

CANTINHO DO GAC



*Nesta newsletter pode
desfrutar:*

- Outdoor pela saúde mental
- Magusto
- Torneio de Corfebol
- Testemunho de Utente
- Concerto de Música
- O Centésimo aniversário de Saramago
- Workshop de Fotografia
- Sopa de Letras
- Frases para Reflexão

Ficha Técnica Participantes:

LUÍS MIGUEL ANTUNES;
FÁBIO RAMOS; JORGE MATOS;
JORGE AFONSO; JOÃO VIDIGAL;
PAULA SILVA; RODRIGO
ALMEIDA; FERNANDO SILVA;
MIGUEL ALMEIDA; HÉLDER SANTOS

ORIENTAÇÃO: MADALENA LOPES

REVISÃO: EQUIPA TÉCNICA

OUTDOOR DA SAÚDE MENTAL

TEXTO DE LUÍS MIGUEL ANTUNES

No passado dia 15 de Outubro pelas 10 horas da Manhã , participámos na caminhada pela saúde mental, organizado pela FNERDM que se realizou entre Alcântara e Belém, começámos com um momento de aquecimento do corpo em que todos nós participámos e em que entre os presentes se encontrava uma senhora que se destacava das outras e um colega nosso que foi persistente até ao fim. No final tivemos direito a um lanche composto por uma maçã e cereais e uma lembrança que se tratava de um bloco de notas, terminámos todos em amena convivência e no geral foi uma manhã bem passada.



Magusto

TEXTO DE LUÍS MIGUEL ANTUNES

No passado dia 9 de Novembro pelas 4 horas da tarde deslocámo-nos até ao Espassus 3G afeto à Junta de Freguesia de Carnide, a fim de participarmos no magusto de São Martinho um evento que teve o condão de interagirmos com várias gerações de pessoas e de outras instituições algumas pessoas e instituições participaram com oferendas que tinham em vista compor o magusto para dessa forma comermos o que estava disponível e convivemos uns com os outros soube muito bem e foi uma boa forma de convívio intergeracional.

O Nosso Muito Obrigado!



Torneio de Corfebol

TEXTO DE FÁBIO RAMOS

No dia 10 de Novembro de 2022, a equipa de corfebol do GAC foi a Leiria disputar um torneio nacional de corfebol adaptado, parte da equipa apanhou um autocarro para viajar enquanto que a outra parte foi numa carrinha disponibilizada pela Junta de Freguesia de Carnide.

Chegamos ao Pavilhão de Lis em Leiria, como estávamos um pouco atrasados o nosso 1º jogo foi adiado para mais tarde, o nosso jogo foi contra a instituição que se chama Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho

o encontro foi competitivo, mas o GAC perdeu o encontro.

Na 2ª partida nós jogamos contra a equipa que jogava em casa, a instituição OASIS e perdemos também esse jogo.

Na atribuição do 5º e 6º lugar, jogamos contra a AFID, que já tínhamos jogado no torneio regional e ganho, mas desta vez não conseguimos ganhar e ficámos em 6º lugar.

Durante o torneio deram-nos almoço e convivemos com as outras instituições presentes, no fim cada jogador da equipa recebeu uma medalha e os três melhores receberam um troféu, voltámos para Lisboa, com o sentimento de participação e alegria pois, divertimo-nos a jogar Corfebol e a conviver.



Testemunho de Utente

TEXTO DE JORGE MATOS

Vim para o GAC em 2003 quando o meu pai faleceu por sugestão do meu médico psiquiatra, que achou que eu não devia isolar-me para não agravar a minha doença.

Ao frequentar o GAC depois dos primeiros meses de adaptação logo me integrei com a ajuda dos técnicos e dos meus colegas que se mostraram solidários, e assim passaram dezassete anos plenos de actividades de treino de competências da vida diária. Fazíamos passeios culturais, os quais eu gostava muito e ainda gosto. Também havia as colónia de férias no verão.

Tudo se desenvolveu da melhor forma até que estive cinco anos afastado do GAC por ter sofrido um acidente em que eu fracturei o tornozelo e fiquei sem poder andar. Depois de ter feito uma operação para fixar o pé, esta não correu bem, posteriormente fiz outra que fiquei ainda pior, para finalizar fiz outra operação, esta última com o fim de poder andar e resultou.

Fui de novo recebido no GAC com novos técnicos que são muito simpáticos e competentes. Tenho pouco a pouco adaptado-me, e espero que o meu problema venha a melhorar para poder ir às actividades que gosto

Estou agradecido a todos que me têm ajudado a superar as minhas dificuldades.

Concerto de Música

TEXTO DE JORGE AFONSO E JOÃO VIDIGAL

No dia 14 de Outubro fomos atuar ao Centro Cultural Franciscano, no âmbito do XVIII Fórum entre gerações "Nós e os Outros", realizado pela Junta de Freguesia de Carnide.

Fomos com o grupo de música do GAC constituído pela professora Paula Rosado e pelos seus alunos.

Na atuação cantamos músicas antigas dos anos 80, Zeca Afonso e Xutos e Pontapés foram uns dos exemplos, assim como algumas canções criadas por um utente do GAC.

Foi muito divertido e ficamos muito contentes por podermos participar e demonstrar os nossos talentos neste evento.



O centésimo aniversário de Saramago

TEXTO DE PAULA SILVA

Obras que eu li do autor:

- Levantado do chão
- Memorial do Convento
- Evangelho segundo Jesus Cristo

Lembro-me que era ainda uma jovem rapariga quando tomei contacto com a obra do Saramago. O livro que escolhi para começar foi o seu primeiro romance “Levantado do Chão” que li em 1991, ano em que estava a viver em Cascais por minha só e boa conta. Acho que foi precisamente por estar a passar uma fase difícil da minha vida que escolhi este título. Digamos que se juntou a fome com a vontade de comer. E assim para me ajudar a passar esta difícil fase segurei-me literalmente nesta obra que lia no comboio que faz a ligação entre Lisboa e Cascais. E assim passei o ano da minha já longa vida que eu caracterizo como O Cabo das Tormentas.

Posteriormente voltei a visitar a obra de Saramago mas um pouco mais para a frente já começava ele a ser um autor consagrado com “O Memorial do Convento”. Este li-o porque foi oferecido por um amigo ao meu irmão do meio numa altura em que ele estava meio adoentado. Gostei muito de ler este livro Fábula. Primeiro porque é um testemunho histórico da construção do convento de Mafra e também pela trama desenvolvida à boa maneira de Saramago do casal enamorado Bliminda Sete Luas e Baltasar Sete Sois abençoado pelo Padre Bartolomeu de Gusmão que o autor vai buscar para documentar a sua importante contribuição para o conhecimento do aeroespacial com a sua construção da Passarola que lhe valeu muitas dores de cabeça.

Posteriormente e para finalizar esta trilogia li “O evangelho Segundo Jesus Cristo”. Eu sei que este livro causou muita polémica mas eu não posso deixar de dizer que achei muito bonito o encontro, descrito por Saramago entre Maria Madalena e Jesus Cristo.

Espero sinceramente que o meu modesto testemunho sirva para aguçar a vontade daqueles que ainda não leram José Saramago e também que não fira a susceptibilidade dos entendidos.

WORKSHOP DE FOTOGRAFIA

TEXTO DE RODRIGO ALMEIDA

Durante cerca de dois meses, tivemos o prazer de ter a visita muito especial do Hugo Folgado. O professor Hugo por si só faz de cada aula uma experiência gratificante e única, isto devido à sua boa disposição e empatia.

Cada actividade é uma verdadeira experiência que nos enriquece a todos.

De uma forma resumida tratamos temas como a funcionalidade do telemóvel para a fotografia, enquadramento, luminosidade, reflexos, contra luz entre outros.

Existiram ainda duas saídas:

Ao jardim da paz, perto do nosso fórum bem como nas imediações do bairro onde nos encontramos.

Tirou-se fotos individualmente como estas que apresentamos.



Sopa de Letras

C	K	L	H	P	T	A	A	E	M	D	C	A	B
H	O	E	O	P	R	E	S	T	A	V	A	S	M
E	J	Y	N	O	A	G	W	G	Z	A	U	G	W
V	S	J	D	I	X	D	Q	V	D	P	P	A	L
R	Z	D	A	G	X	J	P	A	A	F	I	E	D
O	P	G	Z	G	D	T	O	R	P	D	G	S	E
L	F	B	S	E	U	D	O	N	O	S	N	S	D
E	F	Z	C	R	F	A	O	Y	V	S	I	A	S
T	S	F	X	X	C	K	R	D	O	W	S	W	P
A	S	C	I	T	R	O	E	N	L	T	S	O	O
U	T	H	H	A	Y	D	I	S	V	M	A	D	R
A	L	R	D	H	T	S	B	A	O	A	N	B	S
R	L	A	N	C	I	A	R	E	D	E	T	S	C
E	V	H	W	A	F	U	P	T	I	S	S	K	H
L	D	B	S	F	A	D	A	H	Y	H	A	V	E
T	A	A	S	D	E	I	D	R	O	D	G	B	D
S	P	E	U	G	E	O	T	D	L	E	X	U	S
A	D	H	J	B	W	A	L	E	A	I	A	T	E
I	G	R	M	E	R	C	E	D	E	S	S	D	A
A	D	W	E	Q	C	U	E	Z	T	W	F	Y	T
M	A	S	E	R	A	T	I	W	H	A	B	O	M
R	D	P	O	J	P	A	G	D	A	M	A	S	E
Y	A	V	O	L	K	S	W	A	G	E	N	D	A

LANCIA
MAZDA
LEXUS
MERCEDES
HONDA
BMW
AUDI
SEAT
TOYOTA
VOLKSWAGEN
PEUGEOT
NISSAN
CITROEN
CHEVROLET
PORSCHE
VOLVO
JAGUAR
MASERATI
FIAT

Frases para Reflexão

"Se a felicidade é algo que se sente no presente não tenho pressa pelo amanhã." -Humberto Moura

"Quando chover, procure pelo arco-iris. Quando escurecer, procure pelas estrelas." - Diversos

"Se tu queres ser aquilo que nunca foste faz aquilo que nunca fizeste." - Fernando Silva

Solução da Sopa de Letras

C	K	L	H	P	T	A	A	E	M	D	C	A	B
H	O	E	O	P	R	E	S	T	A	V	A	S	M
E	J	Y	N	O	A	G	W	G	Z	A	U	G	W
V	S	J	D	I	X	D	Q	V	D	P	P	A	L
R	Z	D	A	G	X	J	P	A	A	F	I	E	D
O	P	G	Z	G	D	T	O	R	P	D	G	S	E
L	F	B	S	E	U	D	O	N	O	S	N	S	D
E	F	Z	C	R	F	A	O	Y	V	S	I	A	S
T	S	F	X	X	C	K	R	D	O	W	S	W	P
A	S	C	I	T	R	O	E	N	L	T	S	O	O
U	T	H	H	A	Y	D	I	S	V	M	A	D	R
A	L	R	D	H	T	S	B	A	O	A	N	B	S
R	L	A	N	C	I	A	R	E	D	E	T	S	C
E	V	H	W	A	F	U	P	T	I	S	S	K	H
L	D	B	S	F	A	D	A	H	Y	H	A	V	E
T	A	A	S	D	E	I	D	R	O	D	G	B	D
S	P	E	U	G	E	O	T	D	L	E	X	U	S
A	D	H	J	B	W	A	L	E	A	I	A	T	E
I	G	R	M	E	R	C	E	D	E	S	S	D	A
A	D	W	E	Q	C	U	E	Z	T	W	F	Y	T
M	A	S	E	R	A	T	I	W	H	A	B	O	M
R	D	P	O	J	P	A	G	D	A	M	A	S	E
Y	A	V	O	L	K	S	W	A	G	E	N	D	A

LANCIA
MAZDA
LEXUS
MERCEDES
HONDA
BMW
AUDI
SEAT
TOYOTA
VOLKSWAGEN
PEUGEOT
NISSAN
CITROEN
CHEVROLET
PORSCHE
VOLVO
JAGUAR
MASERATI
FIAT



**GRUPO DE ACÇÃO
COMUNITÁRIA IPSS**



gac.com.pt



geral@gac.com.pt



[gac_ipss](https://www.instagram.com/gac_ipss)



[gacomunitaria](https://www.facebook.com/gacomunitaria)

Obrigado pela vossa atenção!

Bem Haja

e

Feliz Ano 2023