

N° 11
Set / out



HELICAYENNE MAGAZINE



Índice

Capa by Paulmask.....	1
Índice e Artigo Editorial.....	2
Letras soltas.....	3
Tributo a Fernando Campos de Castro.....	4-5
Histórias de Amor com Aromas do Mar.....	6-7
Tal&Qual.....	7
António Alberto Teixeira de Sousa	8-9
Press Release	10
Estilo de Vida.....	11
Acredita em ti.....	12
Baú de sonhos.....	13
Escrever a Saudade	14-15
Do outro lado do mar.....	16-18
Mulheres que nos inspiram.....	19
Solidariedade.....	20
Ribatejo tentAjudar.....	21-23
Momentos.....	24
Estúdios Nirvana.....	25-27
Ideias e actividades.....	28
I love baleal!!!.....	29-31
Speakwell Open Day.....	32-33
Desafio "Gosto de".....	34-35
Eventos/actividades em curso.....	36

Agradecimento especial à revisora linguística que lê e analisa os erros e melhora a qualidade desta revista



Cláudia Monteiro

Amigos,

Cá estamos em mais um número da nossa revista. Desta vez, a pausa foi consideravelmente maior do que esperávamos. Uma pausa merecida, pois tivemos atividades que muito nos ocuparam e as tão merecidas férias de agosto/setembro.

A capa desta edição, a 11ª, retrata o Parque dos Poetas e o laço tem a ver com o “Outubro rosa”, o laço que nos liga à vida, apelando à consciencialização da realidade do Cancro da mama.

A Associação **A Voz de Paço de Arcos** levou a cabo um concurso de Fotografia, no qual a *Helicayenne Magazine Portugal* foi também parceira, bem como a **Associação Paço de Artes**. Um concurso com prémios no valor de 1500 euros.

O resultado do concurso será divulgado dia 26 de novembro, e as fotos serão expostas pelo concelho de Oeiras.

Boa leitura e sejam felizes!



Paulmask

Ficha Técnica

Responsável: Grupo Heli Brasil, Guiana francesa, PT, ING, Fr, e Ucrânia.

Gestão de Imagem: Paulmask

Edição e correção: Cláudia Monteiro

Apoio: Alice Figueira

Periodicidade: Bimestral

Email: helicayenne@gmail.com

Site: Paulmask

Facebook: Heli cayenne

Facebook page: Helicayenne

Instagram: @helicayenne

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

Nota: Revista internacional, sem fins lucrativos. Os autores são responsáveis pela originalidade da escrita e das fotos enviadas.

Letras soltas

Tributo a Fernando Campos de Castro



Sempre embirrei com homenagens póstumas. São como cartas que nunca chegarão ao destinatário. São extemporâneas e inúteis.

Há pessoas tão íntegras, que, só por existirem, são dádivas. Juntando-lhe talento, são excepcionais!

Este é o meu tributo a Fernando Campos de Castro. Um senhor! Um homem das Artes e das Letras.



Escritor de diversa índole, o seu nome está e ficará sempre ligado ao Teatro, enquanto

dramaturgo/ argumentista e encenador, levando a palco revistas, musicais, farsas, dramas e peças infantis. Tem vários livros publicados e reeditados, três romances (“Com hora marcada”; “Memórias de um cão aposentado” e “Trocar de alma – Os últimos 4 dias”) e meia dúzia de livros de poesia. Participou, e continua a fazê-lo, em várias antologias poéticas e são muitos os galardões que, merecidamente, lhe foram dedicados.



É da sua autoria a fotobiografia da Maria Amélia Canossa, “És do Porto e sempre nossa”, que recentemente nos deixou.

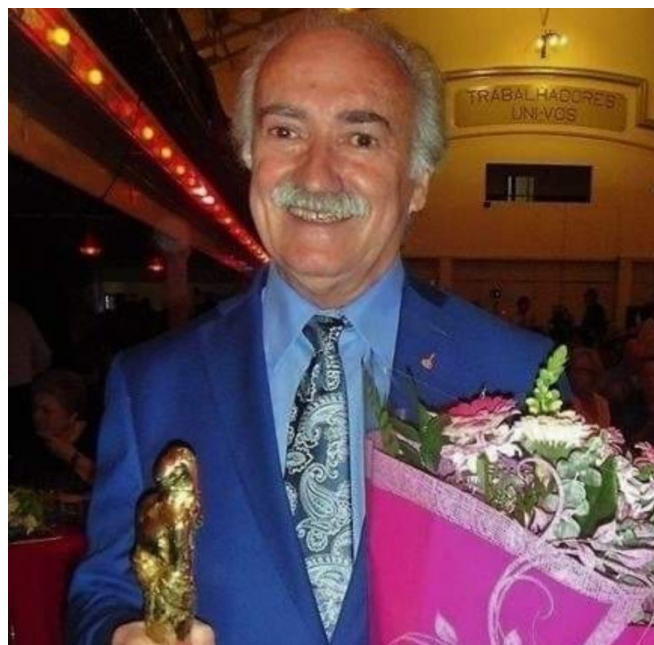


É um homem do Fado, que não canta, mas encanta, com as letras de centenas de fados gravados por artistas do panorama nacional (que o digam as estrelas que têm o prazer de o cantar – entre outros, Natércia Maria, Kátia Guerreiro, Beatriz da Conceição, Carla Linhares, Maria da Nazaré, Rita Santos, Rute Rita e Maurício Cordeiro, Pedro Vilar). Mas não se fica pelo fado. As suas letras foram premiadas em Concursos e Festivais da Canção. Palavras que lhe saem da alma e ecoam nos nossos corações. E escreve, diariamente, à primeira, sem interrupção nem emenda, poemas que desfilam no *Facebook*, para gáudio de quem o segue. Começou cedo, aos quinze anos já escrevia poesia, e nunca mais parou.



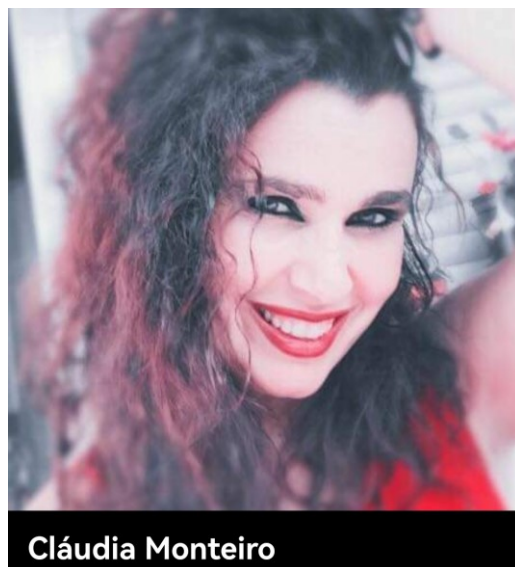
Já organizou diversos eventos poéticos, Saraus, onde participou ativamente, e em programas de rádio, onde divulgou poesia.

Atualmente mais caseiro, e a culpa é da COVID, dedica-se, também, à culinária e à jardinagem, atividades que requerem, igualmente, talento e sensibilidade. Algo que não lhe falta!



Conheci-o, há uns anos, em Matosinhos, numa tertúlia poética. Sentou-se ao meu lado, com o seu sorriso rasgado, charmoso e simpático. Não sabia quem ele era. Deliramos com as declamações de poemas de Pessoa ortónimo e dos heterónimos. No final, apresentaram-mo. Fiquei fã e sigo a sua escrita!

Meu querido Fernando, muito obrigada por tanto! A cultura portuguesa tira-lhe o chapéu, e faz votos de que continue, por muitos anos, a brindar-nos com os frutos do seu talento!



Histórias de Amor com Aromas do Mar



Histórias de Amor com Aromas do Mar é o título do meu primeiro livro de poesia, editado em maio deste ano, com a chancela da editora Oficina da Escrita.

São as minhas histórias que falam de amor. Cada poema simboliza uma história e cada uma delas leva consigo o perfume, o sabor, o som e a paisagem de um mar que me fascina e vive em mim. Esta obra permite ao leitor navegar, docemente, nas ondas do mar e do amor, do desejo, da paixão, das trevas e da luz, através de um registo calmo e sereno, mas, simultaneamente, intempestivo, como é o mar. No coração de quem ama, existe toda uma miscelânea de sentimentos contraditórios. E ler este livro é ser embalado pelas doces ondas do mar da vida, com mil e um aromas que lhe são característicos e que nos transformam.

Estas histórias que partilho convosco estão repletas de emoções e foram vividas, sonhadas

ou Imaginadas, e falam de amor, em toda a sua plenitude e em todas as suas vertentes.

São poemas com uma escrita simples, cuidada, marcada por um vocabulário rico e diversificado, que proporciona uma leitura agradável a quem os venha a ler. Uma poesia romântica, leve e delicada que torna esta obra apaixonante.

O meu gosto pela escrita surgiu logo após a minha entrada na escola, quando aprendi a ler e a escrever. Este gosto foi aumentando, a tal ponto que a escrita começou, desde cedo, a fazer parte de mim e do meu quotidiano, e se mantém até aos dias de hoje.

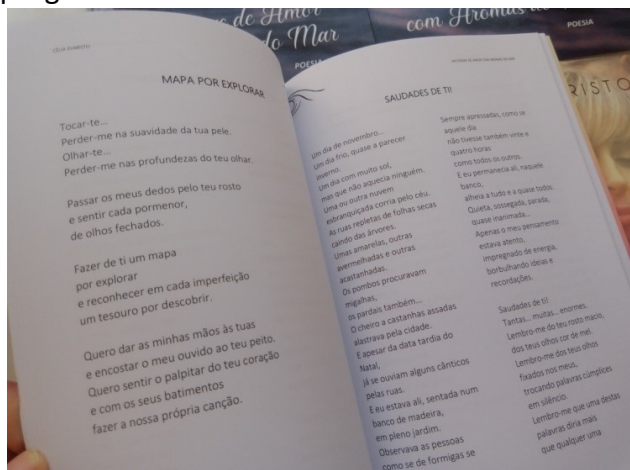


Lembro-me de, com os meus 11 ou 12 anos, escrever os primeiros poemas à mão e depois os escrever numa máquina de escrever, que pertencia à minha mãe. E tudo isto para perpetuar os meus poemas numa espécie de livro, que eu mandava encadernar numa das papelarias da cidade.

Durante a minha adolescência, quando a escrita já era algo normal no meu dia a dia, criei o sonho de publicar um livro a sério, para poder partilhar com os outros o que escrevia.

Publiquei poemas e contos na imprensa local e nacional, participei em concursos de conto e

poesia (tendo sido distinguida com diversos prémios literários) e declamei poemas meus em programas de rádio.



Em 2021, criei a página do Facebook “Histórias de Amor com Aromas do Mar”, na qual partilho um pouco do que vou escrevendo e as minhas aventuras no universo da escrita.

Após o incentivo constante da parte de alguns familiares, amigos e seguidores, decidi tentar fazer do meu sonho uma realidade.

Este livro é a prova de que os sonhos se podem concretizar, mesmo quando já passaram quase 30 anos. Esta obra é o meu sonho!

A quem ainda não leu a obra, convido a conhecê-la e a conhecer-me um pouco melhor, deixando-se embalar nas ondas do amor.



Célia Evaristo

celia.evaristo.1980@gmail.com

<https://www.facebook.com/celiamsevaristo.escritora>

Tal&Qual

Toques da alma...

Toques de alma é tudo aquilo que nos alcança sem sequer nos tocar.

É um som ensurdecedor, que nos invade no mais amplo silêncio.

É um sorriso que contagia, uma boca que fala sem proferir palavra, são os olhares que se cruzam e contemplam como passos de uma dança que dança sem cobrança...

São os sentidos inebriantes que se misturam sem que ninguém se aperceba, somente se sentem...

Toques da alma é ter e ser pensamentos e atitudes em plena harmonia.

É saber sair de cena, sem com isso magoar o outro...

É saber conquistar, é ter o dom de seduzir e ser seduzido por algo tão genuíno e puro, que transborda de dentro para fora, na sua infinita capacidade de construir um elo tão forte e generoso, possível de dividir um sentimento delicado que se compromete a somar e nunca a subtrair...

São gestos tão nobres e tão simples...estes leves toques de alma!



Carla Teodoro

António Alberto Teixeira de Sousa

Tenho tido a honra de conhecer muita gente ligada à escrita. E de fazer excelentes amizades. Pessoas que se destacam por um ou outro motivo.

Que sabem estar. E que sabem escrever. Trago-vos António Alberto Teixeira de Sousa. O poeta e todos os outros que inventou...



Nascido a 14 de Janeiro de 1973, António Alberto Teixeira de Sousa, sendo esse o seu nome de baptismo, onde já se desenhavam os socacos do douro vinhateiro, no extremo oeste do distrito do Porto, concelho de Baião, cedo ruma ao litoral, à nobre terra que viu nascer José Régio. Por lá estuda até ao nono ano, vindo depois a estudar, até ao décimo segundo ano, na mui nobre e invicta cidade do Porto. É por lá que se inicia nas artes da escrita poética, desde o início, em 1991 criando duas personagens, Alberto Cuddel, bem mais um pseudónimo, e Sírio de Andrade, esse, sim, uma personalidade própria diferente da realidade do “homem”, sem, no entanto, chegar a ser um heterónimo de “alma inteira”. Como Alberto Cuddel possui já três livros

editados, “Entre Pontos e Vírgulas, Poesia”, “O Silêncio que a Noite nos Traz” e “Como Fazer Amor”, os dois primeiros por prémio de concurso e o último por convite. Com o passar do tempo, vai criando várias personagens poéticas, Pyxis de Andrade, a paixão platónica de Sírio, a ancora que o firma durante anos ainda no mundo dos vivos. Tiago Paixão, o eterno playboy, conquistador, erótico, sensual, sem, no entanto, se deter apenas pela fisicalidade, ou pelo plano heterossexual, Tiago Paixão traz o sexo para dentro do sentimento, sem nunca chegar a ser pornograficamente descritivo, com ele as relações são intensas e nunca desprovidas de sentimento, há nele uma expressão que nos assalta, “ficar”, não é apenas estar, mas a decisão de ficar. Januário Maria, o inconformado com o atual estado de coisas, intervencionista, alguém que coloca o dedo nas feridas, que aponta o dedo, que chama os bois pelos nomes. Por fim, deparamo-nos com Joana Vala e Suicídio Poético. Joana Vala, uma mulher, classe média alta, casada, que vive os dilemas da relação, realidade versus expectativa, alguém que apenas deseja ser amada na exata medida com que se entrega, mas que vive a desilusão da indiferença, alguém que quer tudo na relação, mas que vive com um quase nada que lhe corrói a alma. Tal pode ser lido e analisado neste poema:

“esperei o cinzento do tempo
por entre a esperança do arco-íris
uma solidão desamparada
uma vontade desenfreada...

há um tempo-espera
pela força do sentir,
um madeiro que crepita, frio
uma chama apagada, uma brasa, ténue...
o corpo vergou-se já
à mesmice do tempo ordinário...
amanhã igual a ontem
e hoje sem pressa
igual ao que foi...
“de que me vale a nudez da alma”

esse erotismo banal do corpo
se a tua alma já não me deseja...
tu que te tornaste inerte a mim mesma...
tenho saudades nossas, sabias?
mas não sei ainda onde depositar as flores
mortas..."

Joana Vala canta, também, a mulher, o estigma
com que ainda é vista e olhada por um mundo
patriarca, como tão bem demonstra no poema
seguinte:

"sabes ser mulher?
eu tenho medo de ser quem sou
tenho pavor de ser eu mesma
do julgamento do mundo
medo do medo estampado no olhar das outras
mulheres...

tenho medo de amar como amo
vestir como me visto
ser como eu sou
medo de ser o que não sou...

ao mesmo tempo invade-me a coragem
essa que se estampa no rosto
essa que grita a plenos pulmões
"que se foda"...

Mas o que mais me emociona em todos os que
inventei? Suicídio poético. A violência escrita pela
alma da vítima, mais do que palavras que o
expliquem, são os versos que o mostram:

"Não, não é a violência das mãos
Tão pouco as nódoas negras
Mas a morte da alma a cada palavra
A cada regresso, sem ter onde ficar...

Preso a esta prisão sem fim
Gritando em silêncio, salvem-me
Matem-me...
Odeio amando, nesta prisão psicológica
De onde nunca me liberto ao acordar
Entre o partir e viver ou morrer por ficar...

Não me doi o corpo,
Mas morre-me a alma,
A cada pancada seca
De um ser que diz que me ama..."

Ou ainda:

"Enoja-me o bafo a álcool
A violação cometida pela tua língua na minha
boca
As roupas rasgadas, os gritos mudos para que
pare..."

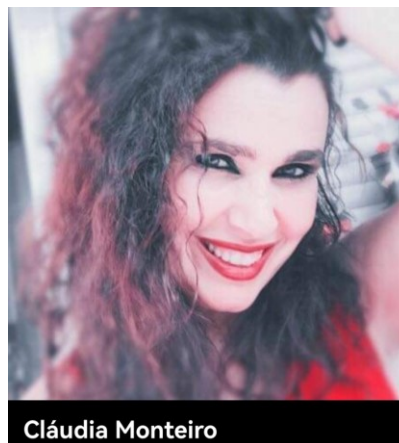
Morre, como eu quero que me morra o corpo
Enoja-me de mim mesma
Pela falta de força, pelo ficar
Pelas dores do corpo e alma
Pelos filhos frutos do azar...

Asco e vergonha
Do meu corpo mutilado
Do teu que me rasga
Que me molesta
Que me viola
Que me mata..."

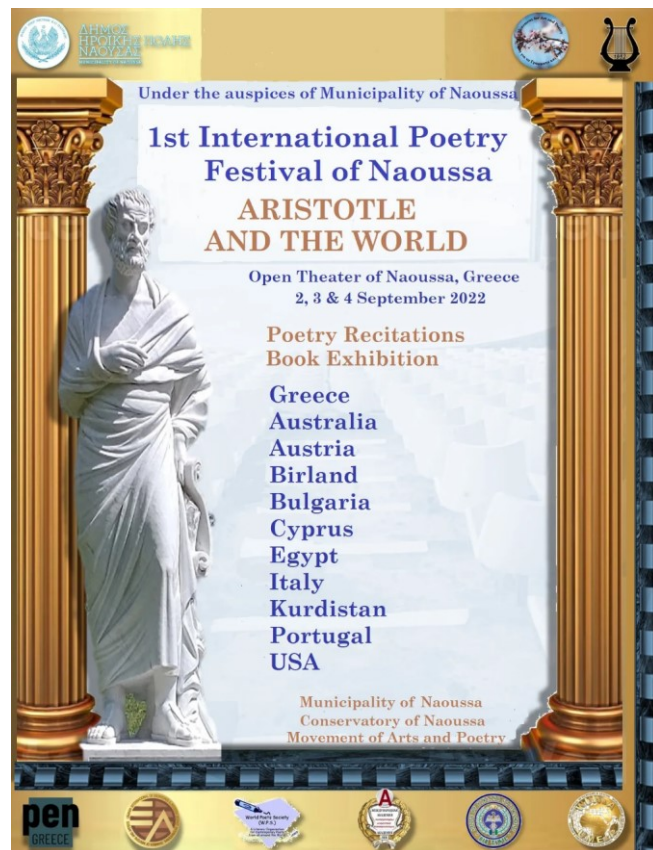


António Alberto Teixeira de Sousa

Obrigada, poeta(s) por tanto! A poesia
portuguesa reconhece o contributo !



Cláudia Monteiro



Press Realese

A escritora poveira Isilda Nunes venceu na passada semana o "Gold Poetry Award ARISTOTLE" durante o 1º Internacional Poetry Festival of Naoussa-Grécia.

O maior galardão Internacional do Festival foi atribuído à poesia de Isilda Nunes entre muitos poetas de mais de 13 países e entregue na Sessão de Encerramento do Festival pelo Vice-Presidente e Vereador da Cultura do Município de Naoussa.

Isilda Nunes e Álvaro Maio representaram a língua e a literatura portuguesa neste festival que contou com a participação de escritores reconhecidos de 13 países bem como algumas dezenas de escritores e poetas gregos que durante três dias partilharam poemas e workshops literários nas diversas sessões que mereceram as atenções das autoridades e da comunicação social da região, que se fizeram representar nos diversos eventos do festival.

Este contou com visitas aos locais por onde Aristóteles nasceu e andou. A prestação, deveras elogiada por todos, dos representantes de Portugal originou já novo convite para o próximo ano onde irá duplicar o nº de países convidados.

Estilo de vida

Acredita em ti

Desvalorizas-te com frequência?

Passamos, muitas vezes, por momentos desafiadores e até dolorosos, mas há sempre a opção de aprender com as experiências negativas, crescer e não permitir que as mesmas anulem a nossa confiança e ambição. A desvalorização que tens sobre ti próprio, pode manchar a perceção que tens do mundo. Nunca te esqueças dos aspetos positivos que tens. Talvez tenhas experimentado uma decepção recentemente. Quanto mais recusares lidar com a situação, mais se transformará em negatividade e amargura. Transforma as situações negativas em desafios. A partir do momento em que mudares a tua atitude e as afirmações que fazes sobre ti próprio, tudo mudará.

Como podes usar os teus recursos para melhorar a situação em que te encontras?

Podes sempre aprender com a experiência e encontrar formas de aprimorar os teus conhecimentos e competências. Por vezes, parte da solução é assumir os erros, pedir desculpa e fazer as pazes com o outro e contigo próprio. O verdadeiro pedido de desculpas envolve um esforço da tua parte. O perdão quebra os laços paralisantes do ressentimento, para que possas continuar com a tua vida. Não estou com isto a dizer que vais esquecer a dor, mas reconhecê-la e deixá-la no passado. Perdoa os teus erros e falhas do passado. Fá-lo com determinação e

compaixão. Não te desvalorizes. Acredita em ti!
És único, com infinitas possibilidades de vivenciar diversas experiências que não imaginaste que pudessem acontecer!



Mafalda Ascensão

Formada em Psicologia



Baú de sonhos

Após ter sido mãe, começaram as dúvidas, as questões, as inseguranças, tudo era novo e eu era mãe de primeira viagem...

Muitas vezes, me interroguei se estaria a ser boa mãe, se a intuição estava certa, se conseguiria corresponder às necessidades da minha bebé, e procurei no *Youtube* por vídeos, e nas redes sociais, por grupos de apoio a pais, e constatei que havia muita informação espalhada e que os grupos que mais encontrava eram de outros países. Hoje em dia, já existem vários grupos criados no *Facebook* para pais que abordam a parentalidade e a educação mas, ainda assim, eu decidi criar um grupo que privilegiasse a interação entre mães, pais, cuidadores, educadores e professores. Penso haver muitos temas que podemos abordar, enquanto pais, e saber que existe um local onde podemos desabafar, esclarecer dúvidas, questionar e sentir que não estamos sozinhos é, de facto, algo bastante reconfortante.



Assim nasceu o grupo “Entre Pais – comunidade de parentalidade e educação”. É um grupo privado, um porto seguro e sem julgamentos, onde existe liberdade e à vontade para nos exprimirmos e partilharmos as experiências desta viagem incrível. Afinal de contas, estamos todos no mesmo barco, certo?

Nesta comunidade, pretende-se falar sobre a parentalidade, desde o nascimento até à adolescência. As várias fases do crescimento de uma criança trazem bastantes desafios e a adolescência é uma das fases mais atribuladas,

deixando muitos pais à deriva, sem saber como agir com os filhos. Então, este grupo pode ser uma mais-valia para muitos pais e, conseqüentemente, para os jovens.

A meu ver, este tipo de grupos é bastante importante, pois permite aos pais ter um porto de abrigo onde se abordem assuntos que realmente importam a quem educa e acompanha as várias fases do crescimento dos seus filhos.

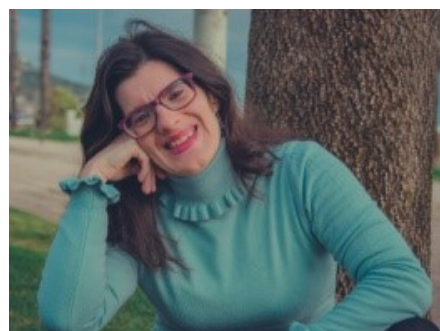
No grupo “Entre Pais” são colocadas, semanalmente, variadas questões para reflexão e partilha, e a ideia é criar, quinzenalmente, uma temática relacionada com a educação ou parentalidade, para que os pais possam discutir o assunto e criarem uma interajuda, especialmente para com os pais de primeira viagem, para os quais tudo é novo e desconhecido.

Pretendo, assim, criar uma comunidade interativa, em que seja possível uma ajuda preciosa para a montanha de dúvidas que vão surgindo.

O grupo “Entre Pais” está no Facebook, e convido-vos a visitar a página no seguinte link: <https://www.facebook.com/groups/600353800985467/?ref=>



Espreitem, façam comentários e, todos juntos, podemos ajudar cada vez mais pais a não se sentirem , nesta tarefa de grande responsabilidade que é a educação!



Rute Cochicho Alves

Escrever a Saudade



Escrever a saudade tem sabor de pretérito imperfeito. Aquele paladar de passado que perdura no tempo. Talvez por isso, agosto me sabe sempre a ricos palácios de outras eras.

Agosto é o mês que me conta da delicadeza do falar das coisas simples. Essa sensação que me fica por dentro, a adocicar todas as sombras que, com hora marcada, em mim moram no resto do ano. É em agosto que me descubro nas palavras em branco de um poema adormecido a revelar-me, sílaba a sílaba, todos os descansos prometidos de meses incessantemente obstinados. E nos dias que nele habito, recoloca, com leveza, amor e paciência.



As madrugadas convidam o sol a entrar no sentir da pele, e dela libertam o peso das rotinas. Nesse aconchego súbito de luz e dos sonhos que me conhecem por dentro, regresso aos lugares onde tanto me encontro. Um retorno ao murmúrio do aroma das paisagens que se me demoram em visitas imprevistas. Um refluir ao sussurro das

marés cheias, onde as gaivotas escrevem a música das águas, enquanto voam em ângulos que me parecem impossíveis. Coloco um búzio junto ao ouvido e ouço o coração do mar a soletrar o nome do universo. Nele, invento o amor que me consola dessas distâncias.



Pelo cair da noite, a lua nasce brilhante e maior, desconstruída do ruído dos homens. Nesse silêncio, o gosto antecipado de dois cálices de vinho perfumado a murmurar desejos já esquecidos, com as mãos entrelaçadas no corpo de quem se ama. A respiração fica suspensa em segundos que são eternos. E na voz dessas emoções cúmplices com que nos vestimos, desvenda-se o avesso dos sentidos. Depois, olhar a noite é apenas admirar constelações que convidam a partilha do espírito ao relento da brisa amena de verão. E o sono descansa mais cedo, certo de que a manhã chegará livre e justa. Em agosto, as manhãs são puras e sabem a fruta madura e o café com leite e torradas quentes. Inesperadamente, um abraço solto e um beijo que pede ternura. O sorriso diz, descontraído, "cheiras a morangos...". Devolvo o olhar e penso que é mesmo na simplicidade destes momentos perfeitos, que a vida inteira acontece toda dentro de mim.



É assim, pela luz que respiro leve na claridade destes espaços tão felizes, que descubro as certezas da minha identidade.

Depois da alma limpa, preparo-me para voltar ao caminho que é o lado esquerdo da vida. Afinal, em agosto, descubro sempre que nessa vereda só cabe metade de mim. A outra metade, essa, fica suspensa na orla da terra e do mar, a preparar a festa do meu regresso.



Paula Freire

Outubro Rosa



Outubro é o mês do Outono, mas também é o mês da consciencialização do cancro da mama.

A cor rosa é utilizada para homenagear todas as mulheres com cancro de mama e sensibilizar para o seu diagnóstico e prevenção.

A prevenção e diagnóstico precoce são fundamentais para o aumento de sobrevivência.

Prevenir é uma forma de lutar!

Cuide do seu corpo!

Faça o autoexame!

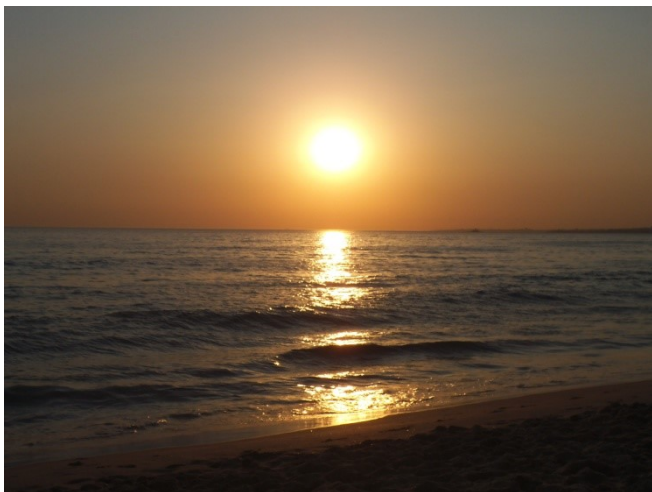
Chamo-me Alice tenho 42 anos e faço diagnóstico anual. Este ano, foi-me detetado um nódulo que tenho que vigiar.

O diagnóstico é importante e ajuda na prevenção.



Alice Figueira

Do outro lado do mar



Há quem o observe durante horas a fio. E há quem considere que o melhor e mais fantástico Pôr do sol é junto a ele. Mas o que estará do outro lado? Que segredos nos esconde, ainda, o mar?

O que nos espera para além da linha do horizonte pode ser mais complexo do que possamos imaginar. Esta “linha” que aos nossos olhos separa o céu e o mar está envolta em mil e um mistérios. Acredito que falar sobre linhas de croché ou de coser seja bem mais simples.

Pelo conhecimento científico, sabemos que do outro lado do nosso mar está a América, pelo menos para quem está em Portugal, tal como nos confirmou Cristóvão Colombo, em 1492.



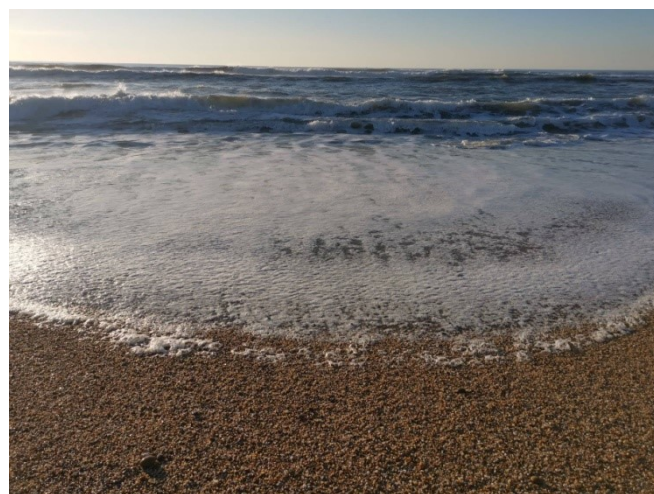
Essa questão nem sequer é colocada em causa. Mas os rostos perplexos que olham o mar não procuram certamente o continente americano.

Falo por mim. Quando olho o mar, perco-me nos meus pensamentos. É como se o tempo parasse diante de mim, que as horas, os minutos e os segundos ficassem imóveis no meu relógio.



É, nestas alturas, que faço toda uma introspeção. Em breves instantes, toda uma vida recai sobre o meu pensamento. Fico de tal forma concentrada, que pode desabar o mundo ao meu lado, que eu não cedo. Divago pelo mundo da fantasia e também pelo universo da saudade.

Não sei explicar a razão, mas, normalmente, lembro-me de alguém que me “tocou” na vida. O mar está repleto de olhares que se perderam em busca de respostas. Tal como a areia em que ficam gravadas as pegadas de quem por lá andou. Se eu fosse uma gaivota, poderia voar bem alto e tentar ver o que está do outro lado do mar.



Mas não sou nem gaivota, nem borboleta. Mas arrisco que devem ser as emoções, os sonhos, os desabafos, as saudades e as reflexões de todos os

que olham o mar, cada uma arrumadinha numa gaveta. Muito haveria para descobrir, mas tudo o que existe vive no universo do silêncio e só cada um sabe o que lá está e o que lá deixou.



Normalmente, é no verão, nos dias mais quentes, em que apenas a maresia nos refresca, que mais pessoas o procuram para banhos nas suas águas salgadas. Mas quem o procura para além disso, procura o mar durante todo o ano.

Diz quem lá vai que regressa mais “leve”. Talvez lá se confesse e traga uma bênção, daí a leveza que sinta. Eu venho mais rica! Trago no coração e na alma um momento só meu, com o perfume e os aromas do mar, com toda a mutação que a natureza nos oferece, em cada onda que se aproxima. E os problemas deixo-os lá. Daí a tal leveza que muitos referem. Só encontramos a paz, quando aprendemos a relativizar e deixamos de criar expectativas sobre aquilo que não é controlável por nós. Quando aceitamos os problemas, eles acabam por perder a sua importância, dissipam-se, e aprendemos a viver com eles. O mar ajuda-nos nessa aceitação.



É junto ao mar que me sinto livre. Quem me dera ter asas! Pareço um peixinho que quer voar.

Não tendo asas, só consegue voar no seu pensamento, porque o seu corpo continua preso à Água, de onde não pode sair.

Nem sempre a liberdade está ao alcance de todos. Como a do peixinho. E se fosse uma borboleta?

Primeiro é uma lagarta. Depois fica enclausurada no seu casulo e transforma-se em borboleta.

As borboletas são insetos livres, que gostam de voar de flor em flor.



A vida costuma seguir um ciclo, mas nem sempre esse ciclo é igual para todos. Por vezes, há lagartas que serão eternamente lagartas. E outras há que ficam fechadas nos seus casulos. E outras ainda que se tornam borboletas, mas não aprendem a voar. E há as lagartas que, nos seus casulos, se transformam em lindas borboletas que irão voar o resto das suas vidas.

Mas uma coisa parece certa: uma borboleta nunca voltará a ser uma lagarta. Quando aprendem a voar, nunca mais voltam a rastejar. Alcançam, assim, a tão pretendida liberdade. É uma metamorfose completamente irreversível.

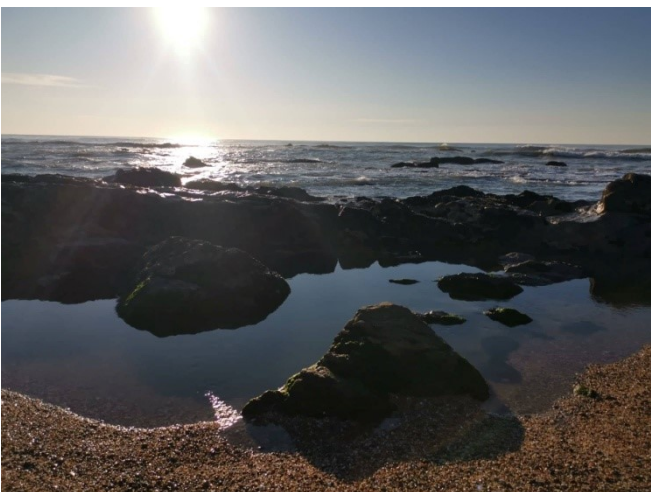
A liberdade é uma das conquistas mais importantes na vida de alguém.



Mas eu considero-me um pouco mais livre, posso andar pelos meus caminhos terrestres e posso mergulhar pelos recifes de corais e conhecer as profundezas do mar. Só não consigo voar! Bem... já existem aviões que nos permitem voar, sem termos asas. Mas, para isso, tenho as asas dos meus sonhos e do meu pensamento, que me permitem estar em qualquer lado.

Tal como os livros. Os livros permitem-nos estar noutros locais, sem estarmos neles. Os livros fazem-nos voar. E quem os escreve é livre nas letras, palavras e frases que partilha com quem os lê.

Talvez um dia uma borboleta me leve nas suas asas até ao outro lado do mar. Depois conto-vos o que lá encontrei!



Sou livre,
livre para amar,
mergulho no oceano
e deixo-me encantar.

Ao mar entreguei a minha alma,
no dia em que o conheci,
na tempestade encontrei a calma
e a ele me rendi.

Tal como uma borboleta
que voa de flor em flor,
também eu voo de onda em onda
à procura do meu amor.

Deixo as minhas marcas na areia,
talvez alguém me consiga achar,
sentada numa rocha imperfeita,
apanhando conchinhas à beira-mar.

Procuro a linha do horizonte,
o que poderei encontrar?

Não sei o que existe do outro lado
do mar, que conseguimos avistar.

Aqui o tempo não existe,
não há ponteiros a seguir.

Ao mar, entrego o meu pensamento,
sou a primavera a florir.

Adormeço num sono sereno
e faço toda uma introspeção.

Acordo leve, levemente,
ao mar entrego o meu coração.

Voo nas asas dos meus sonhos
e, no mar, abraço a minha liberdade.

Não há causa mais nobre
que a procura da nossa felicidade.



Célia Evaristo

celia.evaristo.1980@gmail.com

<https://www.facebook.com/celiamsevaristo.escritora>

Mulheres que nos inspiram...

É comum que nos identifiquemos com algumas pessoas, que elementos familiares se tornem um exemplo e que procuremos ser quase um clone deles. As mães são quase sempre o maior elo que possuímos com o mundo exterior, elas são uma fonte inesgotável de sabedoria, de conhecimento., uma inspiração!

Não pretendo escrever um artigo de natureza feminista, nem idolatrar as mulheres, mas, sim, partilhar o exemplo de algumas mulheres que, pela sua história de vida, são exemplos de superação, de uma riqueza de carácter e espírito, que é impossível ficar indiferente.

Quando uma mulher reinicia a sua vida após um casamento que não funcionou, é muitas vezes, rotulada de “leviana”; “ordinária”, “vulgar”... quantas mulheres recomeçam a sua vida sozinhas? Quantas mulheres assumem a posição de pai e mãe educando os seus filhos sem auxílio algum?

Chamemos-lhe Inês... - Inês, divorciada, mãe de dois filhos. Após o divórcio vê-se sozinha com duas crianças. Sem qualquer apoio, procura que os seus filhos vivam com dignidade, conforto, muito amor e carinho. Inês trabalha arduamente para que a educação dos seus filhos seja um instrumento fulcral no seu futuro. Entre dias de sorrisos, outros de lágrimas, Inês vê os seus filhos crescerem e triunfarem nas profissões que escolheram. Inês nunca desistiu dela ou dos seus filhos, apesar de todas as adversidades.

Quando uma mulher é diagnosticada doente oncológica, é, muitas das vezes, esperado que se deixe morrer sem lutar, que se redima ao estigma da doença, que defina silenciosamente, que desista de si e dos que ama.

Vera... Vera não deixou que o estigma de uma doença oncológica colocasse um ponto final na sua vida. Aceitou o estar doente, o necessitar de ajuda médica. Dias difíceis ensombraram os seus sonhos, roubaram alguns sorrisos, mas trouxeram também forças para não se deixar abater por um inimigo que, silenciosamente, invadira o seu

organismo. Numa luta diária, Vera supera a doença, e, sem pudor, fala abertamente sobre o sucedido, de forma a incentivar outras mulheres a não desistirem.

Quando uma mulher não se adapta aos usos e costumes da comunidade onde vive, por não serem ali as suas origens, sendo ostracizada, alvo da curiosidade alheia, espera-se que mude o seu comportamento e acate o novo modo de vida, as novas tradições que não lhe pertencem...

Carla...Nasceu, cresceu numa aldeia de mentalidades liberais, onde supostas tradições não são impostas, onde cada um é livre de viver a sua vida, sem que os demais interfiram de forma negativa. Ir viver para uma aldeia onde a mesquinhez, a cusquice, a falta de carácter e a falsa moralidade imperam não foi sinónimo de aniquilação da sua personalidade extrovertida, da sua criatividade. Desistir dos seus sonhos estava fora de questão.

Ostracizada, mas feliz e em paz com a sua pequena família. Sem compactuar com a maledicência latente nas doutas senhoras sem moral, Carla não mudou a sua postura, realizou alguns dos seus sonhos, sente-se livre, numa sociedade que aprisiona quem ousa não aceitar tradições obsoletas, quem não vive a vida dos outros.

A todas as Ineses, Veras e Carlas que, diariamente travam batalhas, para não sucumbirem a inimigos físicos ou psicológicos. A todas as mulheres que perante a adversidade acreditam em si e, sem o saberem, são inspiração para muitas outras mulheres que se sentem perdidas, numa sociedade onde a crueldade atinge valores alarmantes. A todas, Muito Obrigada!!!



Carla Pimenta

SOLIDARIEDADE



Podemos não conseguir mudar o mundo, mas conseguimos mudar o mundo de alguém.

Em julho de 2021, fomos desafiados por uma amiga a fazer uma campanha para angariar material escolar, para São Tomé e Príncipe. Com muito agrado, lá nos juntámos e abraçámos esta causa, de alma e coração.

Na esperança de conseguirmos enviar uma mala de viagem carregada com material escolar, começámos a divulgar a nossa intenção. Chegou agosto e, com ele, as férias. Com uma janela temporal de um mês para a recolha de material, dezenas de telefonemas começaram a cair e num instante conseguimos doze malas de viagem, cheias de material (340Kg). Não é necessário dizer que tínhamos acabado de criar um monstro.



A dificuldade de mandar este material foi o nosso maior desafio. Companhias aéreas pediam-nos 1200€ para transportar o material para São Tomé. Foi a nossa primeira desilusão. Tanto esforço por uma causa tão nobre, e já com tudo embalado, quase a ver o fundo do túnel e ficámos sem saber o que fazer.

Ainda brincámos com a situação, dizendo ... estamos em pandemia, nós não viajamos, mas compramos bilhetes para São Tomé na mesma.

De tudo tentámos, até a embaixadas fomos, mas o nosso compromisso era fazer chegar todo esse material àquelas crianças e não seria o valor que nos iria parar.

Incapazes de pedir dinheiro, depois de uma demonstração enorme de solidariedade que tiveram ao abraçar esta causa, decidimos

suportar os custos de envio; no entanto, avisámos que, infelizmente, o material teria de seguir por fases, afim do transporte poder ser suportado por nós. Continuámos à procura de valores mais acessíveis, e, do nada começámos a ter alguma ajuda monetária de alguns amigos que também se aperceberam de onde nos tínhamos metido, e, de livre vontade, vieram em nosso auxílio.

Depois de bater a muitas portas, tivemos a sorte de alguém vir bater à nossa com um contacto de uma transportadora marítima às portas de Lisboa. Lá pensámos, olha, é mais uma tentativa, mas temos de explorar todas, até porque o ano letivo estava a começar e o nosso desejo de meter lá o material antes, estava preso por um fio. Para nosso espanto, a humildade e a recetividade ao nosso grupo foi enorme, a empatia que demonstraram para com o nosso esforço foi uma lufada de ar fresco, que bem já precisávamos. Após expormos a nossa situação, tivemos como resposta... Não podemos pagar o transporte, mas podemos abdicar da nossa comissão, ficando os portes da Alfandega em Portugal e em São Tomé e Príncipe à vossa responsabilidade. Com o dinheiro recolhido e o restante metido por nós, conseguimos começar a dormir melhor. Já tínhamos como fazer chegar o material a São Tomé, a um custo que conseguíamos suportar.

Com o primeiro envio em andamento, os nossos corações inquietavam-se de tantos nervos. Entre entregas, partidas, chegadas e desalfandegamentos lá passaram 30 dias e a expectativa para ver o material nas mãos da nossa amiga (Natália) era enorme.



Pedimos para, quando o material fosse entregue, que fosse por kit e não a avulso, só assim fazia sentido para nós. De que valia entregar um lápis, se não entregava um caderno, e por aí fora.



Já com o segundo envio em andamento, recebemos uma mensagem da Natália (Amiga do grupo que trabalha numa escola em STP) a dizer... já entreguei um kit a cada criança da escola e metemos ainda algumas coisas de parte para o futuro. Existem aqui aldeias pobres, com muitas crianças, posso doar o segundo envio entre elas? Evidentemente que a nossa resposta não poderia ser outra: claro que podes!



O segundo envio de imagens, já fora do ambiente escolar, deu-nos a percepção de que não devemos parar. Se não voltarmos a conseguir doze malas de material escolar, enviaremos uma, mas não podemos fechar os olhos à Educação. Estas crianças precisam da NOSSA ajuda.

Já com o processo do segundo envio em andamento, tivemos conhecimento, também, de uma conterrânea que se encontrava a fazer voluntariado na ilha.

Leonor, o seu nome. Sem nunca ter falado com ela, decidimos arriscar. Como já era previsível, a receção ao pedido de ajuda foi de imediato aceite. Conseguimos o último envio de quatro malas para outra escola.



Por várias razões, não foi uma receção como as outras, entre atrasos na descarga dos contentores, dificuldade na alfândega, falta de documentação e, até mesmo, nos transportes dentro da ilha, de tudo um pouco nos aconteceu. Mas quem estava do lado de lá, também de tudo fez para que fossem todos os problemas ultrapassados. Mais do que o que pedimos, ainda antes de terminar o seu voluntariado, a Leonor teve o cuidado de deixar as portas abertas para o nosso grupo e pôs-nos em contacto com a organização pela qual ela estava a fazer voluntariado.

Conseguimos ainda chegar a mais crianças do que alguma vez tínhamos imaginado.

Tudo se torna mais fácil, quando várias pessoas trabalham com um objetivo comum, mesmo não se conhecendo.

Foram várias viagens a Lisboa, para despachar todo este material, mas, no fim, o resultado foi um orgulho enorme.

Entre centenas de fotos e vídeos recebidos das entregas do material àquelas crianças, nada mais era preciso para sabermos que tínhamos de continuar a ajudar STP. Com alguns trocos, uma larga dezena de telefonemas e um apoio incondicional de amigos e conhecidos, fizemos dezenas de crianças felizes. Assim nasceu Ribatejo tentAjudar e só com a vossa ajuda se irá manter vivo.



Ribatejo TentAjudar é a vontade de meia dúzia de pessoas para fazer o bem, e é suportado por meia centena de amigos/ conhecidos com o mesmo objetivo.

Podes não nos poder ajudar, participar, mas certamente podes partilhar as nossas aventuras, podemos conseguir motivar alguém, que até consiga fazer mais e melhor, seja por terem outros conhecimentos ou outros meios.

Ficou uma vontade enorme de ir a STP, e assim que a COVID deixe, passa para prioridade nº 1, em viagens a fazer.

Em São Tomé e Príncipe, almoçadas e jantaradas estão combinadas entre amigos que fizemos ao longo desta aventura e uma promessa da nossa parte: o Ribatejo vai estar representado com o nosso belo Torricado.



Queremos aproveitar esta oportunidade de ter o privilégio de escrever para a HeliMagazine, e queremos terminar todos os nossos artigos com um ou dois desafios.

1º Desafio

Queremos voltar a ajudar as crianças de São Tomé e Príncipe - STP (Seja roupa, material escolar ou brinquedos) e, para isso, iremos precisar de ajuda. Já provámos que conseguimos fazer chegar as coisas às mãos das crianças.

A melhor maneira de nos ajudarem é irem seguindo a nossa página e participar nas nossas atividades. Assim que possível, faremos mais uma campanha para STP.

2º Desafio

Se forem de férias para STP, façam vocês, entre amigos, uma recolha de material escolar, roupas e brinquedos, para doarem lá. O valor que vão pagar por uma mala extra é insignificante, em comparação da sensação que irão experienciar.

Ribatejo tentAjudar

MOMENTOS

Estúdios Nirvana



A origem do nome *Nirvana* perde-se na noite dos tempos, até à génese do Hinduísmo, como sinónimo de paz, equilíbrio e sabedoria em nós próprios. Aproveitando a analogia que houve na fundação da *Nirvana Studios* (uma mulher e dois homens) com os três pioneiros da *United Artists* (Mary Pickford, Charlie Chaplin e Douglas Fairbanks) saltitámos a palavra *Studios* para recordar que nos seus primórdios, *Hollywood* foi humildemente construído com tábuas e lonas e a 7ª Arte era menosprezada pelas elites culturais da época.



66 é o verdadeiro nº de porta deste quartel, no seu projeto original. A Estrada Militar que o flanqueia inaugurou em 1902, enquanto a famosa Route 66 inaugurou em 1926.

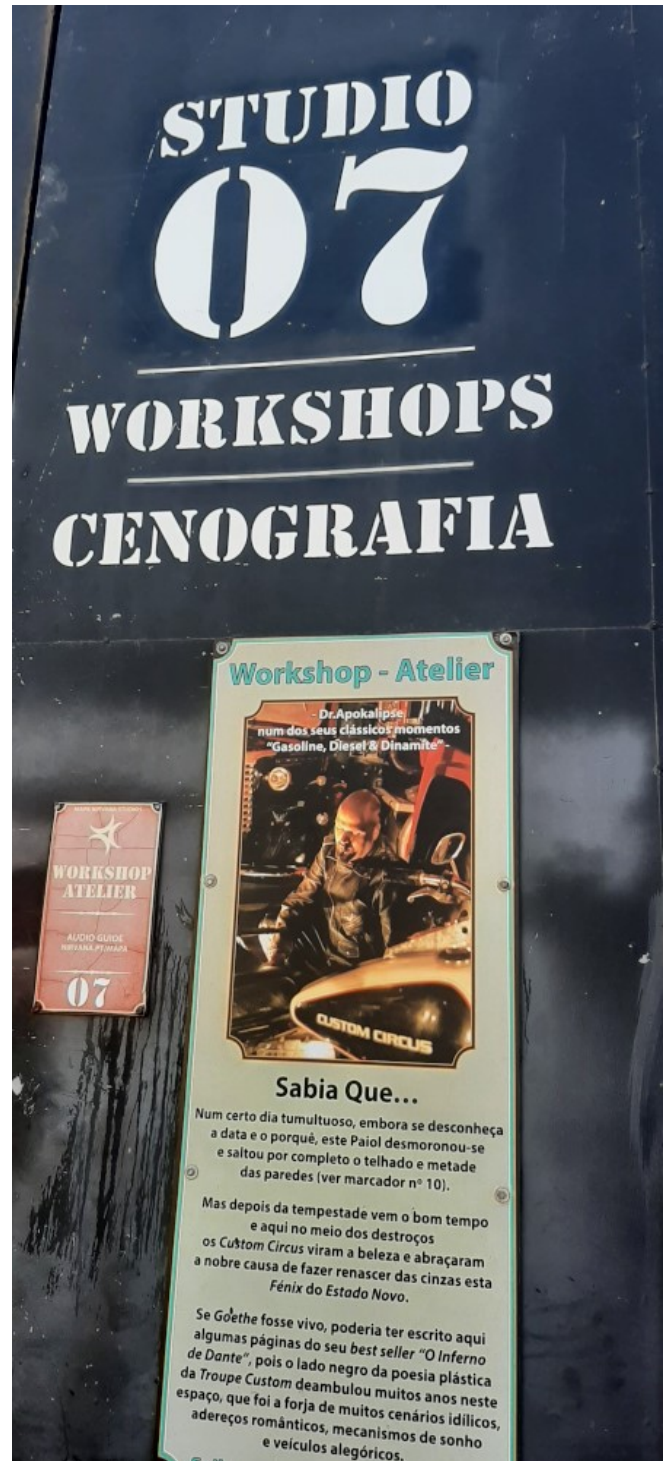
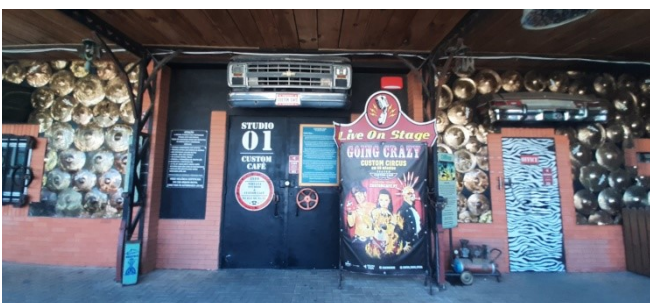


Foram necessários 39 anos de construção para completar esta trincheira rodoviária de 70Kms, que foi um dispositivo de defesa nacional denominado Campo Entrincheirado de Lisboa. Abastecendo vários fortes e quartéis, esta estrada protegia a Capital, agindo como cintura

de segurança no seu setor Norte, assim como as fortificações do Tejo protegiam a Sul.

Documentos de 1902 a 1920 atestam a possibilidade da utilização civil desta estrada, mediante o pagamento anual ao Exército de uma “galinha gorda”, dando o privilégio a quem pudesse dispensar tal galináceo bem nutrido, o uso desta via pavimentada com o inovador Macadame (Mc Adam). E, assim, numa época em que os carros ainda estavam longe, já muitos sonhadores tinham viajado nesta estrada, fosse em charrete, diligência, a cavalo ou até nalguma caravana teatral...







Por Carla Teodoro

IDEIAS E ATIVIDADES

I LOVE BALEAL!!!

Nos dias de hoje, é já muito comum falar em alterações nos hábitos de consumo, em prol da preservação do meio ambiente, através da reciclagem e reutilização de materiais; mas, o que venho falar hoje, não é só de mais um projeto! Hoje, venho falar “do” projeto, criado por um “filho”, aqui do nosso Cadaval, que não deixou o sonho no papel.

João Escada, 40 anos, “nascido e criado” no Cadaval!!! Acabou os estudos e lançou-se como *web developer*. Em 2012, quando os domínios .pt ficaram desbloqueados, surgiu a ideia de registar o nome que dá origem a esta aventura, e que tem como objetivo a criação de produtos com base na sustentabilidade, reciclando e reutilizando diversas matérias-primas, com a inspiração num dos seus paraísos prediletos: a praia do Baleal!!!! Para além do referido anteriormente, serve, também, para permitir a quem visita esta praia, que, não só, leve boas memórias, mas, também, uma recordação! E, assim, arriscou em deixar a sua marca, na praia onde passou a sua juventude! Apresento-vos o projeto: I LOVE BALEAL!!!

Em 2018, encontrou a parceira ideal, para lançar finalmente o projeto, a sua colega Susana Santos (designer gráfica).

E, aí, começa, oficialmente, esta aventura: *T-shirts*, bonés, malas, mochilas, tape porta-chaves, com designs de artistas peças feitas com a reutilização e re materiais (à exceção dos bonés, q totalmente orgânicos).

Um projeto inovador. Contribui com o envolvimento da comunidade, desde artistas plásticos, comerciantes, associações fins lucrativos (MARMEU - ASSOCIAÇÃO DE DEFESA DO AMBIENTE; PENICHE DE CONSERVATION PROGRAM; COOPERATIVA DO PENICHE)... enfim, um trabalho de equipa com um objetivo:

Preservar e contribuir para a sustentabilidade do Baleal. A I Love Baleal ainda não tem um espaço físico, mas conta com parcerias onde se pode encontrar e comprar os artigos: no Danau Bar (praia do Baleal), no Hotel Star Inn (entrada de Peniche), no Bukubaki (Resort em Casais de

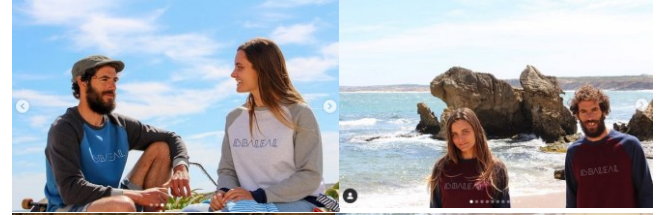
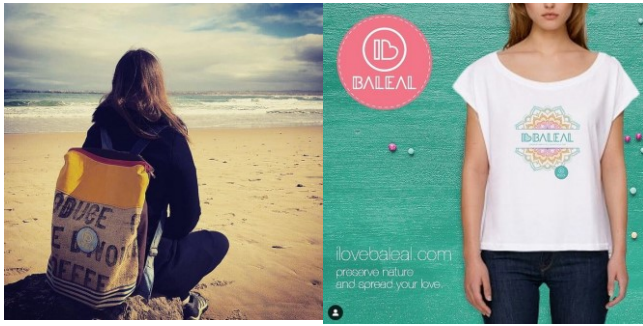
Mestre Mendo), na Lulli Survage (Ferrel) e na Peniche Surf Camp (Baleal). Para além destes locais, os produtos I LOVE BALEAL estão disponíveis nas redes sociais (Facebook e Instagram) e, num futuro próximo, no *website* www.ilovebaleal.com, que se encontra em renovação, neste momento.

Desde 2021, que o “nosso” João, passou a gerir a marca sozinho! Sempre com motivação e determinação! Para além da I Love Baleal, registou a marca I Love Ericeira (em parceria com uma loja vegan local, mas de momento está em *standby*, devido a limitações de disponibilidade) e I Love Coimbra. Esta última, iniciou no mês de junho, aproveitando a Cannabis Store Amsterdam Coimbra, conseguindo, assim, um espaço de venda para os artigos ILC.

Um empreendedor, que, por onde quer que passe, deixa a sua marca... registada ou em memórias!!! A sua criatividade, positivismo, alegria e força de viver, não deixam ninguém indiferente!!!! Precisamos de mais “Joões”, destes, que não deixam a esperança de um mundo melhor morrer!!! Destes que não ficam à espera que os outros cuidem dos nossos paraísos!!! Destes que são apaixonados pela vida!!!!

Visitem as páginas e contribuam para um mundo melhor!!







Paula Gonçalves

Speakwell Open Day

O Dia Aberto da Escola de Línguas da Parede

Cursos de Línguas – Convívio – Equipa

Novas instalações

A Speakwell, escola de línguas, na Parede, esteve de portas abertas ao público, no passado dia 10 de setembro, para comemorar o novo ano letivo e, ao mesmo tempo, apresentar as suas novas instalações, junto à esquadra da PSP – Polícia de Segurança Pública, no nº 234 - A e B da Praça Mário Azevedo Gomes (perto do supermercado Continente – rua de Timor).

O *Open Day* foi muito divertido, quer para o convívio da equipa, quer para os potenciais novos estudantes que nos visitaram e que, no local, puderam brincar com jogos didáticos e fazer um teste de nível, na língua escolhida.

A taxa de inscrição foi gratuita para todos os que se matricularam nesse dia.

A *Beauty Van*, by Márcia Borges, partilhou conosco o *Open Day*. Trata-se do primeiro salão de estética ambulante de Portugal. Oferece cuidados de manicure, pedicure, penteados, maquilhagem, mini facial, depilação facial. Era só ver as meninas, sobretudo as crianças, com os rostos pintadas com borboletas e flores e um enorme sorriso de alegria.

O fotógrafo **Paulo Mascarenhas** registou, na *foto booth*, todos os momentos do *Open Day*, para a posteridade, resgatando-nos a todos da timidez, da vaidade e do orgulho socio-profissional.

As anteriores instalações permanecem na Praça Mário Azevedo Gomes, 421 - 1º - 2775-240 Parede.

Mas o novo espaço significa o reforço na oferta de serviços relacionados com o ensino de línguas,

assim como permite a expansão de atividades e dinâmicas lúdicas orientadas de aprendizagem.

As aulas da *Speakwell* decorrem nas suas instalações, nas dos seus clientes e também online, através das regulares plataformas de comunicação, como o *Microsoft Teams*. Destinam-se ao público em geral ou empresarial, em sessões individuais personalizadas e para grupos.

A *Speakwell* desenvolve, desde 1995, o ano da sua fundação, cursos de Inglês, Espanhol, Francês, Alemão, Italiano, Mandarim, Polaco, Russo, Árabe e Português, para Estrangeiros que seguem o Quadro Europeu Comum de Referência (QECR), desde o nível A1 ao C2. Também trabalha com Tradução e Revisão de Documentos e ainda Apoio Educativo e Explicações. Além disso, realiza Consultoria para os negócios e a Gestão, Comércio e distribuição de livros e material escolar; Atividades de Tempos Livres.

A *Speakwell* é certificada pela DGERT e preenche todos os requisitos administrativos para os projetos cofinanciados pelo Estado Português.

Para saber mais, clicar em:

<https://speakwell.pt/>

<https://www.nit.pt/compras/beleza/marcia-borges-beauty-van>

<https://paulmask3000.wixsite.com/paulmask?fbclid=IwAR0cWFQz14Noaz1XYod34wkBBy4dD2YE81dUClrInNaahLyeM7ZJLZyPcps>





Por: Maria João Moniz Barreto

Desafio (facebook) “Gosto de...”



Aproveitando o texto Tal&Qual, que figurou na 10.ª edição da revista, a Helicyenne lançou um desafio. Em "meia dúzia" de linhas, os leitores dizerem aquilo de que gostam. Ficam aqui os momentos apresentados:

Carla Teodoro Teodoro

Gosto de acordar com o cheiro inebriante de café acabado de fazer, de abrir a janela e sentir a brisa que me beija a face e adoça o meu coração, gosto do cheiro de terra molhada, que me transporta à minha meninice, gosto do cheiro de relva acabada de cortar...gosto de tudo o que me faz fechar os olhos e no mesmo instante viajar...
gosto tanto!

Carla Pimenta

Gosto de sorrisos que aquecem a Alma...
De olhares cúmplices trocados de soslaio...
De abraços que protegem...
Gosto de almas nobres...
De pessoas de carácter...
De gestos de carinho...
Gosto de ser eu...
De acreditar que a humanidade tem salvação...

De não desistir perante a maldade...
Gosto de gostar do que me faz sentir viva...
Gosto... apenas gosto!!!!

Maria João Ferrás

Eu gosto de:

- Gostar
- A minha essência e das minhas origens.
- Soltar a criança, que tenho em mim, dando-lhe asas e continuar....continuar a visitar novos sítios, sonhar bem alto, levantar das quedas resultantes das mudanças que tanto adoro, abraçar os amigos num encontro para o piquenique, com café e aquela música...
- Gosto de observar o brilho e a luz, numa noite estrelada de Verão, assim como, de uma noite de trovoadas e relâmpagos... porque as diferenças complementam-se...
- Paz

Mário Jsl Loureiro

Eu gosto do gosto
De escorregar pelo corrimão
De torradas com mel
E chocolate fresco com coração
E tudo isto com uma nota de hortelã e limão,

Isabel Branca

Gosto do ar, do mar e amar
Gosto da lua, do sol, da brisa, do cheiro a fresco
Gosto de risadas, é alegria a bailar
Gosto de chocolate, do encontro com um amigo,
de ouvir, de me libertar
Tanta coisa...acima de tudo gosto deste sentimento
de gostar, muito.

Célia Evaristo

Gosto de
um abraço
bem apertadinho e de ouvir o chilrear de um
passarinho.
Gosto do sorriso sincero na face de uma criança,
ver a sua alegria e nos seus olhos encontrar a
esperança.
Gosto de ver a primavera a florir, cheirar o
perfume das flores e sorrir.
Gosto de sentir a maresia, fechar os olhos, e ouvir
as ondas do mar.
Gosto do cheiro a terra molhada e de ouvir a
chuva de madrugada.

Gosto de sonhar, de ir nas asas de um sonho ao infinito e voltar.

Gosto de ler, gosto de escrever. Gosto de juntar letrinhas pequeninas e formar palavras que umas com as outras dão sentido à minha poesia e à minha vida.

Carla Santos

Gosto de sentir o salgado mar a banhar-me a pele...

De olhar o laranja esbatido do pôr do sol no horizonte a prever um novo dia...

De refletir o meu pensamento na sabedoria da lua cheia e de amar todos os seres da mesma forma como se fôssemos um único ser num universo de luz e paz...

Paulo Mascarenhas

Gosto de respirar o ar puro do campo, sentir a brisa do mar na cara, tocar em folhas verdes à medida que corro num campo com muita cor e diversidade, e ainda saborear uma fruta deliciosa enquanto olho para o Céu e digo... Obrigadooouo

Erico Y Alvim

-Gosto de viajar de noite, e dormir de dia nos hotéis de estrada,

-gosto do rock e do blues temperados com whisky e mulheres lindas,

-gosto de comer o bolo de chocolate da minha mãe jogando com ela lembranças janela afora,

-gosto de perseguir pote de ouro no fim do arco - íris, com meu filho de seis anos, mesmo sabendo que o arco-íris não chega ao fim, e que o ouro é estar com meu filho,

-gosto de conspirar revoluções sem nenhuma chance de acontecerem,

-gosto das mulheres inatingíveis, e não vejo graça nas que se dispõe,

-gosto de café forte, tomado puro acompanhado por um bom queijo,

-gosto e faço questão de pedir perdão à amada depois de com ela ser injusto (injustiça é um esporte praticado com prazer),

-gosto de cavalgar sem hora para voltar (sou um pangaré da pontualidade),

- gosto do desprezo escravagista dos gatos e da amizade submissa dos cachorros, porque sobretudo gosto do amor mais amplo e do carinho dedicado aos meus

Especial Heli by paulmask



Eventos/actividades em curso



PAÇO DE ARTES - ASSOCIAÇÃO DOS ARTISTAS PLÁSTICOS DE PAÇO DE ARCOS



associação de
artistas plásticos
de setúbal

A ASSOCIAÇÃO DOS ARTISTAS PLÁSTICOS DE PAÇO DE ARCOS – PAÇO DE ARTES, TEM A HONRA DE CONVIDAR V.Ex^ª. PARA A INAUGURAÇÃO DA EXPOSIÇÃO “ARTE DE SETUBAL 2022” DA ARTISET DE SETUBAL A REALIZAR NO DIA 15 DE OUTUBRO DE 2022, PELAS 16 HORAS, NO SALÃO PAÇO DE ARTES EM PAÇO DE ARCOS.

ARTE SETUBAL 2022

A exposição estará patente ao publico de 15 a 30 de Outubro 2022, aos sábados e domingos das 16h às 20h

Rua José Pedro Silva, 14B, 2770-107 Paço de Arcos (Alto da Loba)

C
O
N
V
I
T
E

CONCURSO DE FOTOGRAFIA

OEIRAS 2022

**1º PRÉMIO
500 EUROS**

**2 MENÇÕES HONROSAS
NO VALOR DE 300 EUROS**

**4 E 5º PRÉMIO
NO VALOR DE 200 EUROS**

Organização:

Apoios: