



Nº 6 NOV/DEZ
2021

HELICAYENNE MAGAZINE

SITE:

paulmask.com

WILDCRIATIVITY

Concurso de fotografia
Oeiras21

VENCEDORA

Lina Rock





Amigos leitores,

A Helicayenne vai para a 6ª edição da revista com o parceiro AVPA, e depois terminamos o primeiro ano de existência (da revista). Um feito lindo em que tivemos a participação de centenas de pessoas. É sempre fascinante ter pessoas a participar nas actividades que fizemos e que continuamos a fazer, e destacamos as mais recentes:

Concurso de fotografia Oeiras 21-27 – Promovido pela AVPA, com a nossa parceria – Promoção do Município de Oeiras, no âmbito do “Oeiras 2027” – Será realizado todos os anos, até 2027 – Evento 2021 já realizado.

Calendário Oeiras 2022 – Um calendário de Mesa e/ou de parede, com o tema do Município de Oeiras, em que as fotos colocadas são do concurso de fotografia *Oeiras 21*

Livro de Poemas e Fotografias do Município de Oeiras 2022. Vinte e duas poetisas irão poetizar sobre 22 fotos do Município de Oeiras. Livro pronto, e deverá sair no final do ano ou início de 2022. Aguardamos parceiros.

Livro de poesia "Alma de poeta, alma indiscreta" – Em parceria com a Associação Paço de Artes e AVPA, este livro será escrito na língua de Camões, por poetisas espalhadas pelo mundo. Tema: “Oeiras abre o livro”, ou seja, ver Oeiras e o mundo pelo lado de fora. Serão escritos 100 poemas por 50 poetisas. Data prevista de saída, Fevereiro de 2022

“Tás com os copos” - Oeiras Criativa e amiga do Ambiente 21 – Promovido pela Associação Paço de Artes com a nossa parceria e AVPA. Projecto Online e Físico – Os copos de papel estão na moda e não poluem o

ambiente. Com simples copos de papel, vamos motivar pessoas a criarem algo criativo (desenho, pintura, escrita, moldagem...). No dia 12 Dezembro termina este evento e os melhores trabalhos serão expostos e premiados na Sede da Associação Paço de Artes. Os trabalhos online (máximo de 3 criações por pessoa) devem ser enviados para helicayennemagazine@gmail.com

Estes são alguns dos projectos que temos e caso alguém queira participar como voluntário, informe-nos.

Mais informações no site paulmask.com

Boa leitura, participem e sejam felizes...



Paulo Mascarenhas



ÍNDICE

Capa – paulmask	1
Editorial	2
Ficha técnica e Cronistas	3

Artigos

Sara Carvalho	4
Maria João Lopes	4
Sandra Ramos	5
Ana Acto	6
Maria João	7- 8
Ana Ramos	9
Silvia Silva	10
Fátima Lopes	11-12
Mel do cortiço	12
Raquel Carrujo	13
Adriana Mayrinck	14
Tatsiana Rakhmanava	15
Fátima Lopes	16-17
Cláudia Monteiro	17

Especialidade

Mafalda Ascensão	18
------------------	----

Criatividade Helicayenne

Concurso Oeiras21	20-23
Lina Rock	23
José Marques	23
Navio Sagres	24-25
Passeio a Mafra	26-27
Line Models	28-30
Desafio de Natal	30
IronMan Cascais	31-32
Sara Carvalho	32
F’oemas	32
Desafio de ouvinte	33
CascaSea	34
Trópico de Dança	35
Maria João Photos	36
Historial Helicay	37-38
Tás com os copos	39
Calendário 2022	40



Ficha Técnica

Responsável: Grupo Helicayenne
Guiana francesa, PT, ING e BR.

Organização:

Paulo Mascarenhas

Copy desk:

Sandra Campos

Cronistas:

Lina Roque, Sara Carvalho, Mafalda Ascensão, Kika Oporto, Maria João, Victor Henriques, Maria João Ramos, Susana Ruivo, Amélia Santos, Vera Lúcia, Ana Isabel Acto, Rosalina Vieira, Joana Maggiolo Campos, Sandra Ramos, Claudina Correia, Vânia Bernardes, Carmen Henriques, Jade Cardoso, Rosa Pereira, Cidália Pinto, Sandra Campos, Carla Pimenta e Cláudia Monteiro.

Email: helicayenne@gmail.com

Site: paulmask.com

Facebook: Heli cayenne

Facebook page: Helicayenne

Instagram: @helicayenne

Revista:

<https://pubhtml5.com/bookcase/ravo>

Nota: Sendo esta revista internacional, escrita e lida por várias pessoas espalhadas pelo mundo, a ortografia é a universal portuguesa, antes do acordo. No entanto, temos também artigos escritos com o novo acordo ortográfico.



Cronistas que escreveram neste número:



Sara B. Carvalho - Cronista



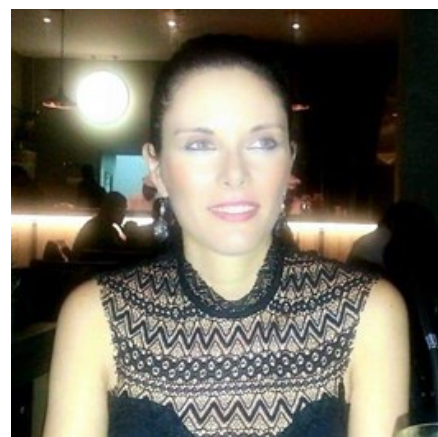
Sandra Ramos – Cronista



Ana Acto – Cronista



Maria João – Cronista



Mafalda Ascensão – Cronista

Nossos Partners:





Está a chegar

Uma das celebrações mais aguardadas do ano está a chegar! Pois é, já cheira a Natal. É certo e sabido que é a altura mais ansiada pelos pequenitos pois sabem que receberão presentes até ao teto e podem lambuzar-se durante dois ou três dias. Mas não são só as crianças que gostam da época natalícia, a maioria dos adultos também. É sinónimo de mais tempo em família, rever aqueles que não estão tão perto, comer e beber sem peso na consciência e gastar o subsídio todo em mimos com quem mais se ama. Desta vez, o meu presente para vós será uma partilha, trasladada do meu livro **777**, sobre essa época festiva.

“O cheiro a carne assada no forno despertou-os com água na boca. Perto das duas já estavam todos prontos à mesa para a continuação da degustação natalícia. Roupa velha de bacalhau foi a entrada escolhida, como ditam os costumes nortenhos que Ana fazia por manter vivos. O cabrito assado com batatas e puré de maçã fez a delícia de todos. O vinho ajudava a digestão e, no final, uma mesa cheia de doces. Dos sonhos às rabanadas, das filhoses ao arroz doce, das azevias às broas, das fatias douradas às tigeladas, da aletria aos frutos secos, do bolo rei à mousse de chocolate, do tronco de Natal às maçãs assadas, dos licores de frutos ao bolo podre, do vinho do Porto aos chocolates, do whisky aos bombons... Nada faltava.” (Pág 402, *in* 777)

Espero ter-vos aberto o apetite.

Livro à venda em:

777 | Cordel D' Prata

777, Sara B. Carvalho - Livro – Bertrand

777 - Livro – WOOK



Sara Carvalho

Cronista e escritora

AMOR-PRÓPRIO

Um brinde a quem soube se levantar da mesa quando o amor não foi servido, a quem ficou em silêncio quando a vontade era explodir. Quem teve humildade de se ajoelhar para se manter em pé.

Um brinde a quem soube motivar, a quem aplaudiu ao invés de criticar, a quem não olhou com o olho torto, a quem nunca puxou o tapete, não invejou, e soube ficar na arca até a tempestade passar, a quem já viveu no fundo do poço e a quem já viveu no olho do furacão e a quem reaprendeu a voar.

Um brinde a quem aprendeu a deixar ir quem nunca fez questão de ficar.

Um brinde a quem visita os lugares de que gosta, quem ri até a barriga doer, a quem é gentil, otimista, recíproco, a quem dança conforme a música, a

quem não faz uma tempestade em copo d'água, a quem não precisa destruir o outro para se sentir gente.

São essas pessoas que os nossos afetos fluem e o coração descansa, pois são pessoas que não têm medo de serem felizes, não precisam fazer do outro, degrau para subir na vida.

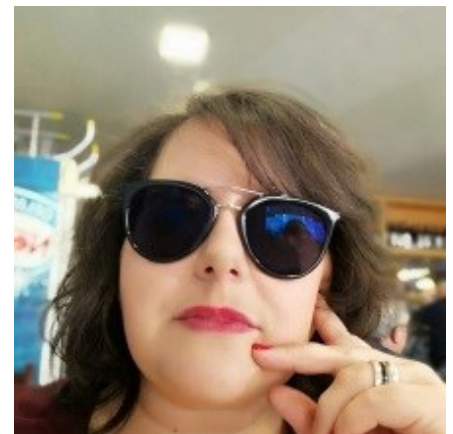
Um brinde para quem acorda depois de um sonho e continua com vontade de sonhar mais um pouco.

Um brinde aos sobreviventes das tempestades, dos dias de caos, um brinde a todos aqueles que mesmo com toda a desordem por dentro não abrem mão de sorrir, celebrar, agradecer e continuam a sonhar sem limites.

Um brinde a quem não se deixa convencer que não vale nada, que quer ser mais do que é capaz e que não é boa o suficiente, que não é tão bonita como pensa e que não se deixa convencer que se deve contentar pela metade quando merece o todo.

Nós merecemos tudo, tu mereces tudo, resiste. Persiste. Existe. Nascemos para sermos felizes, nunca o devemos esquecer.... Não é egoísmo, é amor-próprio!

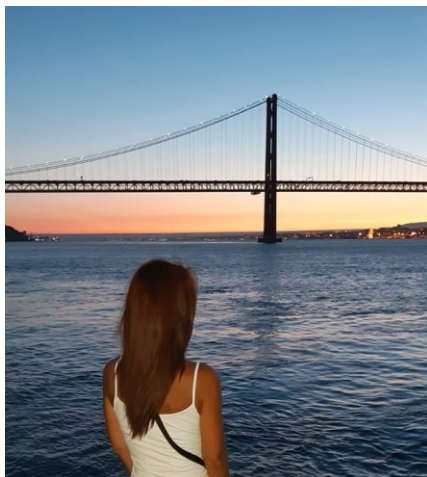
<https://www.facebook.com/maria.joao.750331/>



Maria João Lopes



O Tempo



Há muitos, muitos anos, numa ilha mágica de águas graciosas, vivia um pequeno Povo. Desse Povo - "Sentimento" - faziam parte a "Riqueza", a "Tristeza", a "Vaidade", a "Felicidade" e o "Amor".

Num dia de tempestade, abraçado por um dilúvio intenso, todos tiveram que escapular da ilha. O "Amor", só, pediu à "Vaidade" que fosse com ela no barco. Esta prontamente refuta, e diz que o barco está cheio de ouro e de outras riquezas inviabilizando espaço para ele.

À "Tristeza", o "Amor" pediu auxílio, mas esta estava afundada num pranto salgado, que nem sequer o ouviu. A "Vaidade" seguia tão arredada e tão cheia de si... que se perdeu no horizonte. A "Felicidade" de tão feliz que estava por sair daquela ilha, nem tão pouco ouviu o apelo do Amor que ali estava sozinho.

Numa tristeza profunda, o "Amor" ficou confinado àquela situação, rendido e conformado

com o seu destino. Ouviu uma voz doce que lhe estendeu a mão e que lhe ofertou guarida no barco. Sem pensar, o "Amor" seguiu caminho e quando todos os que seguiam na embarcação, chegaram ao destino, aquela voz partiu e nada disse. Assoberbado pelo desvelo, o "Amor" demanda a "Sabedoria" sobre quem era aquela(e) que o tinha salvo. Conhecedora de tudo, respondeu prontamente: é o "Tempo"!

O "Tempo" é assim, recoloca tudo no seu lugar...!

Sandra Ramos

Um pequeno Apontamento

Assoberbados por aspirações, enchemos o peito de ar e julgamos que conseguimos metamorfosear o Mundo. Somos singelos petizes, vitoriosos e erroneamente inseguros de nós próprios.

O Medo, desune cada peça do nosso corpo, injuria-nos e intenta sobre nós. Somos arremessados para o vazio desnudado e vazio.

Sentimos receio em perder e do fracasso. Sinalizamos amedrontamentos, sinais reais e irracionais de perigo.

Mas, sentir Medo não é, de todo, antónimo de coragem. Aquele que tem coragem, tem medo Destemidos, rasgamos a armadura do inimigo e empacotamos a bravura idílica...somos desoprimidos da inquietação e recolhemos o

sabor agri-doce da justa glória. Pedimos licença para lutar, seguramos o arsenal analítico e enfrentamos a guerrilha desmedida.

Os vocábulos de terror são arrastados pelo bafejo, a vitória pincela o céu e nós – ainda tão inseguros – enchemo-nos da quentura do ápice, do segundo, do minuto e da hora da ostentação alcançada. O impasse é aniquilado e derrotamos o escrúpulo cabuloso do medo.

E... é assim, dizem os entendidos... mesmo quem tem coragem tem medo. Engendremos a mala despida de futilidades, concertemos as peças desconcertadas e acreditemos no ganho da nossa essência perdida.

Não estacionemos na Vida, e ... caminhemos numa irreverência elegante.

Tal como diz "Napoleon Hill", escritor estadunidense influente na área de realização pessoal; "medos são apenas estados mentais".

Não tenhamos medo do Medo...!



Sandra Ramos
Cronista e escritora



Uma história, um conto, de amor e esperança.



Era uma vez...

Mais uma, como tantas outras...

Há não muito, não muito tempo atrás...

Habitava entre os comuns mortais um pequeno ser de luz. Companheiro de nascença e protector de Gabriel, e a ele, se doava em luz e amor...

E nunca se lhe mostrou, até um dia...

De noite, quando adormecia, falava-lhe nos sonhos, contava-lhe histórias, brincavam, cantavam e riam, riam tanto...

E de manhã, Gabriel acordava feliz. Descia as escadas e o seu brilho se apagava.

Olhava para a mãe sozinha em correria a preparar tudo para saírem para o dia. A irmã pequena a chorar, pelo conforto de um abraço.

Eram agora só os três...

“Restas-me tu”, sussurrava ele ao seu amigo.

Diz-me, porque se deixam as pessoas de amar?

Porque se zangam com coisas insignificantes?

Porque não se apoiam e ajudam?

Porque se odeiam? Porquê?

Sabes... Sei que estás aí! Sinto-te aqui, perto de mim, podes te mostrar.

-Com quem falas Gabriel?

-Oh! Com ninguém...

A mãe olhou para o rapazinho e sentou-se junto a ele.

-Sabes, quando era pequenina tinha um amigo como o teu.

Era o meu melhor amigo. Andava sempre junto de mim, contava-lhe tudo, e sentia-me protegida.

-Conseguias vê-lo?

- Não... mas quando estava triste e chorava, as luzes do meu quarto acendiam e apagavam sem parar, e não tinha medo, sabia que era ele. Então sorria, e só depois de acalmar, elas paravam.



-E já não falas com ele?

-Bem, sabes... eu cresci. E deixei de o sentir.

-Talvez te tivesses afastado dele. Se falasses talvez voltasse para ti.

-Talvez sim... Vá, vamos para a escola.

Nessa noite, quando se ia deitar, Gabriel passou no quarto da mãe e ouviu-a a soluçar baixinho.

Foi para o seu... doía-lhe o coração.

“Diz-me... Porque temos de sofrer? Fala comigo”...

Adormeceu, e sonhou.

Mas esse sonho pareceu-lhe tão real.

Seu amigo se mostrou, e falou consigo.

“Sabes, todos têm momentos menos bons, difíceis, e a vida por vezes faz com que percam a esperança uns nos outros. Aos

poucos se vão retraindo cada vez mais, e se tornando individualistas. Com tanto que têm para dar.

O amor não acabou, apenas está adormecido. Uma palavra, um sorriso, um abraço... e basta para o despertar.

“A minha mãe perdeu a fé...”

“A tua mãe deixou de acreditar, sim... ela como o restante mundo.

E tu, tens o poder de mudar esse sentimento. Vai ter com ela, mostra-lhe esse amor, recorda-a...”

Acordou, sentia o peito cheio de amor. De pés descalços foi ao quarto da mãe, deitou-se a seu lado, e abraçou-a...

-Amo-te sabias? Acredita mãe, o amor é real...

Ela olhou para ele maravilhada com suas palavras, ele era amor.

Nesse momento as luzes começaram a piscar sem cessar... e os dois abraçados, choraram, riram...e acreditaram...

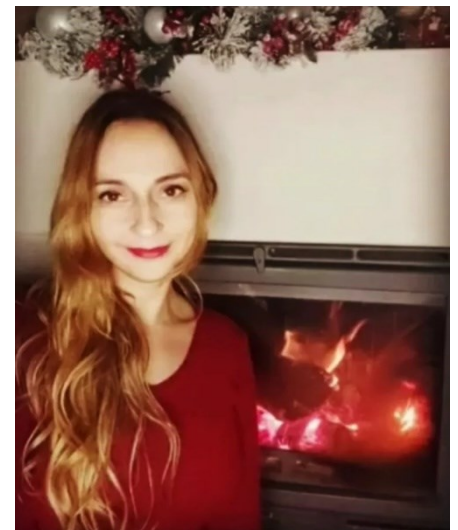
Sim...os anjos existem.

Sim... o amor é real.

Haja fé e esperança no próximo.

Porque temos em nossas mãos o poder de mudar.

E no coração, o de partilhar e amar.



Ana Acto

Cronista e escritora



Maria João

Entrevista

Rafael Nagisa Ogura

Um jovem de 20 anos, nascido na Parede e praticante de desporto. Aos 8 anos começou a sua aventura no hóquei em Patins.



Porquê o Hóquei em Patins?

- Fui experimentar o hóquei porque vários amigos da escola jogavam hóquei. Foi a minha mãe quem me levou ao pavilhão de Paço de Arcos. Fiquei imediatamente rendido ao ambiente de treino, com o espírito de equipa que era bem

visível. Já gostava de patinar. O treinador, na altura do escalão de formação, era o Sr. Jaime Santos, bem conhecido no mundo do hóquei em Patins. Uma referência para miúdos e graúdos há mais de 30 anos. E, foi assim que começa a minha aventura no mundo do hóquei em patins.

Que clubes já representaste na tua carreira como jogador de Hóquei em Patins?

- Já fui atleta do Paço de Arcos, onde comecei, depois representei a Associação Desportiva de Oeiras (ADO). Atualmente, sou atleta do Hóquei Clube de Sintra, onde faço parte do plantel da equipa sénior.

Qual é o teu maior sonho enquanto jogador de Hóquei em Patins?

- O meu maior sonho é integrar a seleção nacional e disputar um campeonato do mundo.

Além do Hóquei em Patins, que outras atividades desportivas praticas?

- Treino no ginásio 5 vezes por semana e, por brincadeira, costumo jogar à bola com amigos.

Atualmente tens a profissão de *Professional Trainer (PT)*, o que te fez escolher este caminho?

- Devo confessar que não era presença muito assídua nos ginásios, mas sempre dou 110% em tudo o que faço e, nos treinos é um exemplo disso. Apercebi-me da importância de um PT atualmente desempenha na via quotidiana, quer a nível físico, mas também intelectual. E como gosto de ajudar e estar com pessoas, achei a ocupação ideal para mim.



Com Dezembro à porta, jantares e almoços de Natal e de Ano Novo são sempre muitos e com muita comida e doces à mistura. O que aconselhas para que possamos comer sem perder a forma física?

- Não querendo ser muito restritivo, em especial nesta altura, não faz mal abusar um pouco. Muita atenção ao consumo excessivo de álcool e,



os mais novos devem ter atenção aos refrigerantes. Evite os aperitivos, como por exemplo batatas fritas e frutos secos e que acabam por aumentar as nossas células de gordura. No entanto, pode comer de tudo um pouco, tente é não abusar na quantidade.

Como o Covid afetou a tua vida?

O Covid afetou-me bastante na medida em que não pude praticar a minha principal modalidade, o Hóquei em Patins. Foi um ano interrompido e para mim, um ano importante porque era a passagem para o escalão de sénior. Foi o Hockey Clube de Sintra que me contactou e me convidou a fazer parte do plantel sénior. Clube que represento na presente época e onde fui muito bem-recebido e a integração com os colegas foi das melhores possíveis.

Em termos pessoais, o Covid “trocou-me as voltas”. Como existiram alterações aos prazos de entrega dos pré-requisitos ao ensino superior, falhei os prazos. Depois surgiu a oportunidade de fazer uma formação em especialista em exercício físico. Formação que eu concluí para

ser PT e sinceramente estou feliz por ter optado por este caminho. Ajudo as pessoas a melhorar não só a sua autoestima, mas também a optarem por um estilo de vida mais saudável.



Claro, que a fase de quarentena obrigatória teve os seus momentos menos bons, pois quem é que não ficou “cansado” de estar em casa e de ser afastado dos amigos e família? No entanto, mal surgiu a oportunidade, retomei as minhas corridas e passeios.



Maior sonho a nível desportivo?

A nível desportivo gostava de conseguir jogar num clube português da primeira divisão nacional, como por exemplo, o hóquei clube de Barcelos.



E a nível Pessoal?

Conseguir divulgar o hóquei a nível mundial, construir uma família saudável e feliz e ser reconhecido no mercado de trabalho como um PT de referência.

Obrigada Rafael, que todas as tuas ambições sejam uma realidade num futuro próximo.





AFASTA-TE DA NEGATIVIDADE

Entrevista ao poeta Alexandre Gil



1. O que é a para ti a poesia?

Para mim a poesia é uma forma de libertação da alma, uma forma de expressar ou exteriorizar com o coração, tudo o que se possa sentir na vida que vivemos, no dia a dia, sonhos, desejos, medos ou anseios.

2. Como surgiu a poesia na tua vida?

Surgiu de uma forma muito natural e inesperada. Eu sempre gostei de escrever e tenho a sorte de me expressar bem por palavras inclusive em trabalhos por onde passei. Há relativamente seis ou sete anos, notei ter alguma facilidade de improviso na forma de escrever em quadras e rimas, para além de que sempre gostei de António Aleixo desde criança de escola. Então passei a desenvolver a minha forma de escrever, maioritariamente em poesia com rimas.

3. Quais são as tuas fontes de inspiração?

Tudo me inspira, a vida, a morte, a alegria ou tristeza, o amor e o ódio, as paixões e até mesmo os problemas da vida. Costumo dizer que escrevo momentos e sentimentos, falando com o coração o que a alma grita em silêncio. Inspira-me a possibilidade de fazer a diferença neste mundo ou no mundo de cada um de nós.

4. Escrever - hábito, necessidade ou prazer? Porquê?

Escrever, para mim passou a ser a conjugação de isso mesmo, pois tenho o hábito de escrever praticamente todos os dias, pelo que passou a ser uma necessidade de exteriorizar tudo o que sinto a cada dia da minha vida, uma simples

opinião, sentimentos ou vivência de algo, por fim o prazer, porque sinto no prazer da escrita a fluência das palavras na mistura de sentidos e sensações.

5. Poesia de Alma Própria - é a tua alma que está refletida nas palavras? É a justificação para o nome da tua pagina?

Sem dúvida alguma, porque cada palavra tem vida própria, tal como a minha alma e cada poema, texto ou simples frase que escrevo, tenho de sentir, tem de ter uma alma, acabando por se refletir em cada pessoa que lê e de alguma forma se identifica com o que tento transmitir. É por isso que dei esse nome à minha página.

6. "O poeta é um fingidor..." Tu escreves aquilo que sentes ou finges aquilo que escreves?

Fingir é algo que não consigo fazer ou aplicar na vivência, na minha vida fui desenvolvendo uma forma sincera e direta de falar tudo o que sinto para nunca ter de fingir o que não sou ou sinto, por isso tudo o que escrevo é de uma forma real, sentida e profunda... Se sonhar for um fingimento da realidade, então aí sou um fingidor...



7. Já editaste um livro de poesia. Quando, qual o nome, como as pessoas o podem adquirir?

Inicialmente tive um contrato com uma editora de renome no mercado, mas por alguns contratempos o livro não chegou a sair. Mais tarde, editei o livro, MOMENTOS E SENTIMENTOS, através da plataforma do Kindle da AMAZON, pelo que se encontra disponível em versão capa dura e E-

book, encomendado apenas pela Internet.

8. Qual o teu maior sonho?

O meu maior sonho... tenho muitos, mas na minha vontade de ser sempre melhor pessoa a cada dia, o maior mesmo será, conseguir deixar uma marca ou um legado positivo no mundo, o no mínimo no mundo de alguém... sendo apenas o que sou.

9. Consideras que a poesia pode também ser uma "arma" para despertar consciências?

Sem dúvida que sim que pode ser uma excelente arma, com o que chamo de poesia de intervenção. Para além de sentimentos, muitas vezes escrevo poemas de críticas ou de opiniões sobre temas da nossa sociedade ou inseridos num determinado contexto, na esperança de abrir consciências de quem o lê. Talvez possam ser um dia, poemas que se mantenham atuais ou intemporais...

10. Na tua opinião todo aquele que escreve poesia ou prosa, é considerado poeta ou escritor?

Na minha opinião, independentemente da sua forma de escrever, pode ser considerado de ambas as maneiras, pois quem escreve ou usa o seu dom de escrita e que de alguma forma entra no coração de quem o lê, será certamente um escritor da poesia da alma...



Entrevista de Ana Ramos



Sílvia Fernandes Neves da Silva

Nasci no dia 14 de Maio de 1992 e desde cedo tive o contacto com a cultura, com as artes e escrita. Guardo um carinho imenso à terra onde estudei, que me viu crescer também, para onde se Deus quiser, regressarei.



Devo imenso aos meus avós maternos que me incentivaram e mostraram esse mundo.

Alberguei muitos sonhos, fui crescendo, fui escrevendo e timidamente expondo em cadernos A5 pequenas peças de poesia crua. O primeiro poema destinado a um rapaz de quem gostava na época, surgiu em Março de 2005. Tinha treze anos. Foi o início de uma jornada.

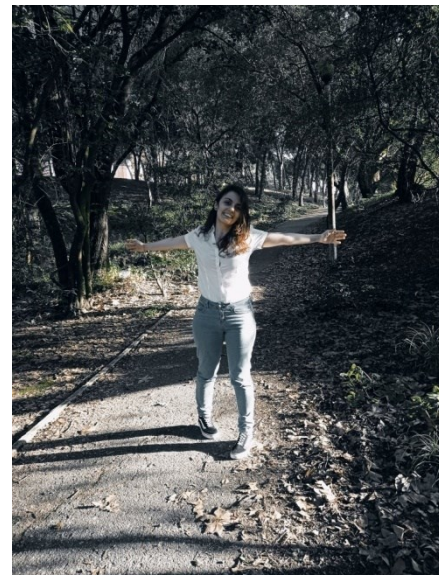
Desmantelei os cadernos. Perdi poemas. Continuei a escrever.

Desisti e continuei a tentar... reuni tudo e gradualmente...os Sonhos de Prata e Ouro nasceram.



Antes disso, expus o meu trabalho no Dia Mundial da Poesia na Escola Secundária Eça de Queirós em concurso. Para surpresa e alegria, o risco resultou no primeiro lugar, na altura.

No início do ano 2011, conheci a Maria José que acreditou em mim e no projecto composto, avançando assim para a publicação em Setembro do mesmo ano pela chancela da Editora UniVersus.



Nada é por acaso. A minha pessoa permanece igual. Almejo pelo materializar dos sonhos de outros e torço pelos meus. Sigo lutando com gratidão e foco, com e sem pseudónimo em vista de poder tocar a vida de outras pessoas... e quiçá, publicar mais um livro. De momento, vou participando em algumas colectâneas, buscando e abraçando as oportunidades que surgirem.

Grata por tudo o que sou

Grata pelo que a Vida me tornou

Grata pelos que se cruzaram no meu caminho

Gratidão imensa à Revista

Helicayenne pelo convite.

Sílvia Silva



Fui passear...

Este Ano para ser diferente, resolvi que os dias tivessem que ser verdadeiramente meus, para descansar e desfrutar do que a Natureza me pode oferecer gratuitamente. Escolhi um ambiente completamente rural e sobretudo familiar.



Pois, muito bem, apesar de não ser as férias que eu desejaria, pelos motivos ainda da Pandemia e não querendo arriscar, optei por um lugar seguro, muito calmo e com muita serenidade.



E qual o meu espanto, quando me deparo com este local, familiar, rural e acima de tudo muitíssimo acolhedor, quer a nível da recepção por parte de quem me recebeu, a Teresa Durão, uma adorável simpatia, quer pelo espaço, muito simples, mas com muito bom gosto, com charme, limpo e muito cuidado.



Trata-se de um projecto familiar a quem dou os meus sinceros parabéns por todo o vosso empenho, dedicação e simpatia e desejo-vos os maiores sucessos e continuem a crescer, nesse vosso sonho. Friso que, pelo que pude verificar na vossa informação, a vossa qualificação é de 9.5 o que muito me apraz, pelo que vos recomendo vivamente, pois não há melhor publicidade do que o "passa a Palavra". Muito obrigada por tudo e até um dia.



Como o prometido é devido, neste álbum, partilho as fotos do que descobri, nestes meus dias, que andei por terras de Porto de Mós.



Onde existem muitos locais, belíssimos, por se descobrir e visitar, pois nem sempre o nosso País, tem a devida divulgação do que existe para se poder apreciar o que de bom, nós temos.



E assim, para quem não conhece, fica esta pequena amostra, do que poderão visitar naquela zona.



E para terminar do Centro do País, passei pelas minhas origens onde permaneci uns dias com os meus queridos Pais na Beira Alta, em Castro Daire. É a terra do meu Pai do qual muito me orgulho, uma zona em que a Natureza nos brinda com as suas mais belas pinturas de óleo, à imagem das pinturas de um pintor.





Subindo um pouco mais, fui descobrir - e com agendamento de bilhete, antecipado e comprado via on-line com alguma antecedência - a ponte "516 Arouca" - Pórtico de Alvarenga onde entrei. Esta grandiosa obra de arquitectura e engenharia deslumbrou-me, e está implementada no meio da natureza. A sua travessia, muito me fascinou e aconselho vivamente a quem goste e não sinta vertigens, pois o comprimento da sua ponte é de 516 metros e a sua altura ao nível mais baixo do Rio Paiva é de 175 metros de altura.



Vale a pena passar por esta aventura.



Fátima Lopes



O **Mel do Cortiço** é um projecto apícola desenvolvido pelo Henrique e pela Cândida, um casal de apicultores apaixonados pela natureza e pelas abelhas. Esforçamo-nos para viver em harmonia com a natureza e pela preservação do meio ambiente.



A apicultura começou como um hobby, e actualmente estamos numa fase de crescimento com um forte investimento na implementação de novas colónias de abelhas e no desenvolvimento de novos produtos.



A nossa principal actividade apícola consiste na extração e comercialização de **Mel, Pólen, Própolis e Geleia Real.**



Os nossos apiários estão localizados no distrito de Setúbal,

sendo o nosso mel essencialmente de Rosmaninho, Eucalipto e Multifloral. Os nossos produtos são vendidos habitualmente em **mercados locais, feiras temáticas**, mas também no site da nossa loja online.



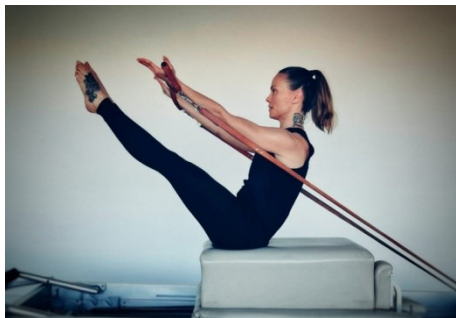
Estamos a mudar a nossa identidade visual, com novos rótulos e uma série de novidades em produtos que irão satisfazer ainda mais os nossos, aliado a um alto padrão de qualidade com uma ótima apresentação, a um preço justo.



Tudo o que fazemos possui muito amor, por essa razão queremos partilhar o nosso projecto convosco. Podem visitar o nosso site e ver os nossos produtos em:

www.meldocortico.pt

O nosso Lema é "Salvem as abelhas, Salvem o mundo"



Professora de Fitness desde 2004, com especialização no método de Pilates, regida sob o ímpeto do signo de Sagitário e nascida na excelente safra de 1978. Criada em Lisboa, mas orgulhosa das minhas duas costelas Alentejanas, sempre achei injusto receber presentes de aniversário com teor de natalícios.

Sou apaixonada pelos animais e a sua companhia na Natureza faz com que recarregue as baterias. Possuo formação académica em Engenharia Química e Frequência na Licenciatura em Educação Física e Desporto, especialização em Exercício e Bem Estar. Sou certificada internacionalmente em *Coaching* e *PNL Practitioner*, Aromaterapeuta e Terapeuta Floral. Com o CEF—Centro de Estudos de *Fitness*, iniciei a minha formação enquanto instrutora de aulas de grupo.

Iniciei-me enquanto *PersonalTrainere GroupTrainerna* empresa *HolmesPlace* onde, durante pouco mais de uma década, me desenvolvi e cresci profissional e pessoalmente. Passei ainda pelas principais cadeias do mercado do *fitness* em Portugal como *JazzyLifeClub*, *GoFit*, *FitnessHut* e *TheCode*, a primeira cadeia de *FitnessBoutiques* portuguesa, onde fui directora e coordenadora operacional.

Fazem parte do meu currículo de instrutora, modalidades como a Zumba, *PowerJump*, localizada,

hidroginástica e outras modalidades como o RPM e o *Body Balance*, “o fogo e a água” que me equilibram.

Sempre fui uma criança sossegadamente inquieta, boa miúda, mas sempre com ânsia do saber e de fazer atividades novas. Apesar do desporto não fazer parte da minha cultura familiar, desde cedo manifestei gosto pela actividade física e pedi aos meus pais para fazer ginástica. Algum tempo depois, rendi-me à natação, modalidade que pratiquei durante 10 anos, altura em que me mudei para o ginásio da minha zona de residência. Posso dizer que, enquanto praticante, fiquei adicta à magia da essência e cultura do *Fitness*. Não tardou, e tomei a decisão em me profissionalizar e adoptar o *Fitness* como o meu estilo de vida. Ser professor de Fitness mais do que uma profissão é um estilo de vida.



Quase 20 anos passados na lufalufa do dia-a-dia de um instrutor de Fitness, atualmente, é no método de Autêntico Pilates que me reencontro na minha essência enquanto profissional da área do exercício e saúde, prosseguindo os meus estudos com o sistema de *Romana Kryzanowska*, sucessora de Joseph Pilates.

Acredito que a Saúde é mais do que ausência de doença, é um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social (citação OMS), e dadas as demandas da

sociedade actual no que diz respeito aos elevados níveis de stress, tenho direccionado o meu trabalho para a vertente *wellness*, pois acredito que “ não somos seres humanos a viver uma experiência espiritual, somos seres espirituais a viver uma experiência humana” (citação Wayne Dyer). Não só devemos fazer do nosso corpo a nossa melhor moradia, como devemos cuidar do ser que nele habita. Desta forma, tenho uma abordagem mais holística no desenvolvimento pessoal dos meus alunos, melhorando não só a sua condição física e psíquica através do treino, mas também os conduzo no seu processo de aquisição de novos hábitos mais saudáveis, através do método de *Coaching*, ferramentas como *PNL*, óleos essenciais e *Florais de Bach*, harmonizando o corpo, mente e espírito.

Acredito que a vida é para ser vivida e não sofrida, que devemos primeiro cuidar de nós como um todo, para então atingirmos o nosso mais elevado potencial físico, emocional e psíquico; para que nos possamos sentir plenos connosco próprios e para uma melhor relação com os outros e com o Mundo.



Raquel Carrujo



A poesia nua e crua de Inêz Oludé da Silva



Poesia nua e crua, igual a terra árida do Sertão Nordeste. Poesia latente e desbravada, igual a semente que rasga o solo em busca de sol. Poesia transbordante e verdadeira, igual a chuva que cai, após a seca castigante, com trovoadas e relâmpagos. Poesia que transcende a memória, a história, o tempo, a imagem. Poesia sentida, vivida e pisoteada. Poesia dolorida pelas adversidades e lutas da vida. Poesia de resistência e alerta em gritos silenciosos e torturados. Poesia de amor, embalada numa rede feita a dois – e que se propaga. Poesia ferida, que traz mar - caos de tempos difíceis. Poesia libertadora que atravessa oceanos e voa como pássaro que faz ninho em todo o lugar. Poesia que transforma, que chama, que arrebatada. É assim, a poesia de Inêz Oludé da Silva. Despida, autêntica, forte, e sobretudo, pincelada de arte! Arte da palavra, do sentir, do experimentar o mundo tal como é. Sem máscaras, sem comodismos, sem melindres. Arte que jorra e se deixa espalhar com a coragem de uma mulher que tece fios e se reveste de vermelho, por dentro e por fora. O vermelho abrasado, sanguíneo,

afogueado que representa as primeiras pinceladas numa tela em branco, que se chama vida. OS POEMAS que o DIABO AMASSOU, INÊZ OLUDÉ DA SILVA: O poema que o diabo amassou é vida pura, poesia e arte. Um livro construído por esta mulher/poeta/artista/militante que vê o mundo de cima, nos seus voos e além dos horizontes.



Mas finca os seus pés nas terras por onde passa. Deixa nas telas, nos livros, nos vídeos, no coração de quem tem a imensa honra de a conhecer, pinceladas inapagáveis com a sua marca registada, que é o sorriso e a palavra. No papel e no eco - talhada, tatuada, gravada com o vermelho vivo das suas memórias - de amor e ódio. Mais amor que espalha, menos ódio - que combate. Não há metáforas ou subjectividades. A palavra está, tal como é, na sua perfeição linguística. Cada página deste livro é envolvida e absorvida pela magia da poesia que Inêz conhece como ninguém. O poder de transformar e a fórmula para esta alquimia, talvez esteja envolvida pela poeira quente e o vento de onde veio, ou arrebatada pelo sol que traz no olhar.

Adriana Mayrinck – Prefácio do livro – OS poemas que o Diabo Amassou.

Em início de Novembro, Inêz Oludé da Silva, chegará a Portugal onde passará dez dias

promovendo o seu mais recente livro. A exilada política brasileira, residente em Bruxelas há mais de 40 anos, tem muita história para contar e este momento será assinalado na Livraria Barata, no projeto Lugar de Cultura, realizado pelo *Encontros In-Finita*, além de leituras poéticas e lançamento do livro OS POEMAS que o DIABO AMASSOU. A Artista ativista, poeta subversiva, com formação em história da arte, arqueologia e pintura monumental. Membro fundador da coalizão de artistas da Unesco pela difusão da história da geral da África e diretora do Museu-Valise da história da escravidão. Parceira da Onu-Unesco, participou em coletâneas das editoras In-Finita e Helvétia. Ed. Harmattan, Paris, Depoimentos, 1968, a geração que queria mudar o mundo, ed. Marcas da memória, Ministério da Justiça. Tem ainda, no prelo: Cartas de Amor e de ódio, ed Kotter. E ainda pretende lançar em 2021, mais quatro obras, já em processo de produção: “Pássaros pátio”, “Revoada para a Paz”, “Aurora Boreal de Lembranças” e “As águas da memória”.



Saiba mais sobre o lançamento: <https://ospoemasqueodiaboamasou.wordpress.com/>

Adriana Mayrinck



Histórias de vida

Vinte anos se passaram desde que conheci Portugal. Vim para ganhar dinheiro e voltar para minha terra natal. Aos vinte anos parecia-me que tudo era fácil e não fazia ideia que Portugal se tornaria a minha casa e o cais da minha vida.

Quem sou eu?

Meu nome Tatsiana Rakhmanava, tenho 42 anos, sou da Bielorrússia. Formei-me na escola de artes e trabalhei como maetrina de um coro folclórico e fui organizadora de atividades culturais até chegar a Portugal.

Ao longo dos anos, vivendo na imigração e integração neste país; tive, como muitos estrangeiros, diversos empregos. Primeiro foi um restaurante, depois a limpeza de apartamentos, e nesse intervalo deu tudo certo, porque a ideia era ganhar dinheiro e voltar para casa.

Sonhei que o meu marido e eu ganharíamos dinheiro rapidamente, compraríamos uma casa, um carro e viveríamos felizes. Naquela época, no nosso país, era muito difícil ganhar dinheiro e as famílias jovens procuravam maneiras de o ganhar nos países europeus. Não tínhamos ideia do que era a imigração e o que teríamos que enfrentar.

Não aconteceu. Houve muitas perdas na vida antes de eu perceber que o dinheiro não podia comprar tudo. Eis que chega uma fase em que se sente que se está a viver, porém não nesta vida. Ganhava um bom

dinheiro, mas não me sentia feliz. Havia dinheiro, mas sistematicamente era necessário ser gasto. Este período de tempo chamo-o de "meu inferno na terra." O tempo em que não me sentia, não ouvia, não amava, não apreciava e não sabia quem eu era; nem tão pouco a razão de estar nesta terra.

O ponto de rutura foi a morte de meus pais. A partir daquele momento, decidi corrigir todos os meus erros e começar a viver do nada.

Durante quatro anos trabalhei muito comigo mesma.

E encontrei a Vitória!

Agora estou a trabalhar na área da musicoterapia com adultos e crianças. Esse tipo de arte-terapia deixou-me feliz e realizada. Agora posso dizer com sinceridade, que sinto a vida, ouço a *mim mesma*, ouço tudo o que acontece dentro e fora de mim. Sinto a música da minha vida. E isso é sabedoria, essa é a profundidade que descobrimos na terra, e que muitas vezes no dia a dia, não percebemos como nos afastamos do principal - o Amor de Si Mesmo.

O meu dia a dia é repleto de criatividade e alegria dos processos musicais. Sempre existe um momento antes e depois de uma consulta. Antes da consulta, eu vejo os olhos de uma pessoa, e no final encontro um olhar completamente diferente. Vale a pena viver para isso, quando se entende que se pode ajudar outra pessoa a se compreender e aprender a amar a si mesma do jeito que ela é - real. Sempre soube que existe

algo mais profundo na música. E só depois de quarenta e dois anos de experiência de vida, percebi que há uma alma nos sons, que é impossível de ouvir, mas só possível de sentir. Não é fácil. Um coração fechado não ouve nem sente. E a minha tarefa como terapeuta é ajudar cada adulto e criança a ouvir como é neste espaço, aprender a ouvir o coração e sentir a música da vida com toda a minha alma.

Estou muito grata a Portugal e a todas as pessoas que estiveram comigo todos estes anos. Tive sorte porque a maioria das pessoas foram ótimas e me deram um grande apoio. O meu local preferido em Portugal é o Cabo de Roca. Este lugar lembra-me toda a minha vida em palavras escritas de Luís Vaz de Camões "Onde a terra se acaba e o mar começa" (in Os Lusíadas, Canto III). Portugal, é para mim, um paraíso, e foi aqui que conheci a profundidade do oceano da minha vida...

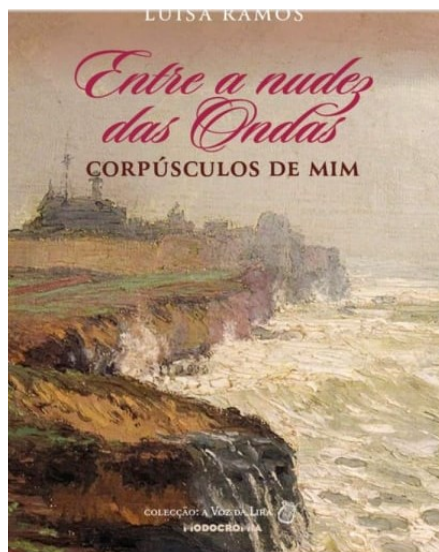
Desejo a todos os que vivem nesta terra: "Crie a sua própria música, soe brilhante, ame e dance a vida da maneira que o seu coração deseja e, nesse instante, definitivamente encontrará a felicidade!"



Tatsiana Rakhmanava



Luísa Ramos é uma "Mulher", do Sul, mais propriamente de Lagoa, distrito de Faro (Portugal) e fala do seu "Sul", como ninguém.

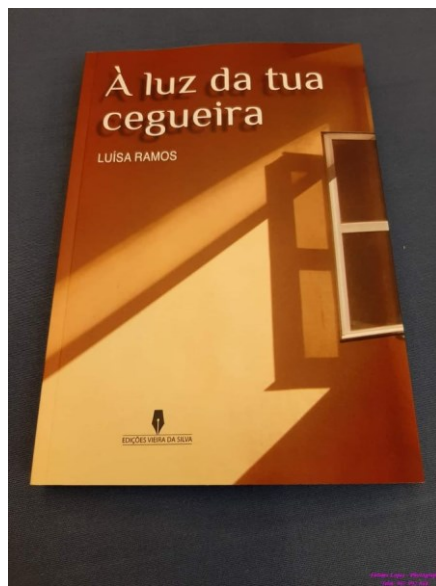


Estudou Português/Francês, na Faculdade de Letras de Lisboa, formou-se como professora do ensino secundário e dá aulas na Escola Secundária Professor Ruy Luís Gomes, no Laranjeiro desde outubro de 1976 até ao presente.

Atualmente reside no concelho de Almada, na Costa da Caparica, e é casada com Carlos Ramos. Tem uma filha, Sandra Ramos, e uma neta, Joana. Diz que eles são os seus maiores Amores, a sua Família, que muito Ama.

Desde que conheço a Luísa há sensivelmente três/quatro anos, descobri o seu gosto pela escrita, bem como o seu Dom da Palavra e tenho sido uma seguidora sua, o que escreve na rede social do Facebook, a única rede social, que nos liga.

No lançamento, do Livro "À Luz da Tua Cegueira" da minha Querida Amiga Luísa Ramos.



Falar de Luísa Ramos é falar de Amor, num Amor pela "Vida", um Amor pela família, Amigos e sobretudo e acima de tudo, falar de Amor, sobre todos os assuntos, que se relacionem com a Vida de cada ser humano. A Luísa é Amor e hoje, todos os Amigos, colegas e familiares presentes no Lançamento do seu mais recente Livro "À Luz da Tua Cegueira", tiveram essa mesma sensação, ou estarei enganada?

Não creio, que esteja enganada, porque o que se falou na sala do Hotel Olisippo Marquês de Sá, em Lisboa para uma completa moldura humana, que encheu essa mesma sala, transbordou sentimentos e muitas emoções à flor da pele. Houve risos, choros, mas sobretudo muito Amor.

Para uma escritora, que escreve sentimentos, que não queria chorar, para não parecer uma jovem, foi essa mesma escritora que fez em todos os presentes, que esses mesmos sentimentos, florissem e fossem

transparentes, tão nítidos e tão claros, que encheram as nossas Almas. Saímos muito mais enriquecedores de verdadeiros e puros valores e de princípios, de quem deseja, quer, mudar e viver num "Mundo Melhor".

Luísa falou de tudo e de todos e na sua mais humilde sensibilidade, agradeceu a todos os que estavam os que iam chegando e, não obstante a sua simplicidade e humildade, antes de falar de si e do seu livro, teve a singela iniciativa de cantar os Parabéns a duas das pessoas, que se encontravam entre os presentes, neste que era o seu dia de lançar, mais um Filho literário, para o Mundo.

Luísa não deixou de dar um grito e um apelo ao Mundo e ao Universo, pelo facto de quem ela mais Ama, a sua Filha Sandra Ramos e a sua mais que tudo, a neta Joana, não poderem estar presentes, pelo motivo desta ter levado a segunda dose da vacina para o COVID e não se sentir bem e ter reacções à mesma, o que as impediu de poderem estar presentes neste seu dia. Contudo, acredito que estiveram em pensamento e que todos nós, os Amigos e Amigas, estivemos com elas no nosso pensamento.

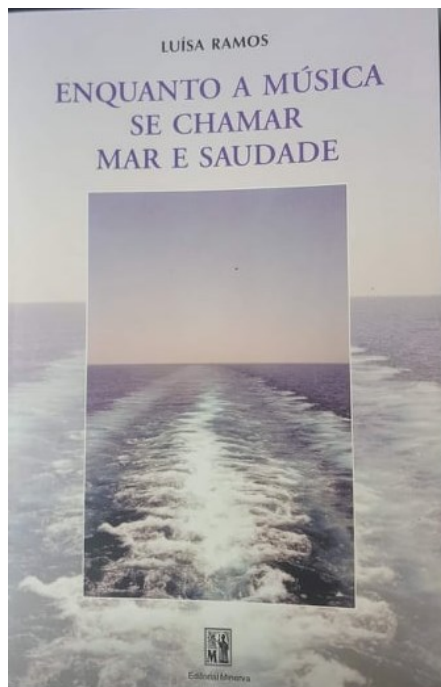
Que o seu Grito, o seu Apelo, seja ouvido por todo o Universo e que rapidamente nos libertemos desta pandemia, que infelizmente a todos nos afectou, quer de uma maneira, quer de outra e que nunca deixe de ser a Pessoa, a Mãe, a Avó, a colega e a Amiga que é ...porque eu não quero perder a sua Amizade.



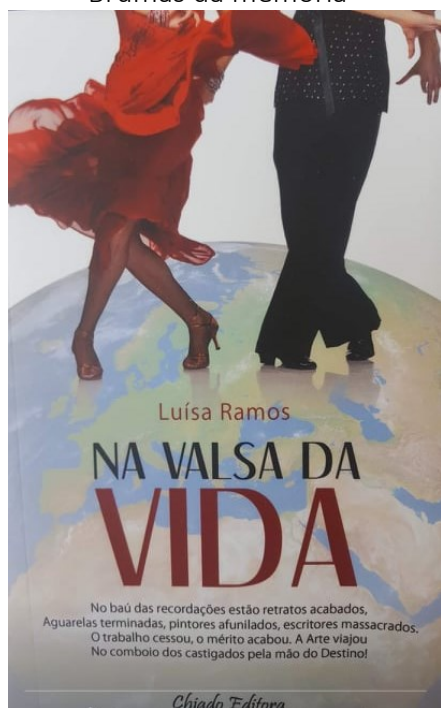
Deixo aqui alguns dos seus livros que já editou em várias editoras.

2001 - Encontrei-me
Lagoa, musa poética

2002 - Um conto - Enquanto a Música se Chamar Mar e Saudade

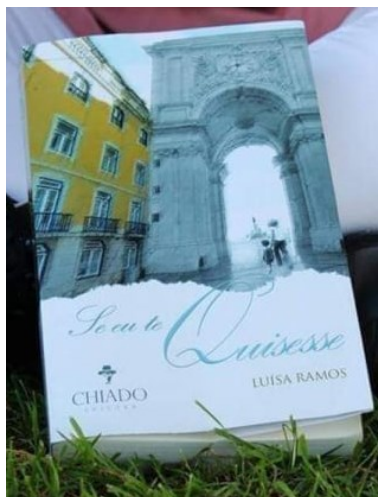


2015 - Na Valsa da Vida
Brumas da memória



E sei que possuí mais livros para escrever contos das suas "Vivências e Histórias" e que

todas elas serão e antevejo, grandes "Sucessos".



<https://www.facebook.com/mediaset/?vanity=fatima.lopes.984&set=a.4595868160444760>



Fiquem bem, amem e sejam muitos "Felizes"

Fátima Lopes



Não acordes, mui nobre Poeta,
Repousa no sonho que acalenta
de uma pátria renovada!
Tu, cantor do império luso,
que imortalizaste este povo que
também é meu,
Permanece longe do que ainda
choraste.

Desapareceu o espírito de
cruzada,
Do que vaticinaste não resta
nada!

Rema-se contra a maré, num
desnorte de quem espera um D.
Sebastião.

Acredito-o na jovem geração,
Filha de outros tempos,
Que, mesmo em condições tão
adversas,

Mostra uma vontade indómita de
ter voz

e silenciar os empoleirados
encardidos sociais,

Num "bellum sine bello", como
Ihe chamou Pessoa, que
conheceste na eternidade.

Não acordes ainda, dá-lhe
tempo,

Depois, vem escrevê-la...!

Cláudia Monteiro



Costumas ficar presa(o) a situações desconfortáveis que te prejudicaram?

Se "sim", podes estar rodeada(o) de dramatismo e negatividade!

Há uma grande diferença entre situações permanentes "melodramáticas", ou apenas ter que enfrentar circunstâncias pontuais ocasionalmente.

Se estás a atravessar situações desagradáveis com muito mais frequência do que o habitual, pode ser necessário reavaliar a tua vida.

Aqui estão algumas formas práticas para ficares longe da negatividade.

- AVALIA A TUA VIDA

Para lutares contra a negatividade, terás que fazer um balanço da tua vida e de ti própria(o).

Ao perceberes que o teu pensamento e as respostas vão ao encontro do negativismo, muda a orientação do pensamento, para algo positivo. Lembra-te de situações agradáveis que trouxeram felicidade.

- AVALIA AS SITUAÇÕES EM QUE TE ENCONTRAS

Precisas reavaliar os teus pensamentos e experiências de uma forma que permita encontrares a sua proveniência.

Vê para além dos sintomas; encontra as causas.

- DETERMINA OS TEUS LIMITES

Estar constantemente envolvida(o) em dramas contra a tua vontade; pode significar que não estabeleceste limites claros. Precisas refletir e conhecer os teus limites, para evitares situações com as quais te sentes desconfortável.

Sê honesta(o) sobre como te sentes, e cria compromissos realistas.

- AVALIA OS TEUS RELACIONAMENTOS

Se as pessoas na tua vida estão de alguma forma frequentemente envolvidas com a negatividade, avalia o teu relacionamento com elas. É melhor começares a procurar pessoas, que te façam sentir bem.

- SELECIONA OS TEUS RELACIONAMENTOS

A maneira como interageres com as outras pessoas, pode ser um catalisador de negatividade. Precisas aprender a gerir melhor os teus relacionamentos.

- ESTÁ ATENTA(O)

Está alerta, quando interagires com aqueles que tendem a iniciar dramas e trazer negatividade na tua vida.

A vida é uma aprendizagem, é possível mudar.

Agradar aos outros, é uma tarefa exaustiva, especialmente quando a exerces com quase todas as pessoas. Quanto mais te esforçares para agradar aos outros, mais os outros esperam de ti.

Esse tipo de comportamento, também tende a atrair pessoas negativas, que podem procurar servir-se de ti.

O meu livro: "À PROCURA DO CAMINHO CERTO" é uma reflexão sobre nós, sobre a vida, aquilo que nos rodeia e nos sustenta. Ajuda-te a decidir o melhor caminho a seguir. Contém perguntas e respostas concretas que nos levam a uma melhor compreensão sobre nós próprios, a promover um estado de saúde generalizada, por meio de relacionamentos saudáveis, harmoniosos e felizes.

Para mais informações, podes contactar-me através do *Facebook* de Mafalda Ascensão.



Mafalda Ascensão
Psicóloga de Formação



Concurso de fotografias



Primeiro concurso de fotografia realizado pela AVPA e Helicayenne.

Um concurso anual, no âmbito do programa Oeiras27.

Exposição e entrega dos prémios realizada na Sede Social do Clube Desportivo de Paço de Arcos (CDPA) à qual agradecemos a disponibilidade. Tivemos na mesa a presença da nossa Presidente da União das Freguesias de Oeiras e São Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias, a AVPA, a Helicayenne, e os respectivos Júris.

O montante dos prémios foi de 750 euros, e foram entregues para concurso, mais de 100 fotos. Um especial agradecimento aos nossos patrocinadores que enaltecem este concurso e que nos projectou para um patamar muito elevado para 2022. São eles:

Patrocinadores:

Vencedora



Artipol

Menção Honrosa



Seda

Jaba Recordati



Finalista



Marginal Filmes



FL&A

Tivemos o apoio também de:

Oeiras Valley

CDPA

UFOPAC

As fotos em causa eram relativas às seguintes freguesias:

- União das Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz-Quebrada/Dafundo
- União de Freguesia Carnaxide Queijas
- Junta de Freguesia de Porto Salvo
- Junta de Freguesia de Barcarena
- União das Freguesias de Oeiras e São Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias

Ficam aqui as fotos dos vencedores e do projecto.



Vencedora
Lina Rock

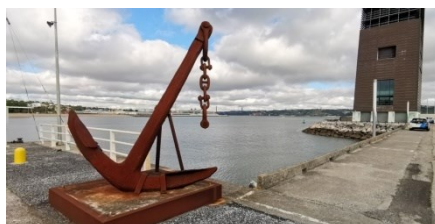
UFOPAC



Menção Honrosa

Paula Guerra

Freguesia Porto Salvo



Menção Honrosa

José Marques

UFALCD



Finalista – **Rui Veiga**

UF Carnaxide Queijas



Finalista – **Rui Veiga**

Junta de Freguesia de Barcarena



Foto: Vencedores

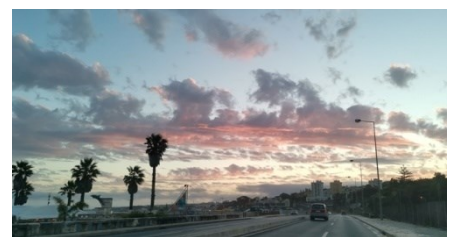
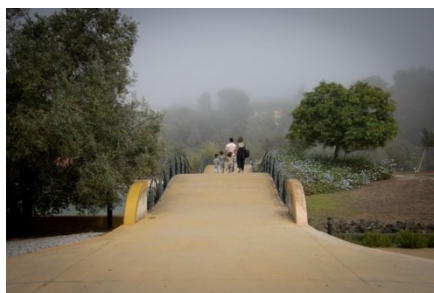
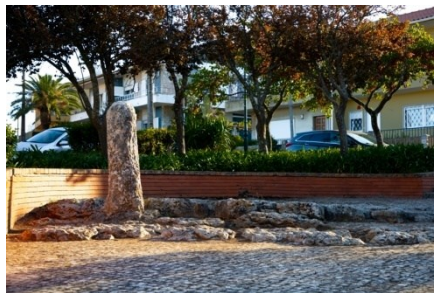
O representante da JABA recordati não pôde estar presente e pediu ao responsável da Helicayenne – Paulo Mascarenhas que o representasse. Assim, fica aqui a foto da entrega do prémio de Menção Honrosa à Paula Guerra.

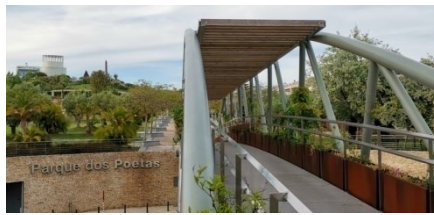
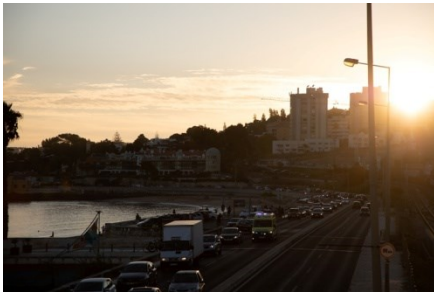




FOTOS "OEIRAS 21"

Fotos que alguns participantes no concurso e leitores da **Helicayenne Magazine** enviaram em formato digital:







Concurso de fotografia Oeiras 21

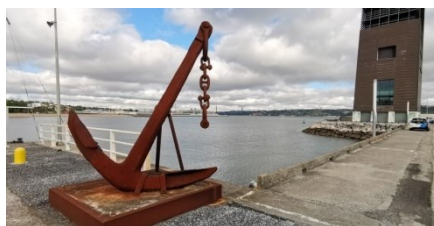
1º Prémio – Lina Roque

Gosto e fotografar,
de ver
com os meus olhos,
a natureza,
as pessoas,
o mundo a passar.
É mágico!
Congelar o momento,
de algo que se vê,
que ninguém
sabe captar,
porque afinal
é retratado
com o meu sentimento.

Lina Rock



Menção honrosa – José Marques



É a primeira vez que estou a participar num evento de fotografia. Claro que já me passou, há muitos anos a febre da fotografia, era eu um aluno universitário que, juntamente com os meus colegas, documentava as peripécias das nossas férias através de máquinas “reflex” que conseguíamos “cravar”, com dificuldade, aos irmãos mais velhos.

Antes disso, o colega que seguiu a carreira de realizador de cinema arrastou-nos para ver *Blow-Up* – História de um Fotógrafo, que veio a ser um dos meus filmes de culto.

Passado todo esse tempo, só a tecnologia das câmaras incorporadas no telefone móvel me levaria e a muitos outros, a voltar a enquadrar novamente paisagens, pessoas, etc., para documentar/registar momentos, férias, trabalhos, o que quer que seja, com grande facilidade.

Mas o que faltou para dar esse passinho? Qual foi o “empurrãozinho”?

Um Concelho – Oeiras - que, com as suas Freguesias teima em se fazer sentir notado a nível nacional e não tem receio de o

vir a fazer em termos internacionais, quer a nível cultural, paisagístico, laboral e que detém as pessoas dinâmicas e esforçadas que estão sempre a conceber, preparar e realizar os eventos necessários para “arrastar” mais uns quantos a participar (tal como fez o meu colega realizador de cinema há uns anos para irmos ver um filme que valia a pena). Foi este o caso, com este evento de fotografia e, por isso, agradeço a todos os que o tornaram possível. No topo, um edifício da região para despertar a curiosidade.

José Marques



Site: paulmask.com

T'AS COM OS COPOS

Desafio Criativo

PAÇO DE ARTES

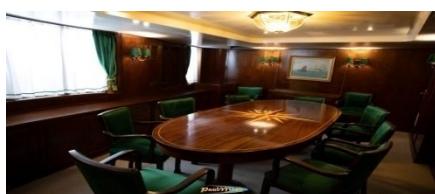
MADRINHA DO EVENTO
SANDRA CAMPOS
@SER com Alopecia



Navio Sagres

A Helicayenne recebeu um convite para o passeio a bordo do Navio-Escola Sagres no âmbito do projecto Oeiras27, pelo que agradecemos e presenciamos.

Foi um lindo evento onde podemos ver este magnífico barco e todo o seu conteúdo. Apreciamos a viagem e toda a sua beleza envolvente. Falámos com os nossos parceiros e ouvimos a perspectiva do programa Oeiras 2027. Tivemos posteriormente umas entradas com um aspecto visual deslumbrante, um almoço divino e uma sobremesa com uma apresentação digna de um casamento de elite. Ficam aqui algumas fotos para a história:



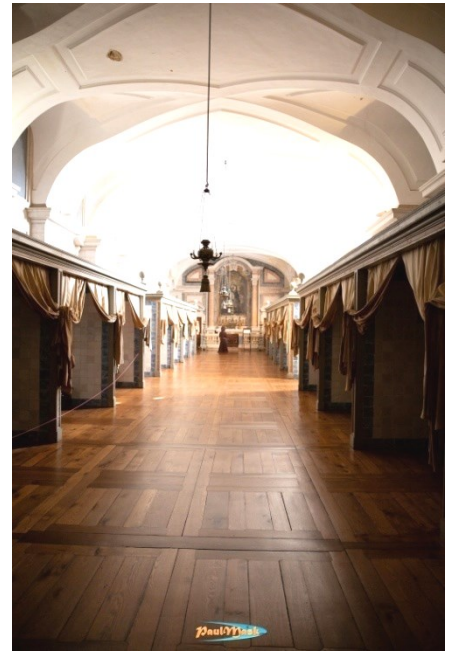




Passeio a Mafra - AVPA

Mais um convite e mais uma presença. Desde já os nossos agradecimentos ao Digníssimo José Marreiro (AVPA), que, com o apoio da UFOPAC, nos proporcionou momentos de alegria e bem-estar nesta viagem, no seu novo autocarro.

Foi um lindo passeio a Mafra, onde podemos ver o Palácio Nacional de Mafra e todo o seu encanto interior e exterior. Depois fomos visitar A Aldeia típica de José Franco, um artista que fica na história com um feito impressionante. E Continuámos pelas paisagens lindas da nossa terra. Ficam aqui algumas fotos do que foi este lindo passeio.





Orquídeas



Tens tinta nas mãos
e sol no teu olhar
Alma expressiva e solidária
que segue abranchando
sem tempo, sem espaço...



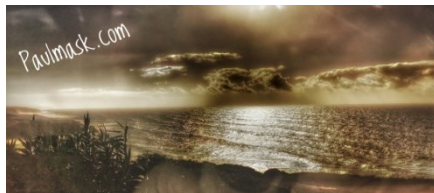
És mulher,
És incalculável ser, a sós ou
acompanhada
És hino, és destaque...
Voo constante, renascimento lido
e visto...



Lindas poetisas, declamadoras...
artistas, ávidas leitoras...
Incautos cernes e essências
De orquídeas, canteiros cheios
Interioriza a força,
Acolhe abraços...



Renasce, em ordem,
Progresso...
Solidariedade...
Evolução...
Embrulhada de flores
Prenda maior!
Mulher.



paulmask.com



Darty Line Vintage
 A Line Models Management em colaboração com o Ferrovário
 UMA FESTA DOS ANOS 20, CRIAÇÃO DE GLAMOUR, DIVERSÃO, ANIMAÇÃO E ENTERTAINING

Apresenta o Show com:

Entrada 20 euros

Vernique Divine
Stefani Duvert
Luís Canas
Madalena Ribeiro
 Talentos sem fronteiras

Dress Code
 -Anos 20 / Chic-

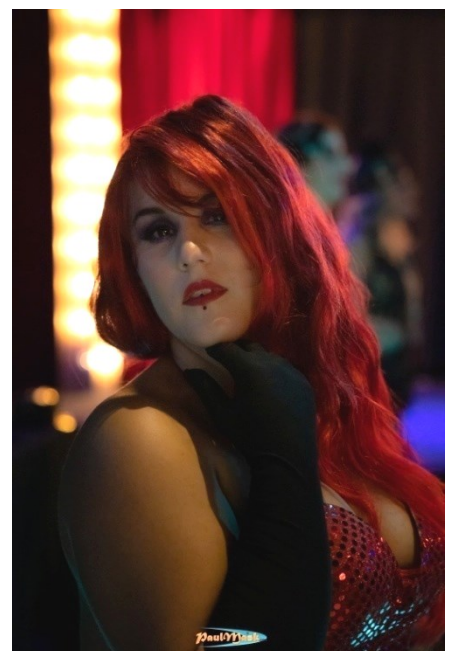
Fátima Mota
Tanielle Daltroirama

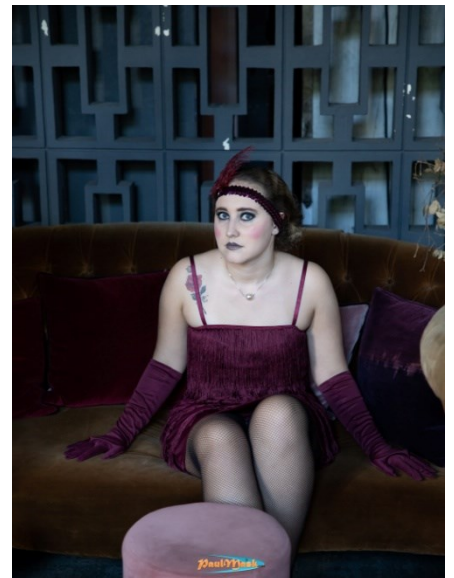
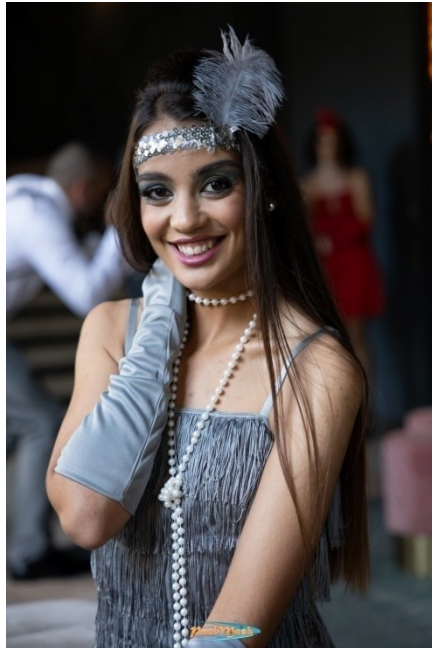
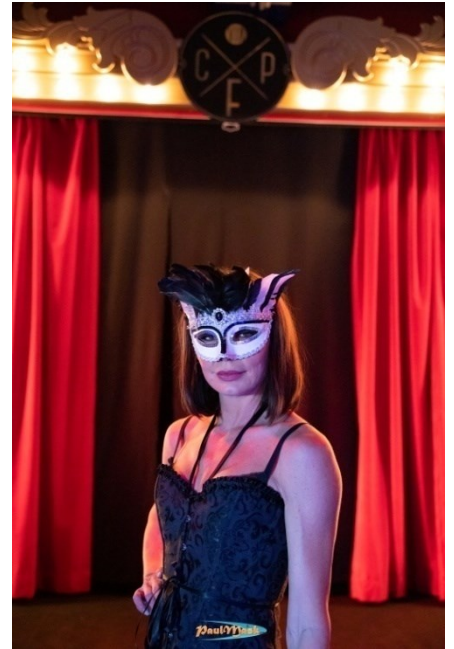
DAS 15H ÀS 19H DO DIA 10 DE OUTUBRO DE 2021
 Rua de Santa Apolónia 59, 1100-468 Lisboa

Parcerias:
 Cayenne VISAGE

Line Models Managements
 apresenta
Anos 20

O nosso *partner* apresentou um show dos anos 20. Foi um evento cheio de *glamor*. A Helicayenne esteve presente através de Luís Domingos e paulmask. Ficam aqui os nossos agradecimentos pelo convite e algumas fotos:







Evento realizado pela linemodels.pt. Ficam aqui as palavras da nossa Partner Alexandra Santos:

"EVENTO LINE VINTAGE Grata por todos os parceiros, modelos e amigos que se disponibilizaram em fazer este evento connosco. Bem-haja à Sandra Rego e Bebiana Luís que aceitaram este desafio na realização deste evento. Ferroviário José António Antunes Marques Juvenal Candeias Pedro Estevens Press PaulMask Heli Cayenne Rodrigo Simas @photo.andrecoelho Fidel Cardoso Dora Soeiro Cristina Marques Make-up Artist & Hairstylist

@sonia.sebastiao_beauty_atelier Stefani Duvet Veronique DiVine Talentos sem Fronteiras CCRAM Ana Cristina Videira - Portugal Telma Ramos Catarina Alcobia Débora Ribeiro Bea Lopes Alexandra Shiryeva Joca Valente Nosso bem-haja a todos"

Desafio de Natal

Um desafio que fizemos no facebook da Helicayenne sobre o tema Natal.

Ficam aqui as fotos das nossas 3 lindas participantes e aproveitamos para agradecer por estas magníficas fotos.

Na próxima edição da revista sairá fotos de outros desafios que

iremos fazer. Aproveitem para fazerem parte da revista.



Susana Fernandes



Carla Martins Carmona



Maria João



IRONMAN CASCAIS



Este ano, Portugal recebeu uma das provas de triatlo mais exigentes do mundo, com cerca de 3000 atletas e milhares de visitantes.



Nos dias 23 e 24 de outubro, Cascais apresentou a 1ª edição do IRONMAN e a 4ª edição do IRONMAN 70.3 – o maior evento de triatlo em Portugal.



Os atletas que participaram na prova IRONMAN nadaram 3,8 km numa única volta na baía de Cascais, arrancando na Praia da Ribeira e terminando em frente à Fortaleza do Clube Naval; 180 km

num percurso de ciclismo que se iniciou no Hipódromo Manuel Possolo, seguiu pela estrada da praia do Guincho, pelo parque natural de Sintra, antes de entrar no Circuito do Estoril e a marginal entre Cascais e Algés. Por fim, 42,2 km de corrida com início no hipódromo e término no centro, em Cascais. Esta prova, chamada de «full» - longa distância - aconteceu no sábado e o «half» - meia distância - IRONMAN 70.3 no domingo.



Quem competiu nesta última prova teve de completar os três segmentos com as distâncias de 1,9 km de natação, 90 km de ciclismo e 21,1 km de corrida.



A prova rainha destacou-se na primeira edição com cerca de 2200 atletas não profissionais, entre os quais 367 portugueses inscritos. A prova de meia distância apresentou a lista mais forte de sempre com 90 atletas profissionais do triatlo nacional e internacional. O evento teve mais de 70 nacionalidades

representadas, cerca de 88% de estrangeiros.



«O primeiro IRONMAN, a cortar a meta no sábado, foi o francês Jérémy Beaudi, depois de 8 horas, 56 minutos e 27 segundos de prova. Já Stephanie Clutterbuck (Grã-Bretanha) foi a primeira mulher a completar o percurso, em 9 horas, 52 minutos e 47 segundos.



Com as cores de Portugal, Rui Narigueta foi o primeiro a chegar à meta, em nono lugar, com um tempo final de 9 horas, 12 minutos e 18 segundos.

«É um evento que é muito mais do que um evento desportivo. O IRONMAN coloca Cascais no mapa do Mundo e é sobre valores relacionados com superação, vencer obstáculos. É precisamente isso que hoje celebramos aqui», refere



Francisco Kreye, vereador da Câmara Municipal de Cascais com o pelouro do Desporto.



Com esta prova, Portugal vai entrar pela primeira vez no calendário de provas de qualificação para o Campeonato do Mundo: são 45 slots para o Campeonato do Mundo IRONMAN em Kailua-Kona Hawaii 2022.



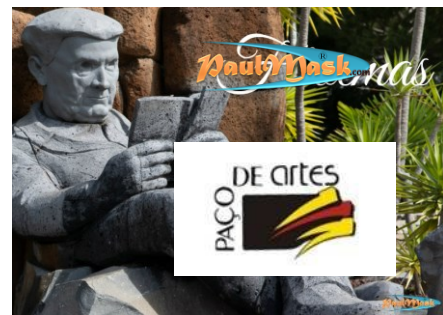
Relembre-se que, o IRONMAN – distância completa – realiza-se em apenas 40 países no Mundo e que o impacto estimado na economia local é de 20 milhões de euros.»



Acorda bem cedo
 Inspira o fresco da manhã
 Expira o medo
 Agradece
 Pede forças
 Veste-te a preceito
 Absorve a beleza do sol a despertar
 Sente a vibração das gentes
 Saboreia o sal na pele
 Rasga o mar com todo o teu ser
 Despe a pele e acelera
 Monta a dua bicla
 E dá-lhe
 Pedala até ficares ensoado
 Escorre sódio pelo solo
 E larga-a prontamente
 Troca de pés
 E põe-te a caminho
 Corre
 Não pares!
 E quando as solas pisarem a
 tapete vermelha, apressa-te
 mais um pouco
 Está quase
 A meta abre-te os braços
 Abraça-a
 Sobreviveste!
 Agora e para sempre serás
 UM IRONMAN!



SARA CARVALHO
Cronista



F'oeamas

Após escolha das fotos do Concelho de Oeiras por parte do Carismático Nelson Pires, desafiámos as nossas poetisas a meditar e a escreverem sobre as imagens. Neste momento o livro está concluído. São 22 poetisas, com 22 poemas sobre 22 fotos, para o ano 22 (2022).

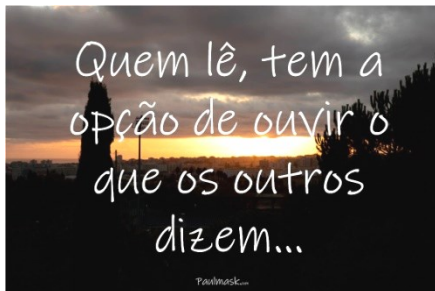
Iremos expor as fotos - F'oeamas 22, no Forte de São Bruno (Caxias), na sala de exposição da sede da Associação Cultural Paço de Artes (Paço de Arcos) e noutros locais maravilhosos. Um agradecimento muito especial a todos que nos apoiaram e nos inspiraram. São eles:

- ✓ Nelson Pires
- ✓ Lina Roque
- ✓ Sara Carvalho
- ✓ Sandra Ramos
- ✓ Mafalda Ascensão
- ✓ Ana Acto
- ✓ Cidália Pinto
- ✓ Adriana Mayrinck
- ✓ Rosa Pereira
- ✓ Paula Batista
- ✓ Ana Mendes
- ✓ Carla Pimenta
- ✓ Jacqueline Teles
- ✓ Nicoleta Peceli
- ✓ Lucy Galhardo
- ✓ Alice Coelho
- ✓ Tania de Melo
- ✓ Ana Marta
- ✓ Cristina Pinheiro
- ✓ Ruth Collaço
- ✓ Anabela Bastos
- ✓ Maria Rodrigues
- ✓ Cláudia Monteiro
- ✓ Paulo Mascarenhas



Desafio de "ouvinte"

No grupo do facebook "Helicayenne Magazine", fizemos um desafio às nossas escritoras para escreverem frases criativas. Ficam aqui as escolhidas:



A vida nunca será negra se o teu olhar conseguir enxergar o arco-íris!

Lucy Galhardo



"A tua liberdade termina, quando começa a minha"

Cláudia Ferreira

Quando a felicidade nos percorre a alma, o sorriso chega sem motivo.

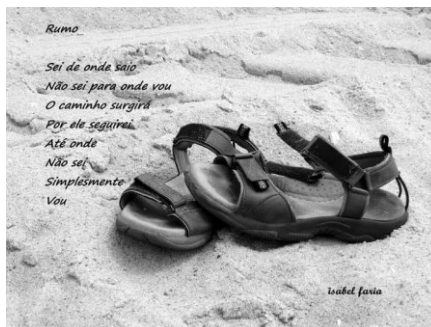
É tão bom ser feliz!

Patrícia Alves



Pensa com o coração e alcança a imensidão...

Joana Campos



A tua beleza não é só tua, parte dela mora dentro dos meus olhos.

Cidália Pinto



Convidar a felicidade, não é ausência de problemas ou obrigações, é seguir o dia com as ações que nos são pedidas sem oferecer resistência.

Lena Colpa

A vida é feita de novos começos movidos pelo desafio sempre novo de viver e fazer todo o sonho brilhar.

Alexandra Xana

Decidi que queria mudar o Mundo.

Então, comecei por Mim.

E não olhei para trás!

Rosalina Vieira

Eu vi o desabrochar das flores, vi o perfume do amanhecer, vi o sol abraçando o dia, vi o bailar das ondas tocando pegadas solitárias na areia, vi a brisa vindo ao meu encontro à beijar meu rosto, vi a vida acontecer saudando meu viver.

Apenas vi...

MelMelo

A vida é para ser vivida, deixa o passado para trás, vive o presente que o futuro virá. A vida é fácil nós é que complicamos.

Maria João Ramos

Decepção é a ingratidão de se dedicar a uma pessoa toda uma vida, e ser descartada como algo sem importância alguma...

Olga Maria



Dia Internacional de Limpeza Costeira (18 setembro de 2021)



Foi no Porto de Sesimbra, onde nós Associação Ambiental CASCAISEA junto com os os parceiros desta missão da defesa dos Oceanos “Anthia Diving Center” e “Clean the Sea da Yamaha Marine” decidimos comemorar este dia.

De maneira a dar ênfase a este Dia Internacional de Limpeza Costeira, apostámos de novo em agir num local de referência, emblemático e de extrema ligação com Mar, Sesimbra.

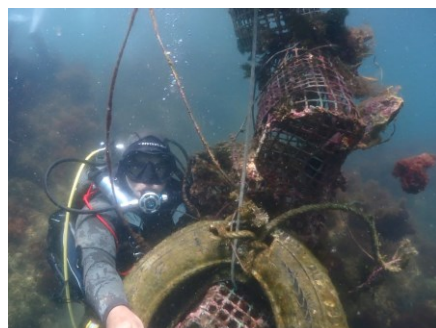
O Porto de Abrigo de Sesimbra (tal como a maioria dos portos de pesca com estas características e dimensões) merecem por parte das entidades e autoridades competentes uma maior atenção, controle e intervenção, locais onde a acumulação de lixo marinho depositado no fundo do mar é extrema, e muito desse lixo resulta de atos de negligência, descuido e mesmo criminosos...



Por serem raras as intervenções ali efetuadas e das poucas feitas,

até à data o lixo removido em nada é representativo das toneladas de lixo que ainda ali se encontra depositado no fundo do mar (depositado em largas dezenas de anos), daí decidimos apostar neste local.

Para nós, que amamos o mar e que o desfrutamos na sua plenitude, sentimos o dever de agir (de fazer alguma coisa), mesmo conscientes que não vamos resolver nada (minimizamos apenas e sem expressão), no entanto cria em nós um sentimento de dever cumprido, não só pela quantidade de lixo removido em apenas 50 minutos de submersão, mas por tudo o que envolve este tipo de ações onde o grande foco está na sensibilização e consciencialização.



Esta ação envolveu 25 mergulhadores e 20 voluntários a dar apoio a partir do pontão e do barco da Clean the Sea.

Foi um trabalho, duro, exigente, intenso, empolgante e de algum risco... mas extremamente compensador, foi seguramente a maior ação de limpeza subaquática (lixo marinho) alguma vez efetuada no Porto de Sesimbra. Sem se pesar alguns artefactos de maiores dimensões, o lixo contabilizado deu 2 342 Kg.

Este tipo de intervenções, para nós que temos a oportunidade de observar, avaliar e intervir, acaba por criar um ainda maior sentido de altruísmo, voluntariado e de Missão.

A CASCAISEA e a Anthia Diving Center, junto dos parceiros habituais e de todos aqueles que se quiserem associar, vamos tentar generalizar e tornar mais frequente este tipo de ações.

Esta intervenção só foi possível devido à autorização e aos apoios do Senhor Capitão do Porto de Sesimbra, da Administração dos Portos de Setúbal e Sesimbra SA, da Câmara Municipal de Sesimbra e da Doca Pesca a quem muito agradecemos.



Miguel Lacerda

Telem: 912 265 896

Email:

contacto@cascaisea.pt
info@cascaisea.pt

Cascaisea - Associação Ambiental
Rua dos Hibiscos, Bloco 1, 2o B
2750-603 Cascais

Site:

<https://www.cascaisea.pt/pt/>





O Natal é por natureza uma época de confraternização e partilha de afectos. Na Associação Trópico de Dança não é diferente!



A festa de Natal que organizamos realiza-se sempre no primeiro sábado de dezembro com jantar de Natal.



Fomentamos assim o convívio entre os nossos associados, familiares, amigos e quem se queira juntar a nós! À chegada, todos contribuem para a mesa de azeitonas com algo para comer ou beber, fomentando a partilha e o convívio entre todos, e só depois o jantar é servido, fornecido por um *catering*.



Para que a magia do Natal aconteça, a ATD conta com os associados voluntários que se queiram dedicar de coração a elaborar toda a decoração de Natal. Para reforçar o espírito

natalício, incentivamos que venham vestidos com as cores do Natal ou algo representativo da época.



As pessoas que participam no jantar trazem uma prenda simbólica, de baixo valor, para fazermos uma brincadeira de troca de prendas. Para estarmos em sintonia, o professor ensina uns passitos simples de roda de dança com troca de pares. Mesmo quem nunca dançou, vai conseguir participar! Sempre que trocamos de par trocamos também de prenda até a música terminar.



Após a troca de prendas, inicia-se um workshop de duas horas para aprendermos uns passitos de dança. Quando termina o workshop, todas as pessoas podem circular pelos 3 salões e dançar ao som de diversos ritmos de dança, com algumas animações durante a noite.



Nas nossas festas, temos sempre uma sala especial para as crianças com educadoras. O Espaço Criança foi criado para que os pais possam vir à festa divertir-se, mas sabendo que as suas crianças estão ali ao lado em segurança e felizes. As crianças podem jogar vários jogos de *playstation*, alguns dos jogos são de dança e karaoke interativo, jogos tradicionais de tabuleiro, matraquilhos, etc. As educadoras realizam várias actividades para que as crianças interajam e se sintam integradas.



Deseja-mos a todos um Feliz Natal !



Info: 965 150 867
tropicodedanca@gmail.com
www.tropicodedanca.pt



MARIA JOÃO PHOTO



*FotoReportagens
Cartazes para Eventos
Videos de Apresentação
VÍdeos Outros*

Tomás Cardoso
Melhor Goleador Europeu 2020/2021

Tomás Cardoso

Tomás Cardoso é o melhor goleador da Europa da época 2020-2021. Ainda com 4 jornadas por realizar, já conta com 61 golos, seguido por Alex Rodriguez que contabilizou 53 golos. Tomás alcançou uma média de 2,77 golos por jornada.

O Tomás é um jovem atleta, nascido em Julho de 1999, que representa o GRF de Murches desde a época 2019/2020.

Foi no Futebol Clube Paredes, com apenas 4 anos, que começou a sua aventura no mundo do hóquei em patins. Desde aí já representou vários clubes como o Sport Lisboa e Benfica, Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, Clube Desportivo do Paço de Arcos, Hockey Club de Sintra e Grupo Recreativo e Familiar de Murches, clube que representa esta época.

Do seu palmarés são de destacar vários títulos:

- 8 Campeonatos regionais
- 1 Título Inter-Zonas
- 1 Título Inter-Regiões
- 2 Campeonatos Nacionais
- Participação no EuroHockey

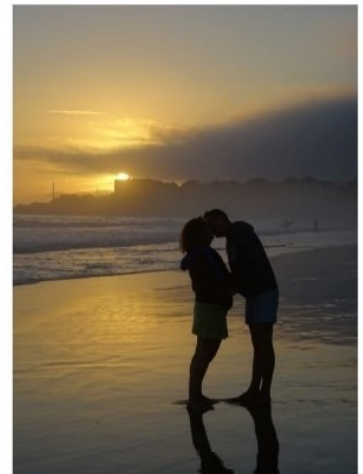
O título de Inter-Regiões foi conquistado a 13 segundos do fim do jogo, golo marcado pelo Tomás.







pág. 1



*Fuga a Dois
Família & Maternidade
Recém-Nascidos
Eventos*

*Modelos
Restauro de Fotos
Fotomontagens
Cartazes para Eventos*

f **@** *mariajoaophoto*



Contactos: +351 936 093 302

mariajcampos@gmail.com

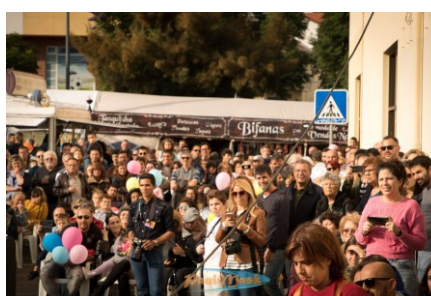


Historial Helicayenne

Fotos de alguns eventos que apoiamos e realizamos:



Helicayenne Vencedor do Globo da Moda de melhor grupo de Eventos de Moda 2019.







&



apresentam:

T'as COM OS COPOS

Oeiras Criativa e amiga do Ambiente 21-27

Os copos de papel estão na moda e não poluem o ambiente.

A **Paço de Artes** em parceria com a **Helicayenne** irão iniciar este desafio com copos de papel.

Criatividade em copos com desenho, pintura, escrita, moldagem...

Podem concorrer todas as pessoas, de todas as idades, com o máximo de 3 criações.

O evento termina a 12 de Dezembro de 2021, e os trabalhos devem ser entregues, impreterivelmente até esse dia, na Associação de Artistas Paço de Artes (em Paço de Arcos).

Haverá, também, uma vertente online, onde poderão fazer os trabalhos, fotografar e enviar para o email helicayennemagazine@gmail.com Necessário nome e informação de autorização, que podemos divulgar o vosso trabalho nas redes sociais, nas exposições e revista.

O júri seleccionará os trabalhos a expor, bem como escolherá os melhores trabalhos a premiar.

Mais informação no site paulmask.com





CALENDÁRIO 2022



Vencedora - **Lina Rock** - União das Freguesias de Oeiras, S. Julião da Barra, Paço de Aros e Caxias



Menção honrosa - **Paula Guerra** - Freguesia de Porto Salvo

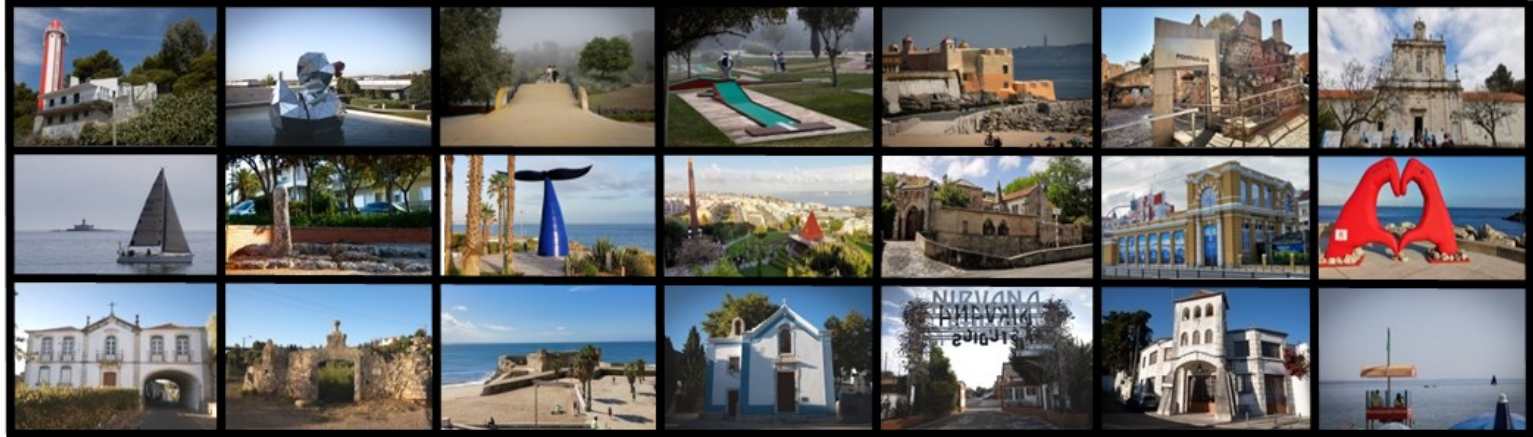
CONCURSO OEURAS 21



Menção honrosa - **José Marques** - U. Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada - Dafundo



Finalista - **Rui Veiga** - U. Freguesias de Carnaxide e Queijas e Freguesia de Barcarena



JANEIRO						
SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEVEREIRO						
SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
		1	2	3	4	5
	6					
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARÇO						
SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
		1	2	3	4	5
	6					
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL						
SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAIO						
SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNHO						
SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
		1	2	3	4	5
	6					
7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULHO						
SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOSTO						
SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SETEMBRO						
SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OUTUBRO						
SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBRO						
SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
		1	2	3	4	5
	6					
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DEZEMBRO						
SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	