimensão (alimentação equilibrada).

Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano (alimentação variada)

## OS NUTRIENTES

Os nutrientes, são substâncias que fazem parte da composição dos alimentos e dos quais o organismo vai retirar todos os materiais de que necessita para obter energia, crescer, desenvolver e manter um bom estado de saúde.

Os nutrientes agrupam-se em sete classes: proteínas, hidratos de carbono, lípidos (gorduras) vitaminas, minerais, fibras alimentares e água.

## FUNÇÕES DOS NUTRIENTES

Todos são importantes e insubstituíveis, uma vez que desempenham funções diferentes no organismo. Podem ter função de:

Construtora (tijolos do organismo) como é o caso das Proteínas, alguns minerais e a água.

Energética (fornecem energia) como no caso dos hidratos de carbono, proteínas e lípidos.

Reguladora (regulam os mecanismos no organismo e/ou permitem que outros nutrientes sejam aproveitados), tais como as fibras, água, vitaminas e minerais.

## APRENDER A COMER

Aprender a comer é saber gostar dos alimentos, apreciá-los e escolhê-los. Citam-se de seguida algumas recomendações:

- Lavar as mãos antes de cada refeição.
- Nunca esquecer o pequeno-almoço.
- Evitar estar mais de três horas sem comer.
- Comer fruta e hortícolas diariamente.
- Incluir o pão em todas as refeições ao longo do dia.
- Cortar às gorduras e escolhê-las bem.
- Evitar alimentos com muito sal.
- Tentar seguir uma alimentação completa, equilibrada e variada.
- Beber água várias vezes ao dia.
- Mastigar devagar e realizar as refeições em família.

### No Outono



O Outono é uma estação do ano que começa no dia 23 de Setembro e termina a 21 de Dezembro.

Nesta altura do ano, muitos pássaros partem para outros países à procura de alimento e temperaturas mais quentes, porque no nosso país começa a arrefecer. Os ventos, a chuva e o frio aparecem e temos de andar mais agasalhados.

As crianças e nós, adultos, voltamos à escola para iniciar o ano lectivo e aprender um pouco mais.

No Outono, apanham-se as uvas nas vinhas e iniciam-se as vindimas nos campos.

Esta estação é muito bonita e traz novas cores à nossa cidade. As árvores deixam cair as suas folhas e enchem o chão de cor.

Comemoramos durante o mês de Novembro, o Pão por Deus e também o dia de São Martinho, à volta das fogueiras, comendo castanhas assadas, nozes e provando o vinho novo feito nas vindimas. Aqui, na nossa ilha, no São Martinho comemos castanhas assadas, mas também é tradição comer bacalhau assado acompanhado de vinho novo.

No Outono, a Madeira fica iluminada para anunciar a chegada do Natal e nós gostamos de ver todas as iluminações a enfeitar as ruas da ilha.

Na nossa escola, gostamos todos desta estação do ano.

Trabalho Colectivo  
1.º Ciclo do EBR  
Associação Protectora dos Pobres



### A nossa festa de São Martinho

Festejamos o magusto na nossa escola no dia 9 de Novembro.

Tomamos vinho novo da nossa colheita, fizemos uma fogueira e assamos castanhas, também comemos bacalhau assado.

Todos os alunos colaboraram na festa e gostei muito.

Partilhamos o dia de S. Martinho com os alunos da escola de São João.

Margarida Ascensão Dos Ramos  
1º Ciclo do EBR  
EB1/PE da Ribeira Brava



### São Martinho



- M**ontado no seu cavalo
- A**ndando pelo monte fora num dia de frio
- R**asgou a capa ao meio para dar a um pobrezinho que
- T**remia de frio e pedia esmola
- I**ndo mais adiante o sol apareceu
- N**unca mais no dia onze de Novembro ouviu frio
- H**omem fez uma boa acção, que a partir daí
- O**corre sempre o Verão de São Martinho.

Trabalho Colectivo  
1º Ciclo do EBR  
EB1/PE Caminho Chão

### São Martinho

Já estamos em Novembro  
Altura de provar o vinho  
Escolhemos este mês  
Para comemorar o S. Martinho!

Para ir a S. Martinho  
Passa-se a Ponte de Pau  
Nós escolhemos esse dia  
Para comer bacalhau!

S. Martinho, é um grande Santo  
Um homem muito bondoso  
Pois rasgou sua capa  
Para agasalhar um idoso!

Manuel Santos  
1º Ciclo do EBR  
Centro Social e Paroquial das Preces

### Lenda de São Martinho

São Martinho era um soldado muito valente, conhecido pela sua bondade.



Num dia de grande tempestade, ia São Martinho montado no seu belo cavalo, quando um pobre mendigo, quase nu, lhe estendeu a mão gelada pedindo esmola.

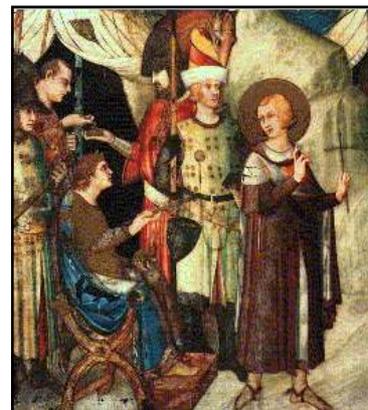
Bondoso como era, São Martinho cortou ao meio a sua capa de militar dando metade ao pobrezinho.

Nesse momento, a tempestade parou e um radiante Sol de Verão aqueceu a terra. É por isso, que nesta época, há o chamado “Verão de São Martinho”.



A fama deste e de outros milagres começou a correr mundo e Martinho passou a ser muito admirado e respeitado pelas pessoas que corriam para vê-lo passar.

O Imperador, ao saber, convidou São Martinho a tomar parte num grande banquete. Como era hábito, ao convidado mais importante, dava-se o vinho a provar e Martinho foi escolhido para fazer a prova. Daí nasceu o provérbio: “Em dia de São Martinho, vai à adega e prova o vinho”.



O dia de São Martinho festeja-se a 11 de Novembro.

### O Moinho de Água de São Jorge



São Jorge possui um Moinho de Água há mais de trezentos anos.

O actual dono procedeu à sua reconstrução há sete anos. A partir desta data o Moinho passou a ser património da freguesia de São Jorge e visitado por muitos

turistas de todo o mundo. O que distingue este moinho é sobretudo pelo facto de ser movido a água. Esta cai da levada é conduzida para junto das pás de ferro do moinho que faz girar as mós em pedra. Quando estas giram, o milho é moído obtendo-se a farinha.

Normalmente a farinha é peneirada e colocada nos sacos. Muitas recorrem a este moinho para moer o seu milho ou comprar a farinha.



Este serviço é pago em géneros ou seja, o dono retira uma maquia ( parte) de milho ou trigo. Quando está pronto o senhor Lino liga para casa das pessoas a avisar que já está pronto e que podem ir buscar.

Dada a sua simpatia, o senhor Lino faz questão de explicar a qualquer pessoa que se dirija lá, o modo como tudo se processa e, no final, oferece um licor caseiro ou aguardente feito por si.

### Natal

O Natal está a chegar  
 O frio já se faz sentir  
 O calor começa a aconchegar  
 O nosso licor vai-se provar

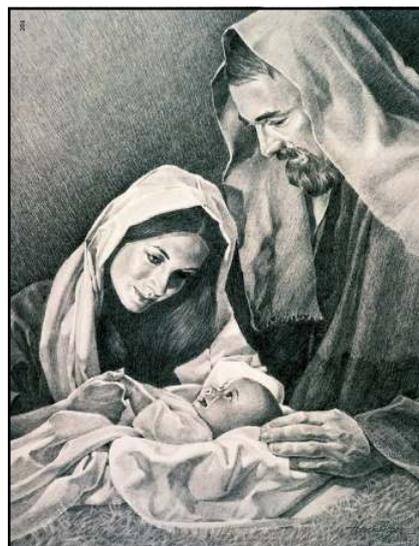


É Natal, é Natal  
 Tempo de amor, paz e alegria  
 Não há nada melhor  
 Que ver a família em harmonia

O Pai Natal já anda numa azáfama  
 Muitos presentes vai distribuir  
 Para as nossas crianças  
 Cantarem, brincarem e sorrirem

Na noite de Natal  
 Vamos cantar, bailar  
 E pela noite dentro  
 Uma boa canja provar

Na noite de Natal  
 Vamos rezar  
 Pedir ao Menino Jesus  
 Para a paz no mundo se  
 concretizar



Trabalho Colectivo  
 1º Ciclo EBR  
 EB1/PE de S. Jorge, Santana

### ACRÓSTICO



**N**uma noite feliz  
**A**mor e paz não há-de faltar  
**T**ernura e carinho  
**A**legria e muita  
**L**uz para poder iluminar.

**P**resentes não vão faltar  
**R**ebuçados e bombons  
**E**m cada mesa irão estar  
**S**erão todos bem-vindos  
**E** as crianças alegrar

**P**ai Natal não irá faltar  
**I**ndo levar os presentes  
**O**nde as crianças o chamarem.



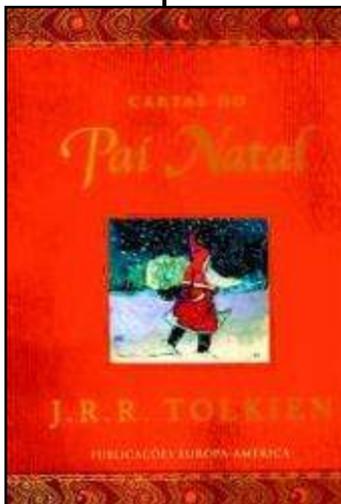
Trabalho Colectivo  
 1º Ciclo EBR  
 EB1/PE de S. Jorge, Santana

### Uma das prendas mais lindas deste Natal

Este é um livro do conhecido John Ronald Reuel Tolkien (pai da trilogia *Senhor dos Anéis...*) onde estão compiladas cartas (textos e imagens) que o próprio escreveu aos filhos no papel de Pai Natal.

No decorrer de quase 20 anos (entre 1929 e 1943), na noite de Natal ou um pouco antes, os filhos de Tolkien (os mais novos ainda não eram sequer nascidos no início das narrativas) recebiam cartas do Pólo Norte. São reproduzidas no livro, além dos originais das cartas, bonitas gravuras que o "Pai Natal" ia juntando às belas descrições dos seus amigos e do seu dia-a-dia. Assim, além das prendas que enchiam as meias colocadas na lareira, chegavam sempre as mágicas notícias do Pólo Norte que davam conta de cenas fantásticas que encantavam as crianças. E havia sempre novidades para contar porque as cartas que as crianças escreviam, que desapareciam da lareira como por mistério, eram sempre devolvidas com prontidão.

O dedicado pai foi dando amigos ao velho *senhor das barbas...* este tinha no *Urso Polar* um fiel ajudante, que a dada altura inventou mesmo um alfabeto com símbolos que ele próprio imaginou a partir dos desenhos dos



*Duendes* nas paredes das cavernas.

Mas as fantasias do escritor não se ficavam por aí, pois em cada ano tinha de haver novidades! Com o passar do tempo, os domínios do Pai Natal foram crescendo e, como a paisagem era sempre branca, com mais ou menos calor, eram as criaturas que iam aumentando. Depois do *Urso Polar*, trapalhão e brincalhão, e dos seus dois sobrinhos, apareceram os fantásticos *Elfos da Neves*, os *Gnomos Vermelhos*, ursos que viviam na escuridão das cavernas... Imagino o mundo mágico em que estes quatro jovens viviam... Imagino o que sentiam ao saber que o mais doce dos velhinhos nunca se esqueceu de os saudar... Foi o seu filho mais novo, Christopher, que compilou e publicou este tesouro, já após a morte do seu pai...

Quem não sonhou algum dia com o Pai Natal e a sua fábrica de brinquedos? Quem não foi, também um dia, até à mágica casa deste simpático velhinho? Confesso que estou encantada com a doçura deste livro.

Trabalho colectivo  
1º Ciclo do EBR  
EB1/PE da Lombada, Ponta do Sol

### O Menino Jesus da Ponta do Pargo

No dia 25 de Dezembro, na Ponta do Pargo, nasceu um menino de nome Jesus.

Aquando o nascimento, o Anjo Gabriel anunciou a Maria que ela seria escolhida para ser a mãe adoptiva de Jesus.

Gabriel informou, também, os reis, os pastores e toda a população da Ponta do Pargo.

Os três reis vieram visitar o menino. Um rei veio do Funchal, outro de Porto Santo e o último da Camacha. Os reis contentes com a notícia, ofereceram as suas prendas a Jesus.

O Anjo Gabriel alegremente cantou *Gloria a Deus nas Alturas* anunciando que tinha nascido o Salvador da Ponta do Pargo e de todo o Mundo.

Trabalho Colectivo  
1º Ciclo do EBR  
EB1/PE da Ponta do Pargo

### Natal...

Ó meu Menino Jesus  
Filho da Virgem Mãe  
Abençoi todo o mundo  
E os velhinhos também!

Ó meu menino Jesus  
Pai dos pobrezinhos  
Convertei os pecadores  
E guiai os ceguinhos!



Já estamos no Natal  
Tempo de muita alegria  
Nasceu Jesus no presépio  
Filho da Virgem Maria!

Homens e Mulheres, deste mundo  
Vamos todos a Belém  
Adorar o Deus Menino  
Que a todos quer bem!

Manuel Santos  
1º Ciclo do EBR  
Centro Social e Paroquial das Preces

Versos de Natal



Ó meu Menino Jesus  
Dizei-me que Noite é esta.  
Hoje é Noite de Natal  
E amanhã Dia de Festa.

Maria Xavier (87 anos)



I  
Tocam os sinos em Belém  
Vamos todos a correr  
Vamos ver o Deus Menino  
Que acabou de nascer.

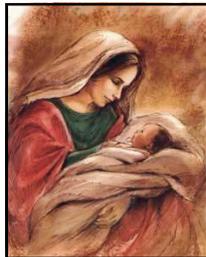
II  
Entrai pastorinhos,  
Por este portão sagrado,  
Vamos ver o Deus Menino  
Que está numas palhinhas deita-  
do.

D. Glória (99 anos)



Menino Jesus  
Ditoso é quem vos ama.  
Quem toma amor com Jesus  
Não dorme amanhã na cama.

D. Glória (99 anos)



I  
Nossa Senhora faz meias,  
Com linha feita de luz,  
O novelo é lua cheia,  
As meias são para Jesus.

II  
As meias são para Jesus,  
A linha é feita do alto.  
Para quem fazia ela as meias  
Se Cristo anda descalço?

III  
Não chores mais Meu Menino  
Que a mãezinha logo vem  
Foi lavar os cueirinhos  
À fontinha de Belém.

D. Etelvina (86 anos)



I  
- Ó Meu Menino Jesus  
Que é dos vossos sapatinhos?  
- Esqueci-me na ribeira  
Onde lavei os pezinhos.

II  
Correi pastorinhos  
Vamos a Belém  
Beijar o Menino  
Que a Virgem tem.

D. Maria Abreu (75 anos)



I  
Vinde já, meu Deus Menino,  
Nascer no meu coração,  
Tomai dele inteira posse,  
Tomai-o na vossa mão.

II  
Meia noite já é dada  
Prazer santo respiremos  
Em honra ao Filho da Virgem  
Alegres hinos cantemos.

III  
Do varão nasceu a vara  
Da vara nasceu a flor,  
Da flor nasceu Maria, de Maria o  
Redentor.



IV  
Pastorinhos do deserto  
Correi todos, ide ver  
A pobreza da lapinha  
Onde Cristo quis nascer.



D.  
Antónia Filipe (84 anos)  
Prof. Sofia Almeida  
1º Ciclo do EBR  
Lar de Santa Isabel, Funchal

## CULINÁRIA



## Bolo de mel

## Ingredientes:

- 5 dl de melaço
- 300 g de manteiga
- 125 g de banha
- 400 g de açúcar
- 1 kg de farinha
- 1/2 kg de miolo de noz
- 1/2 kg de miolo de amêndoa
- 150 g de cidrão
- 1 colher (doce) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (doce) de canela moída
- 1 colher (café) de cravo-da-índia moído
- 1 colher (chá) de erva-doce moída
- vidrado ralado de 3 laranjas e



sumo de 2

- 1 colher (doce) de fermento para pão esfarelado
- amêndoas para decorar

## Preparação:

Amoleça o melaço, a manteiga e a banha. Reserve. Misture o açúcar com a farinha, o miolo de noz, as amêndoas e o cidrão, tudo moído, o bicarbonato, as especiarias, as raspas e o sumo das laranjas. Misture e abra uma estanca. Deite aí o fermento, o mel e a gordura quente. Misture e amasse todos os ingredientes.

Tape a massa com um pano e

um cobertor e deixe levdar abrigada durante 24 h. Molde dois bolos em forma de queijo, enfeite com amêndoas inteiras e leve ao forno (pré-aquecido) dentro de tabuleiros untados.

Passados 50 minutos, verifique se os bolos estão cozidos.



## Arepas

## Ingredientes para 30 arepas:

- 2 kg de farinha Arina Pan
- 1 cabeça de alho
- 1 kg de cebola
- 8 ovos
- 1 pimentão
- salsa
- ½ de fiambre com alho
- 2 chouriços
- sal
- água
- azeite e óleo

## Preparação:

**Recheio** - Picar miudinho a cebola o fiambre a salsa e o pimentão, passar o alho e o chouriço no 1 2 3. Bater 6 ovos à parte. Alourar a cebola no

azeite, deitar o pimentão. Depois de bem lourinho deitar o chouriço e o alho. Deixar cozinhar um pouco e por fim acrescentar a salsa e os ovos mexidos. Mexer bem, descanse mais um pouco no lume e retire para repousar.

**Massa** - Colocar numa tigela grande três litros de água, deitar um pouco de óleo e sal. Desfazer 2 colheres de sal na água. Deitar o 1.º pacote de farinha devagarinho e ir mexendo, continuar a deitar o segundo pacote até formar uma massa fofa. Tapar a massa com uma toalha e reservar.

Molhar as mãos com um pouco de óleo, fazer bolas e criar uma forma redonda e baixa. Colocar na frigideira com o óleo quente. Deixar alourar dos dois lados, retirar da frigideira e colocar num tabuleiro com papel de cozinha.

Abrir a arepa com uma faca e encher com o recheio.



1º Ciclo do EBR  
Centro de Dia de Água de Pena

## Bolos na Frigideira

## Ingredientes:

- 1 Kg de farinha com fermento
- 12 ovos
- 1 ramo de salsa
- 2 chouriços

## Preparação:

Picar a salsa e o chouriço miudinho. Misturar e juntar os ovos. Juntar um pouco de água

e misturar. Pouco a pouco juntar a farinha e misturar bem. Com a varinha mágica misturar bem a massa. A massa deve ficar fofinha e mole.

Com a ajuda de uma colher grande colocar a massa na frigideira. Fritar até dourar. Retirar e colocar sobre papel absorvente.



1º Ciclo do EBR  
Centro de Dia de Água de Pena

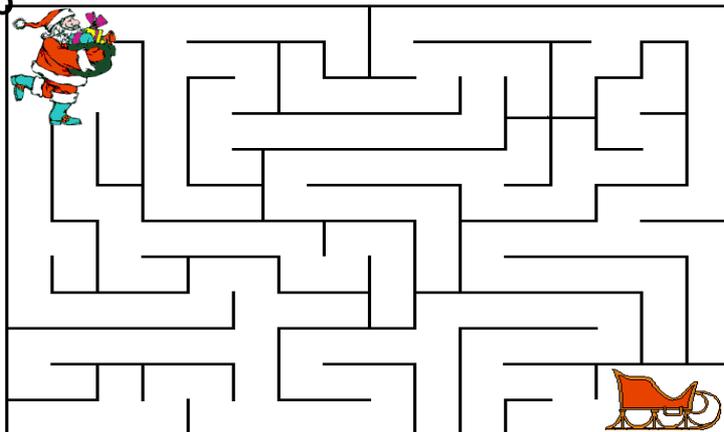


**MOMENTO DE DESCONTRACÇÃO**

**LABIRINTO:**



Depressa! Ajude o Pai Natal a encontrar o caminho que conduz ao seu trenó, para que ele consiga entregar os seus presentes antes que o Natal termine!



**ANEDOTAS:**

Era época de Natal e o juiz queria ser benevolente ao interrogar o réu.

- De que é acusado, meu Senhor?
- De fazer as compras de Natal antes do tempo.
- Mas... isso não é crime algum! Com que antecedência você fez suas compras?
- Bem, doutor, antes da loja abrir.



\*

Na prova de final de ano, o aluno apenas escreveu: Está prova está muito difícil! Só Deus sabe respondê-la. Feliz Natal!

O professor então anotou: Para Deus, Dez! Para você, Zero! Feliz Ano Novo!

Um peregrino, voltando de Jerusalém, é interpelado pelo guarda da alfândega:

- O que traz nesta garrafa?
- Água da Terra Santa.
- O guarda destapa a garrafa e diz:
- Isto não é água, é Whisky!

**DIFERENÇAS:** Encontre as quinze (15) diferenças entre os 2 desenhos!



**PROVÉRBIOS**

- Em Setembro, planta, colhe e cava que é mês para tudo.



- Em Outubro, Novembro e Dezembro, quem come do



mar tem de jejuar.

- Em Dezembro ou seca as fontes ou levanta as pontes.



Centro Social e Paroquial do Carmo